

SU SALUD ESTA EN SU MANO



SU SALUD ESTA EN SU MANO

Por CARLOS KOZEL

**¡Cuide su salud conforme a las leyes
de la naturaleza, entonces su salud
esté en su mano!**

4.ª EDICION.

EDITORIAL DE LA MISION

“La Verdad Presente”

Avenida Cartajena 4273

Fono 96761 — Santiago de Chile

EDITORIAL POBLETE

TALCA

Indice

	Pág.
Prefacio	5
CAPITULO I.— ¿Cuál es la causa principal del estado desesperante de toda la humanidad tocante a su salud? ¿Hay un camino de escape?	11
CAPITULO II.—El hombre, su espíritu, mente y carácter	14
Una interesante historia de cuatro jóvenes que vivían conforme a las leyes de la naturaleza.	
CAPITULO III.— El hombre y su cuerpo	26
De entre todas las maravillas la que tiene que interesar más al hombre es su propio cuerpo.	
CAPITULO IV.— El verdadero y falso modo de vivir. ¿Cuáles son las cosas que tenemos que evitar como dañosas a la salud y cuáles son sus sustitutos?	30

CAPITULO V. — Las consecuencias de una falsa alimentación en general	41
CAPITULO VI.— Aumento constante y terrible de enfermedades y de fallecimientos prematuros ¿Cuál es la causa? ¿Qué hacer	45
CAPITULO VII.— Cinco clases de vitaminas, científicamente estudiadas en una composición exacta de las comidas como remedios contra las enfermedades	51
CAPITULO VIII.— ¿Cuáles son los alimentos que pueden ser tomados juntos?	60
CAPITULO IX.— ¿Cuál es el verdadero modo de curar? Un error muy grave. Consejos importantes.	
CAPITULO X.— ¿Cuál es el verdadero modo de curar? La alimentación fresca (cruda) es el más seguro factor para la purificación del cuerpo y de la sangre, y para la curación de todas las enfermedades	67

Prefacio

La vida del hombre es para la mayoría un juego. Ellos juegan con la vida porque no tratan de mantenerla, sino de destruirla. Algunos juegan con su salud sabiendo, pero la mayoría sin saberlo. Decimos que juegan, pues no tratan de hacer serios esfuerzos para mantener su salud por un correspondiente sano modo de vivir. El que comienza a poner atención en las leyes naturales, para vivir de acuerdo a ellas, está listo para dejar el peligroso juego. Así se coloca con saber o sin saber en las filas de aquellos hombres que han tomado en su mano el cuidado de su propia salud.

El título del presente libro: "Su salud está en su mano" no es pues una mera frase. Cada uno puede experimentar en su propio cuerpo esta verdad si practica los principios descritos en este libro para la mantención y adelanto de su salud. Este cumplimiento práctico se realiza mediante nuestro libro de cocina: "¿La salud depende de la cocina! ¿Qué preparamos hoy?", que contiene 800 recetas.

Ambos libros son de gran valor para alcanzar el gran tesoro, que es la salud, que ha sufrido perjuicio por cualquier enfermedad o fué destruída. Ambos libros se completan, es decir, tienen que ir juntos, por eso tienen que ser comprados ambos para tener en mano una obra completa de salud. ¡Tómelos, por favor! Su salud está en su mano!

Que ambos libros sean de gran utilidad para cada querido lector y que le traigan grandes bendiciones, es el deseo del autor.

EL AUTOR.

A nuestros lectores

Nos complacemos en lanzar a la circulación la cuarta edición de esta importante obrita, en Chile, las tres anteriores fueron editadas en Buenos Aires, Argentina, corregida y mejorada con el propósito de hacerla más útil, para todos quienes la reciban, especialmente si aprecian el gran don de Dios que es la salud.

No ha pretendido el autor presentar un tratado de medicina, lo cual no cabría en estas pocas páginas; sino que su deseo es que se comprendan y aprecien los principios generales que rigen para la conservación y recuperación de la salud; principios que el autor presenta en forma breve, sencilla y clara; y que resumiendo podría traducirse en estas pocas palabras: "Volver a la Naturaleza".

Ese es el pensamiento central de esta obra y que en esta edición reforzamos con las autorizadas expresiones de la señora E. G. White de reconocida inspiración.

Esperamos que esta obrita sea favorablemente acogida por todos y creemos que así será de parte de los estudiosos que no se dejan llevar por la rutina o prejuicios; pues nuestro deseo es cooperar, en la medida de nuestro alcance, con los que humildemente busquen el verdadero conocimiento de las leyes que dicen relación con la salud.

Creemos por otra parte, que mediante la consideración seria y detenida de los principios aquí enunciados (vuelta a la naturaleza) puede el lector obtener un beneficio directo mediante la práctica de ellos.

Eso es lo que pueden asegurar por la propia experiencia personal, y con sincero deseo para usted.

LOS EDITORES.



En este cuadro, (de Miguel Angel), trato el artista de expresar el dolor, pesada carga que lleva sobre si la humanidad, como consecuencia de la enfermedad, espiritual y fisica, que sufre por el rechazo voluntario de las leyes morales y naturales. Y a la liberación de es: dolor van encaminados los esfuerzos de todos los que tratan de ayudar a sus semejantes mostrándoles el verdadero camino: Obediencia a las leyes divinas.

CAPITULO I

¿CUAL ES LA CAUSA PRINCIPAL DEL ESTADO DESESPERANTE DE TODA LA HUMANIDAD TOCANTE A SU SALUD?

¿Hay un camino de escape?

¡Todo el mundo está enfermo! Nadie puede negar esto. En todas partes tenemos pruebas palpables y evidentes de esto. La muerte hace su rica y terrible cosecha de vidas humanas en todas partes del mundo. Según una estadística el 98% de personas muere de enfermedades. Estas son palabras muy claras. Por eso al hombre pensador se le impone por sí mismo la pregunta: ¿Cuál será pues la causa principal de estos graves sucesos? No está lejos y no es difícil de encontrarla. El hombre, aunque está obligado a vivir en esta tierra, se ha alejado completamente de la naturaleza. Nadie pregunta pues seriamente por las predominantes leyes naturales. Al contrario, casi todos los hombres están en contraste con ellas. Y esto un tanto más en las necesidades más sublimes y naturales del hombre en cuanto al "comer y beber". Comidas y bebidas malsanas forman casi siempre la causa principal de todas las enfermedades.

Si los hombres observaran las malas consecuencias del falso modo de vivir en comer y beber a ojos abiertos, entonces sería posible un despertar general. Este despertar y resurgimiento abriría por sí mismo los labios de los hombres para preguntarse: ¿Qué tenemos que hacer para evitar todas estas malas e inmensas consecuencias? En los hombres despiertos e inteligentes, que suelen pensar lógicamente, esta pregunta siempre gana más terreno. ¡Ojalá que esta cuestión se impusiera también a la generalidad de las gentes! Pues es una cuestión para to-

dos. De ella depende el bienestar o malestar general de la humanidad. La salud del individuo singular, de la familia y de un pueblo entero es el sumo y más sublime bien que tenemos que anhelar en primer lugar. Pero no podrá ser alcanzado si los hombres no despiertan y no meditan sobre sus malas costumbres en comer y beber y, lo que es más esencial, que las dejen. Para alcanzar esto débese empezar un trabajo enérgico y explicativo, el cual tiene que ser realizado pronto. Este libro está destinado a realizar este trabajo. Y todavía más, no enseña solamente, sino muestra también el camino para evitar las perniciosas consecuencias de un falso y erróneo modo de vivir en el comer y beber.

¡La salud del hombre en primer lugar depende de la cocina! Esto es un hecho cuya comprensión siempre gana más terreno. No es igual, ni en absoluto, lo que comemos o bebemos. Por lástima, la humanidad en general no piensa así. Se come y se bebe según los antojos. Pero nunca se tiene razón en esto; las malas consecuencias de estas costumbres lo demuestran demasiado evidentemente y en especial la Palabra de Dios. Dios, el Creador del hombre y de todas las criaturas, tiene que saber en primer lugar cuáles deben ser las comidas y las bebidas para que el hombre prospere y que su salud sea conservada. Toda la creación, y en especial el hombre, como corona de la creación, salió perfectamente sin defectos y muy sano de la mano de Dios: "Y vió Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera". (Génesis 1:31).

Después de la creación del primer hombre (Adán y Eva), cuyos cuerpos fueron encontrados como "muy buenos" o como "muy sanos" y "sin defectos", Dios cuidó también de la conservación de su cuerpo, lleno de salud, ordenándoles comidas sin carne y prohibiéndoles todas las comidas de carne y todas las comidas malsanas.

Un pintor conoce su cuadro y todos los colores que para sus cuadros se sirvió, y cada productor conoce sus productos. Si esto es verdad en el hombre, un tanto más

será en Dios mismo. El sólo conoce mejor a sus criaturas y por eso también sabía lo que podía servirles para su salud.

La cocina si ncarne y estimulantes es el único camino de la verdadera salud; sea para su conservación o sea para su recuperación. El que anda en este camino no será engañado; anda un camino seguro, porque sigue la voluntad original del Creador.

Recomendamos a nuestros lectores conseguir de nuestra Editorial el libro titulado:

"BEBE, PARA SANARTE! o SALUD POR JUGOS DE FRUTAS, VERDURAS, YERBAS Y TES!

CAPITULO II

EL HOMBRE, SU ESPIRITU, MENTE Y CARACTER

El hombre, como una criatura entera y considerado en su calidad, es ya por sí mismo una maravilla. Maravillosamente ha salido de la mano de Dios. Grandes dotes espirituales le fueron dados por Dios. Una mente sana vivía en un cuerpo robusto y completamente sano. Entre cuerpo y espíritu había íntima armonía y así también entre el hombre y Dios, el Creador. Ningún otro ser viviente igualó al hombre. El era la corona de todas las cosas creadas. Y como el ser más sublime, dotado de fuerte espíritu tenía que guiar al reino animal con todo cariño y tenía que dominarlo. Adán y el reino animal estaban en amistad entre sí. Una enemistad entre ellos y una timidez como hoy día, no ha existido en la época de la creación del mundo. Los animales le obedecían al pie de la palabra e instintivamente reconocían al hombre como dueño y dominador en la tierra. Aun no corrían peligro de ser matados para servir de comida a los hombres como bocados delicados y finos. Adán tenía la gran dote espiritual, que hoy día nos parece incomprensible e inmensa, de dar a cada animal, entre el sinnúmero de los animales, un nombre. El andaba aún sin pecado y todavía no se conocía una degeneración general, ni entre los hombres ni entre los animales. Todos obedecían a las prescripciones divinas en cuanto a las comidas, etc. A ambos, hombres y animales, eran prohibidas las comidas de carnes:

“Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda hierba que da simiente, que está sobre la haz de toda la tierra y todo árbol en que hay fruto que da simiente, seros ha para comer”.

“Y a toda bestia de la tierra y a todas las aves de los cielos y a todo lo que se mueve sobre la tierra en que hay vida, toda hierba verde les será para comer: y fué así”. (Génesis 1:29-30).

Los primeros hombres murieron de una muerte natural. No fué causada por enfermedades, provocadas por un falso modo de vivir en comer y beber. Solamente por el primer pecado sobrevino la muerte a los hombres. El juicio que fué expresado por Dios después de la entrada del pecado “pues polvo eres, y al polvo serás tornado” (Génesis 3:19), tenía que verificarse en todos los hombres por el pecado que recibieron en sí. Pero las primeras generaciones alcanzaron todavía una edad muy alta, absteniéndose concienzudamente de todas las comidas de carnes y bebidas alcohólicas. Nos parece increíble que ellas alcanzaron una edad de casi mil años. Y, sin embargo, es así. Solamente la comida vegetariana a la que considera la obtención de todas las cosas nocivas, como ser:

“Carne, pescado, caldo de carne, grasas de animales, y todas las bebidas alcohólicas y cocaínas, condimentos picantes, pimienta, jengibre, ají, mostaza, moscada, canela, coca (es una hoja que se come con cal; se trata de un vicio que se acostumbra en el Perú), vinagre, queso fétido (solamente el queso blanco y sencillo, preparado sin sustancias químicas, es decir, queso cuajado es saludable), café, té negro (como los tés japoneses, chinos, ingleses y rusos), yerba mate, cacao, chocolate, helados, pasteles difícilmente digeribles, bicarbonato y polvo de royal, caramelos, tabaco, opio, morfina, medicinas que contienen veneno”.

les permitió llegar a esta alta edad que nos parece hoy día incomprensible. Las Sagradas Escrituras relatan, por ejemplo, de Adán: “y fueron todos los días que vivió Adán 930 años y murió”. Sobre Jared se dice: “y fueron todos los días de Jared 962 años y murió”, y de Mathusalám: “fueron pues todos los días de Mathusalám 969 años y murió”. (Génesis 5:5, 20 y 27).

Sería imposible comprobar más evidentemente el beneficio y las magníficas consecuencias de una comida exclusivamente vegetariana, que lo que nos lo expresan estos números. Cuando las generaciones posteriores empezaron a comer carne, la edad de los hombres bajó 800 y más años dentro de 10 generaciones. Alcanzaron después solamente una edad de 100 a 200 años. Una degeneración general se impuso a la humanidad. Los hombres no perdieron solamente sus grandes fuerzas espirituales paulatinamente, sino también su salud corporal disminuyó. Esta degeneración adelantó en esos 6.000 años desde que existe la tierra, de una manera que la mayoría de los hombres están enfermos hoy día en cuerpo y espíritu y mente por su falso y equivocado modo de vivir en comer y beber. En general se alcanza hoy solamente una edad media de 32 a 40 años; ¿Qué contraste si nos fijamos en la edad de las primeras generaciones! La muerte de casi toda la humanidad hoy día es prematura, innatural, anormal y causada casi siempre por enfermedades que son originadas por un falso modo de vivir, contrario a las leyes naturales, lo que quiere decir por comidas y bebidas malsanas. Así mueren el 98% antes de su tiempo por enfermedades.

Las leyes divinas nunca se cambian, sea que la humanidad crea en ellas o no. Dios y la naturaleza quedan siempre iguales. La verdad divina es verdad y que da verdad, no obstante las malas comprensiones por parte de los hombres. Siempre ha sido así que casi toda la humanidad no quería reconocer la pura verdad. La causa de esto es muy comprensible: Lo efectivamente verdadero pide lucha y abnegación, pero lo falso corresponde a la comodidad, al vivir agradable, a las pasiones. Y, sin embargo, vencerá la verdad. No importa que sólo pocos hombres se adhieran a ella, pues es una ley en sí misma de duración eterna. Lo falso se condena a sí mismo por sus resultados perniciosos, y se destruye por sí mismo. Aquellos que se adhieren a él, tendrán que sufrir sus consecuencias en su cuerpo,

espíritu y mente, sea que conozcan las malas consecuencias o no. ¡Esto quedará un hecho!

Es efectivo que las comidas de carnes tienen no solamente un influjo pernicioso y malsano sobre el cuerpo y todo su organismo, sino también sobre el espíritu, mente y ánimo, y hasta sobre el carácter del hombre mismo. El que come carne de animales, acoge rasgos de animales. Comer carne, hace brutal. Los sentimientos finos y nobles, como cariño, compasión, amor, misericordia, amor a la paz, clemencia y otras cualidades más, se echan a perder en el carácter y en la mente del hombre. Brutalidad, ira, odio, envidia, riñas; sensualidad y muchísimas otras pasiones surgen, en cambio, en el corazón humano. La conciencia se pone insensible e indiferente. Tampoco se pueden desarrollar los adormecidos dones del espíritu. Este hecho ha sido confirmado por el Creador del cielo y de la tierra en la Biblia y también fué reconocido por muchos hombres durante los 6.000 años de existencia de la tierra. La confirmación bíblica nos relata un paisaje de la corte babilónica. Se trata de cuatro niños de Israel, Daniel y sus tres camaradas, que se encontraban con él en el cautiverio babilónico en la época del rey Nabucodonosor. El rey quiso, que se les sirviese de las mejores comidas y bebidas de su propia mesa, para que, según su opinión, resultasen hombres inteligentes. Pero los niños se negaron a someterse a esta alimentación, y por una alimentación sencilla sin carnes, resultaron diez veces más inteligentes y provechosos que todos los demás discípulos que comían carne, y también fueron más prudentes que todos los sabios del gran imperio babilónico. Siendo muy interesante el informe bíblico, lo relacionado aquí:

“Y dijo el rey a Aspenaz, príncipe de sus eunucos, que trajese de los hijos de Israel, del linaje real de los príncipes, muchachos en quienes no hubiese tacha alguna, y de buen parecer, y enseñados en toda sabiduría, y sabios en ciencia, y de buen entendimiento, e idóneos para estar en el palacio del rey; y que les enseñase las letras y

la lengua de los caldeos. Y señalóles el rey ración para cada día de la ración de la comida del rey, y del vino de su beber: que los criase tres años, para que al fin de ellos estuviesen delante del rey. Y fueron entre ellos, de los hijos de Judá: Daniel, Ananías, Misael y Azarías: a los cuales el príncipe de los eunucos puso nombres: y puso a Daniel, Baltasar; y a Ananías, Sadraeh; y a Misael, Mesach; y a Azarías, Abod-nego. Y Daniel propuso en su corazón de no contaminarse en la ración de la comida del rey, ni en el vino de su beber: pidió por tanto al príncipe de los eunucos de no contaminarse. Y puso Dios a Daniel en gracia y en buena voluntad con el príncipe de los eunucos. Y dijo el príncipe de los eunucos a Daniel: Tengo temor de mi señor el rey, que señaló vuestra comida y vuestra bebida; pues luego que él habrá visto vuestror rostros más tristes que los de los muchachos que son semejantes a vosotros, condenaréis para con el rey mi cabeza. Entonces dijo Daniel a Melsar, que estaba puesto por el príncipe de los eunucos sobre Daniel, Ananías, Misael y Azarías: Prueba, te ruego, tus siervos diez días, y dénnos legumbres a comer, y agua a beber. Parezcan luego delante de tí nuestros rostros, y los rostros de los muchachos que comen de la ración de la comida del rey; y según que vieres, harás con tus siervos. Consintió pues con ellos en esto, y probó con ellos diez días. Y al cabo de los diez días pareció el rostro de ellos mejor y más nutrido de carne, que los otros muchachos que comían de la ración de la comida del rey. Así fué que Melsar tomaba la ración de la comida de ellos, y el vino de su beber y dábales legumbres. Y a estos cuatro muchachos dióles Dios conocimiento e inteligencia en todas letras y ciencias: mas Daniel tuvo entendimiento en toda visión y sueños. Pasados pues los días al fin de los cuales había dicho el rey que los trajesen, el príncipe de los eunucos los trajo delante de Nabucodonosor. Y el rey habló con ellos, y no fué hallado entre todos ellos otro como Daniel, Ananías, Misael y Azarías; y así estuvieron delante del rey. Y en todo negocio de sabiduría e inteli-

gencia que el rey les demandó, hallóles diez veces mejores que todos los magos y astrólogos que había en todo su reino” (Daniel 1:3-20).

Es un hecho evidente que un régimen vegetariano es la condición para el verdadero despertamiento y completo desarrollo de todas las dotes espirituales, sabiduría e inteligencia que descansan en el hombre desde el principio. Se podría decir mucho en este sentido que mereciera mención. Queremos hablar todavía sobre un caso con respecto al influjo de la alimentación y modo de vivir sobre la mente y carácter. Se trata del rey Ciro, bien conocido en la historia mundial, que a menudo está mencionando también en la historia de la Biblia.

“Que, y como comemos y bebemos tiene gran influjo sobre la educación o destrucción del carácter. “Díme, lo que comes, y yo te diré quién eres”, son palabras bien conocidas. Aquellos que comen comida muy rica y fuertemente condimentada o que comen en exceso, serán nerviosos, de mal humor y débiles en cuerpo y espíritu.

La sencillez y pureza de la vida de Ciro se manifestó en la clemencia de su carácter. Su historiador dice, que era un hombre hermoso, muy amable, de buen carácter; poseía clemencia, bondad de corazón y siempre trataba de ampliar sus conocimientos. No tenía miedo a ningún peligro, nunca fué desalentado por cualquier dificultad. Pero no había hombre igual a él en cuanto a paciencia y constancia.

Esta paciencia y constancia conservaba Ciro por toda su vida. Se dice de él, que durante todo su gobierno no salió de su boca una palabra áspera y enojada.

Cuando Ciro se había hecho hombre y gran conquistador, con las riquezas del mundo a sus pies, siempre se atuvo a las sencillas costumbres de su infancia. Una vez, cuando acabó de ganar una gran batalla, hizo preparar una gran comida de todas clases de alimentos para los soldados de otras naciones que le habían ayudado. Pero mandó, que a los persas no se sirviese otra cosa que pan. “No

necesitan otro condimento que el hambre”, dijo, “y no necesitan otra bebida que agua del río”; pues esta era la manera de vivir a la cual estaban acostumbrados desde su infancia. De este modo él dió un ejemplo a los otros en la sencillez y moderación.

Una vez visitó Ciro a un príncipe, que le había invitado cordialmente a quedarse a comer con él. Pero Ciro rehusó la invitación y así el príncipe fué con él al campamento y se quedó con él y sus oficiales para la comida. Vió que la única cama para ellos era la cubierta verde del suelo en que dormían y que su alimento y comida eran muy simples.

En lugar de despreciar esta sencillez, el príncipe tuvo el sano juicio de comprender que esto es mucho mejor que su rico y suntuoso modo de vivir. Dijo que los asirios, de los cuales descendía, se distinguían por su orgullo, pero los persas por sus méritos.

El gran ejemplo de su rey fué norma para su pueblo y los persas eran en los días de Ciro, el pueblo más potente del mundo. El imperio que él fundó, dominó al mundo por más de doscientos años. Cuando se destruyó, la causa fué que los persas habían abandonado su sencillo modo de vivir y que se dedicaron al orgullo, lujo y exceso”. (De la revista: “Buena Salud”, de Noviembre de 1905).

El relato divino sobre Daniel y sus camaradas, como también el relato histórico sobre Ciro, ambos demuestran lo que acabamos de mencionar ante esos relatos, en las páginas anteriores. También muchos otros hombres célebres en este mundo han vivido, comprendiendo estos hechos, una vida netamente vegetariana, evitando también todas las bebidas alcohólicas, y cosas nocivas, como tabaco, condimentos, picantes, etc. Sea mencionado aquí solamente un cierto número: Washington, Franklin, Wagner, Cuvier, Platón, Buffon, Newton, Tolstoy, Recles, Hartman, Berhard Schavo, Carmen Silva, Rousseau, Schopenhauer, Hufeland, Humbolt, Leibnitz, Linneo, Goethe, Cuvier, Nietzsche, Milton, Byron, Edison, Littré, Hipó-

crates, Buda, Confusio, Zoroastro, Plutarco, Séneca, Homero, Sócrates, Cicerón, Horacio Eurípides, Leonardo de Vinci, Giordano Bruno, Scheley, Lamartine, Maeterlink, etc. Todos declararon unánimemente que deben su energía, amor al trabajo, perseverancia, abnegación y sus dotes espirituales en primer lugar a la vida vegetariana.

Si hombres razonables y decididos en el mundo han reconocido estos hechos naturales, cuanto más tendrían que someterse a este estado natural todos los hombres que quieren ser cristianos, evitando todas las comidas de carnes y todo lo nocivo: Carne, alcohol, café, tes nocivos, yerba mate, cacao, chocolate, tabaco y condimentos picantes, vinagre, que agitan y arruinan la sangre. La mantienen en una constante agitación y excitación y debilitan los nervios, hasta que decaen débiles y enfermos. No es el cuerpo humano el que exige estas cosas, sino el paladar seductor, que se ha acostumbrado a estas agradables complacencias. Esta falsa costumbre puede radicarse de una manera que se presentan al hombre varias aparentes molestias y hasta dolores, cuando despierta y quiere empezar a dejar estas cosas nocivas. La sangre envenenada sigue gritando por venenos. El fuerte fumador se queja primero de dolores de cabeza, cuando quiere dejar de fumar. El fuerte comedor de carne y bebedor de vino siente en la época del cambio fuerte hambre y sed. Pero no se debe tomar nota de estas quejas que piden una agitación acostumbrada de la sangre. Aquí tiene que obrar la fuerte voluntad que Dios ha dado a cada hombre para realizar ahora las normas propuestas sobre un modo de vivir saludable y para atenerse duraderamente a él. Después de cierto tiempo desaparecerán todas las desagradables reacciones que se demuestran al principio en algunos hombres. Superadas una vez llegan salud y contento. Ni por una fortuna terrestre perderá un fiel reformista en el verdadero modo de vivir sus principios de salud que se ha conquistado.

Para un cristiano es muy necesario por dos causas obedecer y seguir un modo de vivir saludable. La historia mundial ha llegado a su fin. ¡Vivimos al fin del mundo! Jesús vendrá pronto en las nubes del cielo. El exige a sus discípulos abnegación y sacrificios. Su pueblo tiene que presentarse separado del mundo también en el modo de vivir, como entonces el pueblo de Israel en el desierto. Como éstos emigraban entonces al Canaán terrestre —que era una imagen del celestial— así hoy día sus hijos emigran al Canaán celestial. Es el mismo camino, las mismas circunstancias y las mismas condiciones. Para entrar en Canaán el comer carne les era prohibido completamente a aquellos; así también tienen que cumplir ahora los verdaderos hijos de Dios con las mismas condiciones antes de su entrada en el Canaán celestial. (Números 11:4, 13, 20 y vers. 31-35). El apóstol Pablo amonesta expresamente a los hijos de Dios, que viven en los últimos días, que se atengan a estas condiciones. (1 Corintios 10:1-11).

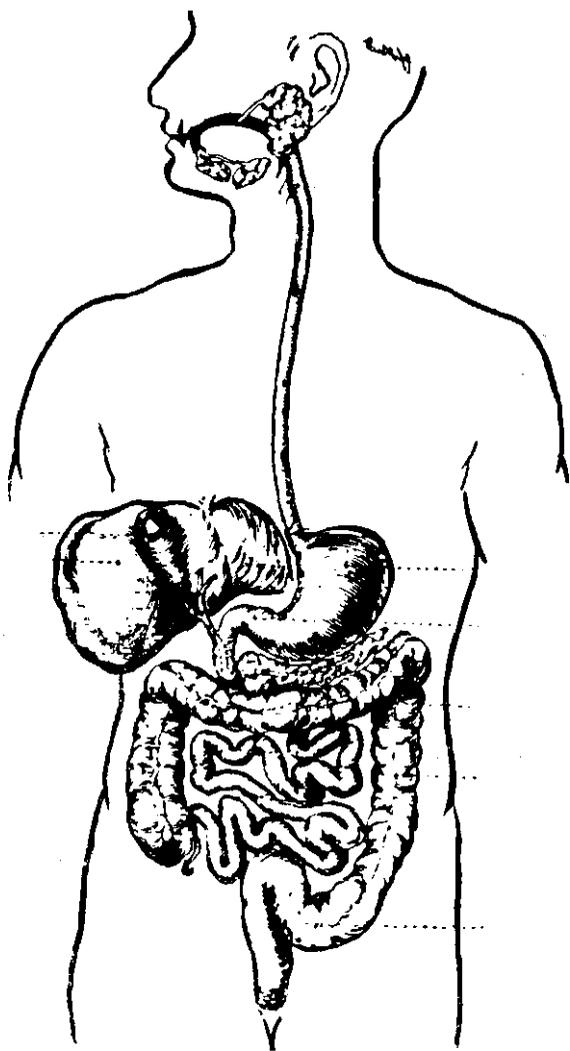
A pesar de que eran prohibidas por Dios antes del diluvio todas las comidas de carnes y bebidas alcohólicas, desobedecieron los hombres, decayeron y en esto, hicieron ya lo que querían. El diluvio era un juicio destructor de Dios. Hoy vivimos antes del juicio final. Estas circunstancias piden las mismas condiciones. Pero nadie se preocupa de esto. La impiedad hasta en aquellos que pretextan ser cristianos es grande. No quieren reconocer que vivimos hoy día bajo las mismas condiciones como en la época antes del diluvio. Pero Dios tiene que saberlo y lo sabrá mejor. Por la boca de su propio Hijo nos hizo predecir esta apostasía.

“Mas como los días de Noé, así será la venida del Hijo del hombre. Porque como en los días antes del diluvio estaban comiendo y bebiendo, casándose y dando en casamiento, hasta el día que Noé entró en el arca. Y no conocieron hasta que vino el diluvio y los llevó a todos, así será también la venida del Hijo del hombre”. (San Mateo 24:37-40).

Si bien hay hombres y mujeres razonables en este mundo que siguen un modo de vivir sano en cumplimiento de las leyes naturales, para estar fuertes y no enfermarse y para ver desarrolladas en ellos todas las dotes del espíritu y de la mente, tanto más tendrían que estar y seguir este camino aquellos hombres que quieren ser cristianos. Cristianos, a los cuales Dios exige la victoria sobre sus pecados y defectos de carácter —antes de la segunda venida de Cristo—. Con Cristo esto sería bien posible: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”. (Fil. 4.13). Pero esto será posible solamente a aquel que obedece con gusto a las condiciones de Dios. Dios dice a cada uno de sus hijos: “No sabéis que sois templo de Dios y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? Si alguno violare el templo de Dios, el cual Dios destruirá al tal: porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es”. (1 Corintios 3:16-17).

¿Cómo podría entonces un cristiano dar a su cuerpo, que es el templo de Dios, algo que es nocivo a él, es decir, especialmente en nuestro tiempo, que es el último y en el cual Dios exige mucho más de sus hijos que en otras épocas? ¿Cómo podría salir en estos últimos y pesados días de prueba —fin del mundo— como vencedor sobre todos sus pecados y defectos, si come todavía cosas que lo llevan hacia “abajo”? ¿Le ayudará en este caso Cristo o el Espíritu de Dios para poder vencer? ¡No!, pues él no mantiene en orden su cuerpo (templo o vaso de Dios); por eso todos sus propios esfuerzos tienen que frustrarse porque Cristo con su Espíritu Santo no puede proporcionarle la victoria. Cuerpo y espíritu tienen que andar juntos. Cuando las leyes naturales en una reforma pro salud y moderación no son observadas para el cuerpo, entonces sufrirá también el espíritu y no podrá desarrollarse verdaderamente en Cristo. Tampoco podrá vencer el cristiano en tal caso y en particular en estos últimos días de grandes tentaciones y pruebas todos sus pecados y faltas. Y esto es lo que Dios exige justamente de sus hijos en nuestro tiempo, en la lucha final entre Cristo y Satanás, es decir, la

victoria completa de los suyos sobre todos los pecados: "Al que venciere, yo le daré que se sienta conmigo en mi trono; así como yo he vencido, y me he sentado con mi Padre en su trono". (Apocalipsis 3:21).



CAPITULO III

EL HOMBRE Y SU CUERPO

De entre todas las maravillas la que tiene que interesar más al hombre es su propio cuerpo. No obstante este hecho, se le da a éste poca o ninguna atención. De la mayor importancia es el estómago. Fielmente cumple éste con su trabajo año tras año, aunque el hombre le da comidas o bebidas inadecuadas, malsanas. Y entonces el hombre se extraña si el estómago algún día no funciona más y queda en un estado lastimoso y desordenado, poniéndose pues débil y enfermo el cuerpo entero. El hombre se preocupa y se interesa de todo, únicamente se desprecupa del bienestar de su cuerpo. Jóvenes y viejos debían despertarse volviendo en sí y estudiar su cuerpo, la gran maravilla de Dios. Entonces cada uno comprenderá, sin duda, que las comidas de carnes no dan al cuerpo las fuerzas comom en general se cree. Hacémos hablar aquí la ciencia actual sobre este asunto:

“Por lástima ocupa la carne aún siempre el primer lugar en la alimentación de la gente. Pero la carne contiene agua hasta el 85% que se compra por mucho dinero. Fuera del contenido en albúminas animales, que son nocivas al cuerpo del hombre por su descomposición y por desarrollar productos de putrefacción, siendo también muy inferior a las albúminas vegetales, contiene la carne hasta el 8% de ácido úrico. El último es la causa de todas las enfermedades, producidas por cambios de materias por perturbaciones nerviosas de cierta índole. Fuera del ácido úrico contiene también productos en descomposición de animales muertos. Pues en el momento en que el

animal es muerto, se termina la naturalización en las varias partes del cuerpo y todas las sustancias acumuladas como creatina, cretanina, purina, xantina, etc., quedan en la carne. La materia de la carne es indigerible por sí misma para el hombre, y por eso es inútil el masticar bien. La saliva e nla boca del hombre no tiene ningún influjo sobre la carne. Por eso, encontramos que los animales rapaces tienen siempre glándulas mutiladas.

La carne de los animales contiene también vitaminas (sustancias vitales), pero si queremos tomar éstas, entonces tendríamos que comer carne cruda como los esquimales, porque las vitaminas se pierden al cocer o asar la carne. La carne no es un alimento para el hombre; contiene ciertas sustancias que excitan y agitan el cuerpo, simulando así un sentimiento o estado de fuerza, que alcanza por un momento, pero que no es de ninguna duración. Contemplemos el reino animal y veremos qu elos animales rapaces tienen mucha fuerza momentáneamente (en saltos, etc.), pero que les son superiores los herbívoros en cuanto a las fuerzas duraderas (correr). El hombre pertenece según su descendencia corporal a los vegetarianos o frugívoros... Animales frugívoros se aumentan en libertad de frutas, bananas (plátanos), etc. Si estos animales son alimentados en su cautiverio de alimentos mezclados (carne y frutas), entonces se debilitan paulatinamente y mueren. Si el hombre quisiera alimentarse exclusivamente de carne (nota: estando encerrado y sin movimiento), moriría dentro de 28 días. Sobre esta norma se basan unos Estados de Norte América. Por falsa humanidad los criminales, condenados a muerte, reciben solamente carne —según propia elección. La consecuencia de esto es la muerte en corto tiempo— y así se ahorran hasta los gastos de ejecución— en caso de que no se haya abolido oficialmente la pena capital. Del punto de vista ético y moral, las matanzas y el comer carne forman una ocupación innoble e indigna al hombre verdadero. Todas las grandes religiones prohíben la carne desde los tiempos

antiguos para el hombre, que quiere desarrollarse espiritual y moralmente a un grado sublime, la abstención de la carne es la hipótesis primordial. Pues en el momento de la matanza, el animal produce ciertos venenos de angustia, que pesan después moralmente sobre el hombre y que le embrutece (el hombre se pone animal; venganza de la criatura mal empleada). Nunca habrá verdadera paz, verdadera alegría, ni verdadera felicidad en los corazones de los hombres antes de que no se alimenten sin sangre.

Chorizos, el salchichón y demás embutidos tampoco son otra cosa que carne con que se llenan las tripas de los cadáveres animales, que antes contenían excrementos. Sería un demás hablar más sobre esta materia.

Grasas animales, derretidas, sebo, etc. Todas las grasas que provienen del animal muerto, contienen materias en descomposición". (Revista "Salud Popular" N.º 21).

Profesor Dr. Trall dice:

"La opinión que la carne da fuerza, se basa en general sobre un pensamiento acostumbrado. La imaginación que la carne sea indispensable, es un error ya comprobado hace mucho tiempo. Fuerza de pensar, salud, perseverancia y gusto para vivir se desarrollan de la mejor manera mediante un régimen vegetariano con sus ricas sustancias minerales y de vitaminas. Estas sustancias vitales faltan completamente al reino animal.

Los daños causados por comer carne y que perjudican la salud son ya reconocidos por la ciencia: el comer carne es la causa principal de las enfermedades causadas por cambios de materias, como cáncer, reumatismo, diabetes sacarina, etc.

Se ha comprobado la fuerte excitación que produce la carne a deseos y pasiones, en especial a la sensualidad y al consumo de alcohol. Pues la carne de animal es un peligroso medio de excitar, es un medio más bien para morir que para vivir.

Para el hombre bien desarrollado debe ser decisivo el punto de vista moral. El mandamiento: "No matarás" vale para él con respecto al reino animal.

Su sentimiento más noble lo inclina pues al régimen vegetariano. El que no quisiera matar el animal por su propia mano, pero cuya carne le gustaría para comer, ya no tiene derecho de comer carne del animal".

Hace mucho tiempo que los deportistas más célebres y otros hombres de fuerza han reconocido que sus éxitos y sus triunfos fueron alcanzados solamente por una comida sin carne. Aquí hablan los hechos más que las palabras. Estos hombres son los representantes más entusiasmados del vegetarianismo.

En todo lo que fué dicho hasta ahora vemos claramente que ni el hombre, ni su cuerpo necesitan de la carne de animales. Lo contrario está evidentemente comprobado. Ojalá que mucha gente reciba esa comprensión que tiene su base en una ley inabolible, en la ley natural.

CAPITULO IV

EL VERDADERO Y FALSO MODO DE VIVIR

¿Cuáles son las cosas que tenemos que evitar como dañosas a la salud y cuáles son sus substitutos?

En cuanto a las malas consecuencias de una falsa alimentación en general, contemplándolas bien, rogamos a nuestros lectores poner atención en su propio interés de conseguir salud en todo lo que se menciona en página 12-13 sobre comidas, bebidas, condimentos y otras cosas malas. Para ello repetimos aquí de nuevo:

Todas las comidas de carnes, también pescados, caldo de carne, todas las grasas animales, todas las bebidas alcohólicas y cocaínas, condimentos picantes, pimienta, jengibre, ají, mostaza, moscada, canela, coca (es una hoja que se come con cal: se trata de un vicio que se acostumbra en el Perú), xinagre, queso fétido (solamente el queso blanco sencillo, y preparado sin substancias químicas, es decir, queso cuajado, es saludable), café torrado, té negro (como los tés japoneses, chinos, ingleses y rusos), mate y yerba mate, cacao, chocolate, helados, pasteles, difícilmente digeribles, bicarbonato y polvo de leudar, caramelos, tabaco, opio, morfina, medicinas que contienen veneno, etc.

Es muy fácil de vivir sin comidas de carnes y sin pescados. La misma Editora que publica este libro tiene editado para su difusión un libro muy importante que nos enseña el verdadero camino de una vida sana, titulado: "La salud depende de la cocina. ¿Qué preparamos hoy?" Este libro contiene 800 recetas muy saludables, de las cuales se

puede servir. No falta ni en absoluto una variación de esta manera.

Ya hemos hablado bastante sobre el peligro de las comidas de carnes. Todavía tenemos que mencionar de paso que hoy día muchos animales están enfermos y que se aumentan las enfermedades en ellos como señal del fin del mundo. Lo mismo sucede también en los peces. Acaso muchos no saben que los últimos se alimentan con frecuencia de cadáveres. Toda la basura y la mugre de las grandes ciudades se echa a los canales y ríos. Los peces que se alimentan del contenido de esos canales van a aguas lejanas y tal vez son pescados en lugares donde el agua puede ser limpia y fresca. Pero cuando se los usa, como alimentos, traen enfermedades y muerte a aquellos que no conocen el peligro.

En lugar del caldo de carne, deben usarse los caldos de verduras y legumbres indicados en las recetas. En este terreno existe gran desconocimiento e ignorancia. Muchas dueñas de casa, cocineras y cocineros botan los buenos caldos de verduras y legumbres y se sirven del nocivo caldo de carne, que contiene gran cantidad de ácido úrico.

Lavadas las verduras y legumbres, hay que emplear el caldo que resulta al cocinarla para sopas y otros platos. ¡No hay que botar nada! Hay que tener cuidado de no cocer demasiado las verduras y todos los alimentos, porque por el fuerte cocimiento se evaporan preciosas sustancias. Cocinando despacito los alimentos sobre fuego de carbón quedan conservadas en mayor grado las ricas sustancias que preparados por un cocimiento rápido y fuerte. En Alemania se han inventado cocinas especiales en que los platos se preparan de una manera lenta. También los llamados "cajones de cocina" (por los cuales quedan conservadas las ricas sustancias de las comidas) se han probado como muy buenos y de gran utilidad.

Alimentación que carece de vitaminas y sales minerales mata a menudo más rápidamente que un hombre fuerte. En pensiones, hoteles, y en numerosas familias se pre-

paran a menudo en la noche papas (en España se dice patata), verduras y legumbres, ricas en substancias nutritivas, se las deja durante toda la noche en el agua y se las cuece después en agua salada. El 75% de todas las vitaminas y sales minerales, etc., y con ellas las preciosas albúminas pasan al agua y se las bota con ésta, quizás por ignorancia.

Espinaca, por ejemplo, que por su fuerte contenido de hierro es aconsejada con preferencia por todos los médicos a los anémicos, se suele cocer completamente. Los restos sin valor y sin sabor, se condimentan entonces —para hacerlos comibles— bien picados, con sal, grasas, o caldo de carne, pero de esta manera la espinaca y las coles (repollo, etc.), no son saludables, sino mal preparadas. No hay que comer grasa, ni caldo de carne. En su lugar se emplea buen aceite. Hay que evitar una cocción exagerada.

GRASAS PARA COCINAR

Las grasas de animales son muy nocivas; ellas ensucian la sangre y provocan erupciones en la piel, úlceras, cáncer, tuberculosis, etc. En lugar de las grasas animales se usan aceites naturales, como aceite de oliva, de girasol, de lino, de maní, porque todas las grasas animales son malsanas y además no son alimento para el hombre.

CREMA (NATA)

Para cocinar las comidas se puede usar también crema (nata) o manteca fresca (ganada de la leche; en Chile se la llama mantequilla). Pero esta última debe usarse solamente si no hay aceite o crema (nata) a disposición, pues ella es difícilmente digerible.

La crema es un alimento importante y tiene un efecto muy favorable, si se mezcla con jugos de frutas o de verduras. En particular es buena para los que trabajan

intelectualmente y tiene un efecto especial y ventajoso, cuando se la bate, pero nunca debe ser azucarada.

QUESO CUAJADO

Solamente el queso cuajado, preparado sin sustancias químicas es saludable. Prepárese por sí mismo en su hogar, cada cual para el uso cotidiano, el queso cuajado, pues el que se compra, es cocido en su mayor parte, y por eso ha perdido su valor. Su preparación es sencilla. A la leche cortada se la deja un par de días más; y luego se la echa en una bolsita para que deje pasar el agua —esta agua forma la valiosa agua de leche—. Con guisantes y cebollas, el queso con papas (patatas) o ensalada nos rinde un alimento bueno y muy saludable.

Todas las otras clases de quesos son malsanos y nocivos.

Todos los quesos artificiales se digieren difícilmente. La clara de huevo, que pudre en el queso, provoca fácilmente el cáncer, enfermedades del hígado y de los intestinos, y en especial, un estado de constipación de vientre. Por eso hay que evitar en las comidas el uso de todo queso artificial.

VINAGRE

El vinagre se puede substituir por el jugo de limón. Por el uso odel vinagre so ncausadas muchas enfermedades: es un destructor peligroso de la sangre y su uso empeora siempre la sangre. Una gota de vinagre destruye varias gotas de sangre.

No se preparen las comidas en estado estimulante y picante. Pimienta, jengibre, ají, moscada y mostaza nunca se debe usar. Se usa solamente poca sal, pues comidas picantes damnifican todo el organismo y causan una sed inútil.

SAL

La sal (cloruro de sodio) es solamente ventajosa en cantidades de dos a tres gramos. Los alimentos más naturales y más sabrosos, como ser: las frutas, las verduras, legumbres y la leche contienen solamente poca sal. En cantidades mayores de dos a tres gramos, la sal ya tiene un efecto perjudicial. El ácido úrico se une con el sodio de la sal y forma sodio del ácido úrico, que queda en los tejidos, y en especial en las articulaciones, provocando gota y reumatismo adherido, etc. (así también los vegetarianos pueden atraerse estas enfermedades que provienen de la carne, usando demasiada sal), efectuando perturbaciones también en otras partes del cuerpo. Los riñones y el hígado tienen un exceso de trabajo, y por eso empeora también hiel y, por consecuencia, aún la digestión misma. El cloro tiene un efecto irritante sobre la mucosa.

BEBIDAS

Café torrado, mate y té negro son insalubres y nocivos, en especial para los nervios, cerebro, corazón, estómago y todos los órganos finos y sensibles. Excitan en general y propagan la anemia, porque arrastran también las buenas substancias que necesita el estómago.

El tomar mate en cualquier forma es una fuerte pasión, que arruina con el tiempo el cuerpo y espíritu, y que lleva a la inercia y a la indiferencia.

Cacao y chocolate contienen también substancias venenosas, por eso tienen un efecto excitante y perjudicial.

Substitutos preciosos para estas bebidas nocivas nos da el saludable café de cebada. También del trigo, centeno, maíz y arroz se pueden preparar cafés bien gustosos, tostando y moliéndolos, usando cada uno por sí solo. Lo mismo se puede hacer con higos tostados, etc.

Otras bebidas saludables y agradables son: Leche, tés de yerbas buenas, como la mente, té de las hojas de

CADA UNO SIN SABERLO ELIGE SER:

SU MEDICO

recibiendo prosperidad, salud y felicidad por alimentos y bebidas naturales que contienen las necesarias vitaminas y sales minerales y sales minerales, poderosas, saludables y curativas

como ser:

FRUTAS

VERDURAS
Y
LEGUMBRES

MIEL
LECHE
Y
ACEITE

VINO Y JUGOS SIN ALCOHOL.
CAFE DE CEREALES
Y TE VEGETAL



O SU SUICIDA

recibiendo enfermedad y muerte prematura por alimentos, bebidas y cosas malsanas que carecen de vitaminas y sales minerales, saludables y curativas

como ser:

TODA CLASE
DE CARNE Y
PECES

GRASAS,
ANIMALES

TABACO
Etc. Y
MEDICINA
VENENOSA

ALCOHOL, CAFE,
TE Y MATE, etc.

naranjos, limones, mandarinos, y fresas, etc. Cada una de estas clases da un té por sí misma, o también se pueden hacer mezclas. Un té especial para la casa y la salud es el que se obtiene cociendo paja de avena. Cada país es rico en yerbas saludables y en hojas de las cuales se pueden hacer tés muy gustosos.

Instrucciones sobre la preparación de bebidas sin alcohol y de jugos de frutas de toda clase, se encuentran bajo el capítulo "Jugos de Frutas" en nuestro importante libro: "La salud depende de la cocina. ¿Qué preparamos hoy?" Igualmente se dan bajo el capítulo "Bebidas" instrucciones sobre la preparación de bebidas saludables, como tés de yerbas, etc.

Alcohol y tabaco son los asesinos maliciosos del hombre.

Ejercen su efecto destructor sobre todo el cuerpo entero, y en forma especial sobre el espíritu, pues quebrantan los nervios.

AZUCAR

En lugar de azúcar artificial, "refinado", úsese el azúcar en su estado y color natural, es decir; moreno (es a saber, sin mezcla de cosas químicas), o si no la rica miel.

Como alimento se aprecia en general también el azúcar, y esto en tanto que los órganos forman de los hidratos carbónicos y de la albúmina azúcar, en combinación con vegetales grasa, que extraen de los alimentos sacaríferos, como en particular de las frutas, el azúcar. Esta transformación ya empieza en la boca, por la saliva bucal. En esta forma el azúcar está siempre combinado con otros alimentos, en especial, con substancias minerales, con hierro y sales nutritivas, y por esta combinación forma un alimento muy valioso. Este es el azúcar natural. Otra cosa es con el azúcar preparado, artificial, purificado —"refinado"— azúcar blanco que es privado de las substancias minerales. Este azúcar es nocivo; pues esta clase de azúcar

subtrae al cuerpo las sales nutritivas, en especial la cal que es indispensable.

El azúcar blanco es quemado en el cuerpo en agua y ácido carbónico; de éstos una parte es exhalada por la respiración, pero en parte el ácido carbónico se une con la sangre y con las sales que se encuentran en los distintos tejidos (cal, sodio, potasio, magnesia) y sale del cuerpo con la orina. Pero es posible también que bajo el influjo de un fermento (de la saliva) se forme del azúcar ácido lácteo, que disuelve también las sales de potasio en los dientes; de esta manera se forma en primer lugar demasiado ácido en el estómago, después también en la sangre por el ácido lácteo, que necesita para su neutralización las álcalis y sobre todo la cal. No cabe duda que el azúcar artificial es un gran ladrón de cal, y que perjudica por esto la salud. Además ejerce también fuera de una damnificación inmediata por la substracción de la cal que es indispensable para la formación de los dientes y huesos, malos efectos químicos sobre los dientes. El gran dentista Dr. Kunert, Breslau, conocido por sus estudios científicos, encontró en los panaderos 32.9% enfermos de los dientes y en los pasteleros, trabajadores y empleados de fábricas de azúcar, 63%.

Más nocivos todavía que el azúcar blanco mismo son los pasteles, tortas, chocolates, masitas, que siempre se dejan largo rato como goma en la boca, y de las cuales quedan partículas por mucho tiempo en los dientes. El Dr. Deck, médico jefe en el hospital de Panamá, que ha estudiado este asunto en los distintos climas muy debidamente, dice: "De un modo seductor, se elabora hoy día el azúcar en forma de bombones (caramelos) y como es envenenado, se introduce el azúcar en cada familia, siendo así la mayor maldición de la cultura moderna". El Dr. Byford, médico jefe en uno de los más grandes hospitales de Chicago, dice: "El tratamiento médico-científico no tiene poder para impedir enfermedades y degeneración, que hoy día ganan siempre más terreno por el abuso de ingerir

azúcar y dulces. Gota, cálculo biliar y diabetes sacarinas son la consecuencia de esto". El Dr. Poulson: "El azúcar excita las mucosas y así forma en general la causa de la gastritis".

MIEL

La miel no debe faltar en ninguna casa. No es solamente un excelente remedio en todo sentido, sino también un alimento general y muy necesario. La miel es un alimento tónico para todos y supera a todos. Debería ser tomada con toda regularidad como alimento y no faltar en ninguna mesa. ¡Comed miel! Ella fortalece vuestros huesos todas las substancias necesarias, fortifica y purifica a la vez. Su buen efecto refrescante, purificante, y fortificante es rápido, porque pasa inmediatamente a la sangre. Su valor curativo es excelente.

ARROZ

El arroz pelado no es alimento y no debiera emplearse. Pelándolo se le quita lo que se necesita en primer lugar para una alimentación saludable, lo que quiere decir, las vitaminas. Y si el arroz además es pulido o blanqueado por procesos químicos, entonces será para el cuerpo únicamente nocivo en lugar de útil. El constante consumo de este arroz puede causar una grave enfermedad: la paralización del cerebro, llamada Beri-Beri.

Pero arroz en estado natural, con la corteza es un alimento excelente, con el cual se alimentan pueblos enteros, que tienen buena salud y son muy sencillos.

MAIZ

El maíz dulce es un alimento sencillo, pero muy saludable; en gran manera da fuerza y contiene mayor cantidad de grasa que los otros cereales. Muchas comidas muy sabrosas se puede preparar del maíz dulce. El maíz es

apto como alimentación popular; es un gran alimento y de fácil digestión. Da fuerza al cansado y fortalece a los débiles. También fortificará a los niños débiles, pues contiene mucho hierro y fósforo.

LEGUMBRES

A éstas pertenecen las arvejas, porotos, lentejas, etc. Ellas contienen mucha albúmina y son recomendables por eso a los operarios ocupados en trabajo pesado. En la época de cambio de la alimentación carnívora a la vegetariana, se pueden tomar en una cantidad más abundante. Pero después se las debe comer solamente con moderación. Gente que trabaja intelectualmente y que tiene poco movimiento tendría que acostumbrarse poco a poco a comer alimentos más livianos, para que su estómago no sea sobrecargado y para que su sangre no reciba sustancias innecesarias. Comidas pesadas son directamente dañinas para personas que tienen poco movimiento. ¡Cada hombre cuida su salud! ¡Y ésta toma su camino por la cocina saludable!

PAN BUENO. ¡COMED PAN NEGRO!

Entre todos nuestros alimentos diarios ocupa el pan el primer lugar. El trigo contiene todas las sustancias alimenticias en una proporción correcta. Es una lástima, que solamente una pequeña parte de nuestro pan puede ser considerado como alimenticio. Dando cuenta al gusto del público, se muele bien y finamente el trigo; la parte exterior del grano que contiene las sales minerales y las vitaminas se da de comida como afrecho (afrechillo) a los animales que crecen muy bien, mientras tanto el hombre tiene que contentarse con el pan pobre de sustancias alimenticias. Puede ser que el último tenga mejor gusto, pero no ayuda al cuerpo para la construcción de los huesos y para la formación de una buena sangre, por carencia absoluta de las necesarias sales minerales.

Tenemos que preferir un pan nutritivo que no se elabore de una harina demasiado molida, sino cuya harina contenga bastante afrecho (afrechillo). Mientras el grano de centeno contiene 2.10 por ciento de sales minerales, en la harina fina de centeno se encuentra solamente 0.52%, (lo mismo es el caso con el trigo, etc.). Esta comparación nos demuestra evidentemente cuantas substancias se le quitan al hombre por el consumo del pan blanco que se le ofrece a comer, y esto en especial si meditamos en que las vitaminas están ligadas en primer lugar a las sales minerales, y que esta clase de pan carece de las últimas y de las vitaminas.

Ya existe una cantidad de clases de pan bien nutritivo, en el comercio: pan negro, llamado pan integral (pan de Graham). Mucha gente estima este pan como difícilmente digerible; pero bien cocido es esta clase de pan fácilmente digerible. Un pan bien cocido tiene que tener una bien tostada corteza que se pueda cortar y mascar bien, después de haberlo conservado unos pocos días. No hay que aceptar pan mal cocido. ¡Pan fresco nunca se debe comer, siendo muy perjudicial!

Los acontecimientos presentes y futuros despiertan el interés general. ¿Quiere Ud., apreciado lector, enterarse profundamente de los mismos? Compre nuestro nuevo libro titulado: "EL AMANECER DE UNA ERA DE PAZ". Esta obra debería ocupar un lugar en cada biblioteca familiar por ser un libro de actualidad. Pídalo hoy mismo a nuestra Editorial.

CAPITULO V

LAS CONSECUENCIAS DE UNA FALSA ALIMENTACION EN GENERAL

La gente en general sabe poco o nada de las malas consecuencias de una falsa manera de vivir y de alimentarse. Una mala alimentación produce sangre mal mezclada e impura. Y porque todos los órganos de nuestro cuerpo son alimentados de sustancias tónicas y nutritivas por la sangre, por eso, ésta tiene que contener todas las sustancias en una forma y cantidad correctas para producir así órganos sanos, nervios buenos, huesos fuertes, dientes sanos y para conservarlos siempre así.

Esta doctrina es tan evidente como el sol. La sangre se forma de los alimentos digeridos. Pues las comidas tienen que contener todo lo que se necesita para formar buena sangre. No debe faltar nada, pero tampoco debe contener algo que no se necesite para la formación de la sangre. Unos ejemplos deben demostrar estas doctrinas fundamentales.

Los huesos y los dientes se componen en primer lugar de cal. Por eso los alimentos tienen que contener bastante cal. De una manera muy evidente se nota la falta de cal en la pérdida de los dientes. Sea la limpieza de los dientes muy cuidadosa, y hágase ésta con los mejores dentífricos, pero nunca podrá conservarse el diente si la materia de construcción —la cal— falta en la sangre. Para mantener limpios los dientes, basta un cepillo o cualquier otro medio. La saliva sana en la boca destruye de la mejor manera todas las bacterias. Otro cuadro: Para la formación de dientes normales, el cuerpo necesita también so-

dio. Pero no el sodio común, llamado cloruro de sodio (sal para cocer), sino el sodio frutal como se encuentra en todas las frutas frescas, bayas, ensaladas, legumbres, verduras, raíces y papas (patatas). El que consume demasiado poco de estas cosas y come más pan y comidas de harinas, huevos, etc., da al cuerpo demasiado poco sodio y demasiado pocas sales. La consecuencia natural es: la sangre forma malos jugos para la digestión. A estos pertenecen la saliva, los jugos gástricos y también la hiel. El líquido y la fuerza de la hiel, que disuelve las grasas, se pierden. Comidas demasiado grasosas son mal digeridas y causan molestias de todas clases. La hiel misma puede endurecerse de manera que se forma un pedazo duro como una piedra, llamado cálculo biliar que a veces puede causar la muerte.

Algo similar son los cálculos nefríticos y los cisteolitos. Todas estas enfermedades, y cien más, son causadas porque en la falsa alimentación faltan las bases necesarias, sales minerales (así los sabios llaman las sales de cal, potasio y sodio), o que a lo menos se encuentra de una manera insuficiente.

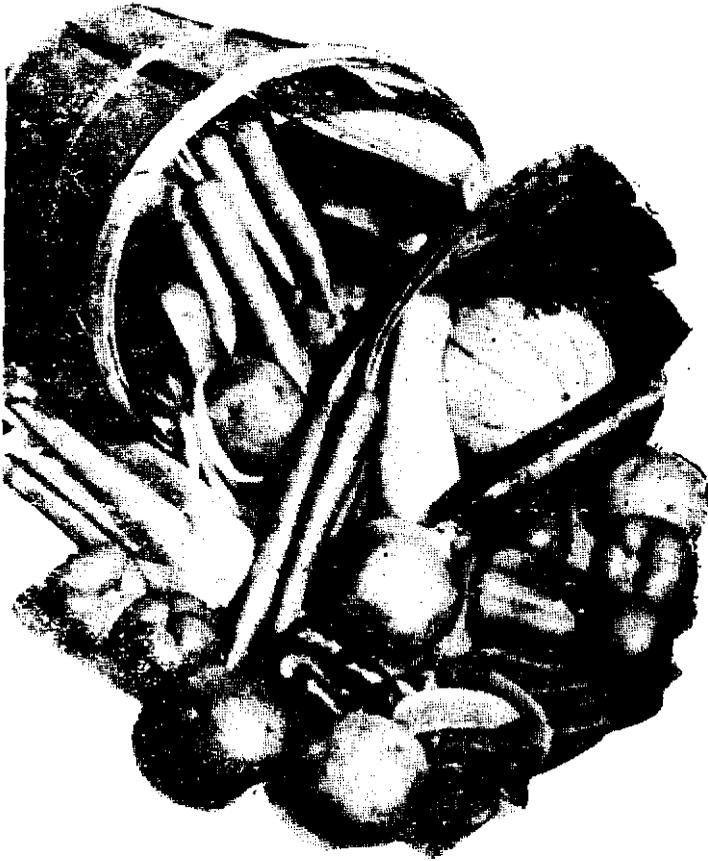
Lo que necesitamos absolutamente es una comprensión completa de éstas cuestiones fundamentales. El que piensa sobre ellas solamente de una manera superficial, se perjudica a sí mismo y tendrá que sufrir alguna vez.

La alimentación que se acostumbra en general es mala y causa en el estómago ácidos y gases venenosos y nocivos. Estos producen ardor del estómago, hipos, molestias de toda clase, estreñimientos, graves enfermedades de los intestinos y por fin pasan a la sangre. Como esta misma sangre corre con estos ácidos y gases venenosos por el cuerpo, poco a poco se envenena todo el cuerpo, sus órganos son envenenados y su trabajo queda obstaculizado. Es natural que también los riñones son envenenados y entonces está demás buscar la verdadera causa de sus terribles sufrimientos. Hay una sola posibilidad de expulsar los malestares y enfermedades, y hasta las gravísimas en-



ARROJADOS DEL PARAISO

Adán y Eva sufrieron las consecuencias, y con ellos toda la humanidad, de la falta de dominio sobre el apetito (Gén. 3:6). Pero la promesa de recuperar el Edén perdido y tener vida eterna depende en gran parte de que ejerzamos un dominio perfecto sobre todas las facultades de nuestro ser, la templanza es una gran virtud. (1 Pedro 5:8).



Los cereales, con las frutas carnosas y oleaginosas y las verduras
contienen todas las propiedades nutritivas necesarias para formar
buena sangre.— E. G. White.

fermedades de los nervios, y de sanarlas, y esto se obtiene mediante la observación de una alimentación correcta y lógica. Pues, solamente de esta manera se puede evitar una superflua formación de ácidos. Y los ácidos venenosos ya existentes pueden ser absorbidos y neutralizados por bases naturales, y así pueden eliminarse paulatinamente del cuerpo.

Lo mejor será comer con regularidad alimentos ricos en bases (sales minerales). La base: "cal" no debe faltar. Esta se une con el latente ácido fosfórico, formando una sal calcárea, y éstos forman las importantes materias para la construcción y conservación de huesos fuertes y de dientes sanos.

Pero no solamente las bases (sales minerales) forman el fundamento de una digestión saludable, de una formación normal de la sangre y de las células, sino también las otras substancias: LAS VITAMINAS, albúminas, grasas vegetales e hidratos carbónicos, los cuales son de la misma importancia. No debe faltar nada, tampoco debe encontrarse algo en exceso.

El nuevo libro, titulado "EL AMANECER DE UNA ERA DE PAZ", le facilitará la comprensión de las Sagradas Escrituras. Por tratarse de una obra destinada a reportar bendición a cada hogar que la adquiera, le recomendamos pedirla a nuestra Editorial.

CAPITULO VI

AUMENTO CONSTANTE Y TERRIBLE DE ENFERMEDADES Y DE FALLECIMIENTOS PREMATUROS

¿Cuál es la causa? — ¿Qué hacer?

Que enfermedades de todas clases se aumentan de día en día, es conocido hoy por todos los hombres y que también la mayor parte de los hombres tienen que morir prematuramente, lo que quiere decir, que caen a la tumba antes de su tiempo. Pero menos conocidas a la mayoría son las causas de estas tristes condiciones. Aunque se ponga una parte a cuenta del alcoholismo, uso del tabaco, vida depravada, perjuicio por medicamentos venenosos, inyecciones y vacunas, accidentes y casos de herencia, siempre queda, en la mayoría de los casos, abierta la pregunta por la causa. Y como la mayoría entiende muy poco de la verdadera alimentación, le queda ignorado y cerrado el “¿por qué?”. Hay una indiferencia increíble en este terreno. Y justamente al tocar este terreno, que está ligado estrechamente con el “ser” y “querer ser” del hombre, llegamos a la conclusión bien cargada en todos los casos, los arriba mencionados quedan casi todos incluídos, llamado “alimentación falsa”.

Un hombre que vive conforme a las leyes de la naturaleza, un vegetariano fiel, nunca se entregará al alcohol, tabaco o vida depravada. El no dejará introducir a su cuerpo venenos por medicamentos, inyecciones y vacunas. El combate enfermedades hereditarias, por medio de un sano modo de vivir, regularizado y sabio.

El tema de la “alimentación falsa” se puede dividir

en varias secciones. El fin de este libro es explicar ello en lo posible todas. Sería una cosa imperdonable si no se hablara de los daños que perjudican a la salud del cuerpo y del espíritu, y que se imponen a toda la humanidad por el hecho de que se substraen por medio de la química a muchos de los alimentos principales, las vitaminas vitales y las naturales sales minerales. Sin embargo, el hombre necesita justamente estas vitaminas para la construcción de su cuerpo y para la conservación de la salud. Si faltan estas vitaminas, que conservan y mantienen la vida, entonces empieza una lenta pero constante destrucción del cuerpo humano. La ciencia ha reconocido todo esto hoy día. Provocó gran ruido en este sentido el libro de "A. M. McCann: Cacoquina y muerte por los ácidos", A. M. McCann, el comisario de Salubridad de la ciudad de Nueva York, antes químico y una personalidad directiva en los asuntos de alimentos, expresa su convicción que en Norteamérica mueren anualmente 400.000 niños por el consumo de alimentos, que fueron blanqueados y desgerminados, lavados en lejía químicamente, y también colorizados, a los cuales fueron substraídas de esta manera las sales minerales e importantes vitaminas que son indispensables para la vida, y substraídas también por agregar cosas químicas y venenosas. ¡Y así es en todo el mundo!

La revista "El Arte de Vivir" dice sobre el libro de McCann, lo que sigue: "Desde que fué descubierta por Casimir Junk la vitamina como portadora de la fuerza vital, y desde que por Ragnar Berg fué constatada la absoluta necesidad —según Henzel y Lehmann— de ser empleadas las cáscaras exteriores del trigo, de las frutas y legumbres, como únicas y tales que contienen solamente las ricas e indispensables substancias, es decir: las sales minerales y vitaminas vitales, sabemos que sería un crimen contra la humanidad el moler demasiado el trigo de un modo que la harina resulte muy blanca y que por eso sería también un crimen de abogar por el pan blanco.

Hasta el tiempo de Luis XIV se comía en todos los

países "pan integral". Este rey, caído en muchas deudas por sus mujeres, ordenó, para aumentar el impuesto molinero, que la harina debe ser fabricada solamente muy blanca y que desde ese tiempo podía comerciar solamente pan blanco. Los "nobles" de otros países imitaron esto, y desde entonces es más "fino" el comer pan blanco y claro. Pero pan blanco y comidas de harina fina forman la base para la clorosis, raquitis, debilidad general del cuerpo y la tisis. Las ricas substancias (en sales minerales y vitaminas), contenidas en las cáscaras exteriores del trigo, son indispensables, y pueblos enteros serían destinados a su perdición, si éstos siguieran esta alimentación de poco valor con harina blanca, arroz pulido y comidas de harinas finas. La tuberculosis que se aumenta enormemente, enfermedad de dientes, anemia y debilidad de los nervios, cáncer y neuritis, todo y en todo: un ejército enfermedades forman el resultado de la debilidad, provocada por estos alimentos libres de sales minerales, y así las fuerzas quedan sustraídas al cuerpo.

Si se comen estos alimentos, de los cuales son quitadas las sales minerales (nota: y vitaminas) solamente por puro negocio o por una falsa preparación, entonces se forman ácido sulfúrico y ácido fosfórico libres. Estos ácidos tienen que ser neutralizados tan pronto como sea posible. Pero si faltan estas bases neutralizadoras —las sales minerales— entonces estos ácidos sacan los elementos básicos del tejido vivo, lo que provoca la destrucción de éste.

Mc-Cann en su importante libro relata la tragedia de la tripulación del crucero alemán "Príncipe Heredero Guillermo", que tenía para 255 días una alimentación de mucha carne, tocino, manteca, conservas lavadas en la lejía, arroz pulido, pan blanco y galletas de harina fina, y que éstos se enfermaron de la acidosis, lo que quiere decir, de ácido superfluo en la sangre que provoca las más terribles destrucciones de los tejidos, y que estaban cer-

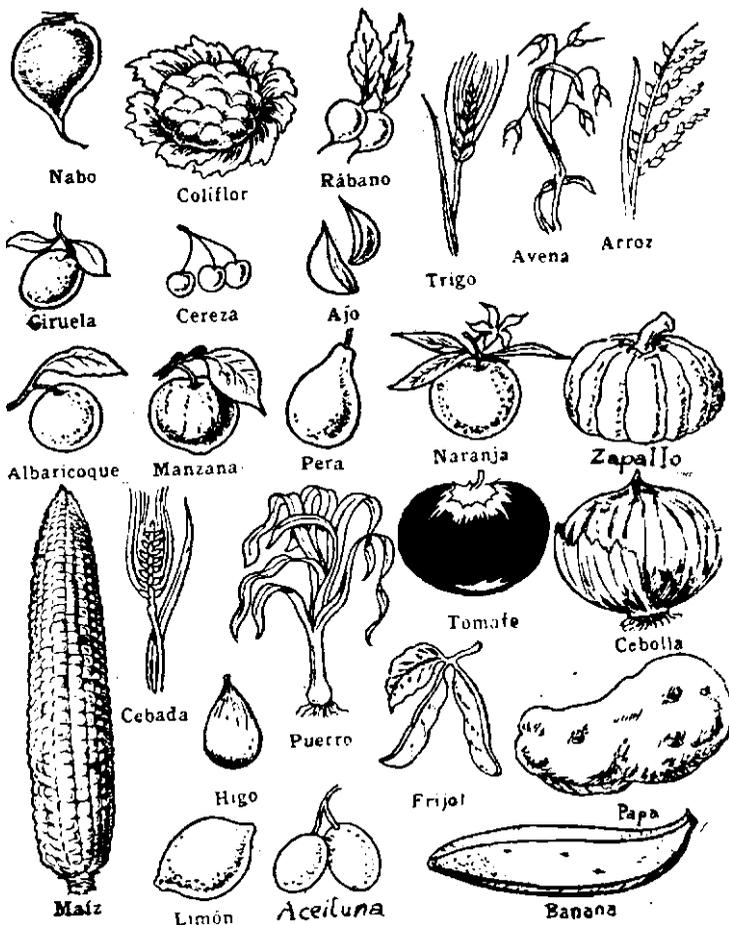
ca de la muerte, pero que fueron salvados con extracto de cáscaras de papas (patatas), afrecho de trigo, pan integral, verduras y frutas, y que luego sanaron.

Mc-Cann informa como la expedición de Scott y la primera expedición de Schakleton fracasaron porque no adquirieron aquellos alimentos, que contienen las vitaminas necesarias, y habían llevado consigo casi exclusivamente carne y alimentos de harina fina. Hombre por hombre cayó víctima de la acidosis y de las graves enfermedades, que son la consecuencia inmediata de ésta; mientras en la expedición de Mc-Millan y la segunda expedición de Shackleton, que llevaban solamente consigo harina de trigo integral, galletas de trigo integral, frutas secas, frutas del Sur, legumbres, pero ninguna carne, ni harina blanca, no se enfermó ni un solo hombre y ni por un día, pues todos volvieron sanos.

Lo que ha sido para los exploradores polares, será bueno también para nuestros hijos (nota: y también para los adultos). Nuestras madres alimentan a sus hijos con aquellos alimentos, pan blanco, comidas de harina fina, arroz pulido, macarrones, galletas de harina fina.—con mermelada que se fabrica de restos de frutas, sacarinas, glucosas, color rojo de alquitrán, ácido fosfórico y benzoato de sodio; con chorizos, "salchichón", de ningún valor, y con harinas finas (harinas para niños) y extractos, que se compran finamente empaquetados, de los cuales no queremos hablar—madres que dan estas cosas de comer a los niños esperando que sus niños prosperen y reciban buena salud por tal alimetnación, se extrañan luego si éstos quedan anémicos, sensibles, y dispuestos a contraer todas las enfermedades. Ellas no lo comprenden mejor..."

¿QUE HACER?

Esta es la pregunta para todo hombre serio. La contestación se da por sí misma, o sea: evitar todo lo nocivo y tratar de adquirir los alimentos buenos y válidos que



Los cereales, las frutas carnosas y oleaginosas, y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los más sanos y alimenticios. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no puede ser impartido por un régimen alimenticio más complejo y estimulante. —

E. G. de White.

contienen vitaminas. ¡No comáis excepcionalmente pan blanco, sino pedid y comed en primer lugar pan negro, es decir, pan integral, como, por ejemplo, pan de Graham! Este es lo único que da fuerza y además es fácilmente digerible. an que coPntiene mucha sal no es saludable.

¡No uséis solamente harina blanca en vuestras cocinas, sino también la harina negra (integral) que es de mucho valor y que contiene el afrecho! Con ella se pueden hacer muchas cosas, como sopas, comidas de harina de todas clases, cosas fritas y cocidas, tostados, fideos, macarrones, pastas, polentas, pan, galletas de trigo integral, etc....

No compréis arroz químicamente pulido, pedid siempre arroz completo natural. Los negocios se verán entonces obligados a tenerlo en sus almacenes.

Las bebidas no alcohólicas que son fabricadas de extractos artificiales (limonadas) no son recomendables, porque se les agregan colores y sustancias químicas, en lugar de usar jugo natural de frutas para su preparación. Cada cual prepárese limonadas saludables con jugo de frutas naturales y sin color. Nuestro libro: "LA SALUD DEPENDE DE LA COCINA. ¿QUE PREPARAMOS HOY?" da suficientes instrucciones sobre su preparación en los capítulos "Bebidas" y "Jugos de frutas".

Hombres serios y mujeres, de todas las esferas y círculos, que tienen interés en la salud de sus pueblos y que no son impulsados por la avidez, tendrían que abrir en todos los lugares de importancia del mundo casas de comida vegetariana, y, lo que sería de suma importancia, casas especiales en que se expendan alimentos y bebidas de buen contenido nutritivo (también vestidos de reforma y zapatos). Una instrucción profunda del pueblo tendría que hacerse en todos aquellos lugares en los cuales se abren tales negocios, para dar éxito a la empresa. En Europa estas empresas, que se dedica na la salud del pueblo, han cosechado gratitud y éxito.

CAPITULO VII

CINCO CLASES DE VITAMINAS, CIENTIFICAMENTE ESTUDIADAS EN UNA COMPOSICION EXACTA DE LAS COMIDAS COMO REMEDIOS CONTRA LAS ENFERMEDADES.

La Ciencia en el día de hoy reconoce que la mayor parte de las enfermedades son originadas por falta de VITAMINAS. Sin vitaminas no hay salud y ninguna prosperación. Si queremos prevenir este mal, tenemos que atacarlo en el punto del cual proviene, eso quiere decir, tenemos que evitar la falta de vitaminas para que vuelva la salud, y ésta se consigue con comer alimentos que contienen vitaminas y que son fácilmente digeribles. Las más importantes vitaminas que la ciencia ha descubierto hasta hoy son: A, B, C, D y E. Vitaminas en mayor cantidad y de una manera muy compensada, contienen varias clases de ensaladas (lechugas y repollos) preparadas de un modo natural, además las legumbres y la leche, etc.; le siguen la miel, verduras y ciertas clases de frutas.

Dios es un maestro muy sabio. El ha creado los órganos interiores del hombre (hígado, pulmones, riñones, bazo, hiel), de una manera que puedan acumular, según su destino, ciertas clases de vitaminas para precaverse contra las enfermedades. Si el cuerpo recibe alimentos químicamente desvalorizados y preparados de un modo falso o demasiado cocidos, entonces no recibe ninguna o solamente pocas vitaminas; por consecuencia caerá enfermo y poco a poco se destruirá su salud hasta la completa decadencia, si no hay ayuda en contra y a tiempo. Por eso tendríamos que ser prudentes y comer con regularidad alimentos

saludables y fácilmente digeribles, escogiéndolos así para que cada día recibamos todas las vitaminas, y en especial las vitaminas A, B y C. Para dar ayuda mejor y comprensión a este respecto publicamos en una tabla interesante ciertos alimentos en lo referente a su contenido vitamí-

Madres que crían, se quejan a menudo sobre sus hijos débiles, enfermos y raquíticos, aunque haya leche en abundancia que basta completamente para el mamante. ¿Cómo es eso? Esta pregunta es importante y justificada, pues la tabla nos dice que la leche contiene todas las vitaminas. El caso es muy sencillo: La vaca que produce la leche, se alimenta de la naturaleza, de pasto vitaminoso, yerbas curativas, hojas y flores del campo. Ella toma y conserva todo de primera fuente de la naturaleza y casi siempre en estado fresco; por eso la leche es más vitaminosa en la primavera, cuando la tierra proporciona alimentos frescos. Pero el hombre se alimenta de segunda mano, de animales muertos (todas las comidas de carne) y de cosas químicamente preparadas y pobres en vitaminas. El error más grande que existe en este mundo es que los hombres creen que sería lo mismo lo que comemos. Este error es demostrado evidentemente por las madres que crían. Ellas pueden dar al mamante solamente lo que ellas mismas reciben. Si hay niños que quedan débiles, no obstante de la suficiente leche, y si se enferman, entonces la culpa reside en una falsa manera de alimentación con carne por parte de la madre y por alimentos pobres en vitaminas. Si, por ejemplo, la madre toma alimentos que contienen solamente la vitamina A, entonces faltarán a la leche las vitaminas B, C, D y E. Por eso, estudiad bien el libro "LA SALUD DEPENDE DE LA COCINA. ¿QUE PREPARAMOS HOY?", para elegir alimentos sanos y fácilmente digeribles, entonces se suprimirá todo perjuicio, y la salud podrá volver.

Casi todas las enfermedades de los hombres y su fallecimiento prematuro tienen su origen en el falso modo de alimentarse. En el vegetarianismo tenemos el único y ver-

verdadero camino de escape de tal situación y además en la exacta elección de los alimentos tocante a su contenido de vitaminas. Ambos :el vegetarianismo y la cuidadosa elección de los alimentos, que deben ser elegidos de manera que el hombre reciba constantemente todas las más importantes clases de vitaminas, significan el verdadero remedio natural contra todas las enfermedades, sin tener necesidad de conocer los nombres de las últimas, hasta las más graves enfermedades, como ser: el cáncer, la tuberculosis, la diabetes, la esterilidad masculina y femenina, etc., pueden tener su origen en la falta de ciertas vitaminas.

Mediante nuestro libro de cocina: "La salud depende de la cocina". ¿Qué preparamos hoy?" y las dos tablas siguientes es fácil la elección diaria de los alimentos que necesita el cuerpo humano para curarse o para conservar su salud y prosperidad. Por eso rogamos al querido lector estudiar dicho libro tan importante y las dos tablas que presentamos en las páginas 54 al 60.

Cumpliendo los buenos consejos, que contienen dicho libro y las tablas, tendrá su salud en su mano.

Recomendamos a nuestros lectores conseguir de
nuestra Editorial el libro titulado:

Un nuevo tratamiento casero para todos.

Muy eficaz y curativo.

TABLA I

CONTENIDO VITAMINICO DE ALGUNOS ALIMENTOS IMPORTANTES

0 contiene vitamina.
 00 contiene abundante vitamina.
 000 contiene mucha vitamina.
 — no contiene vitamina.

	Vitamina A	Vitamina B	Vitamina C	Vitamina D	Vitamina E
Aceite de olivas	0	—	—	0	0
Alcachofas	00	00	—	—	—
Almendras	0	00	—	0	—
Apio	00	000	000	0	0
Arvejas	00	—	000	—	—
Avena	0	00	—	—	—
Banana (plátanos)	00	00	00	—	—
Batata (camotes)	00	00	00	—	—
Berros	000	—	000	0	0
Cebada	0	00	—	—	—
Cebolla	0	0	00	—	0
Centeno	0	00	—	—	—
Cerezas	0	0	000	—	—
Col de Bruselas	00	0	—	—	—
Coliflor	0	00	0	—	—
Coco (nuez)	0	00	—	—	—
Crema (leche)	000	00	0	—	—
Duraznos	0	0	000	—	—
Escarola (Achicoria)	00	—	0	—	—
Espárragos	00	00	000	—	—
Espinaca	000	000	000	0	0

TABLA I

	Vitamina A	Vitamina B	Vitamina C	Vitamina D	Vitamina E
Frutillas (fresas)	0	0	00	—	—
Harina blanca	—	—	—	—	—
Harina inetgral	0	000	—	0	0
Huevos	000	00	—	0	0
Judías (habas)	00	00	00	—	—
Jugo de limón	0	00	000	—	—
Jugo de naranja	0	00	000	—	—
Leche de vaca cruda	000	00	0	00	0
Lechuga	00	00	000	00	00
Lentejas	0	000	0	—	—
Maíz amarillo	00	00	—	0	0
Maní	0	00	—	—	—
Mantequilla	000	—	—	0	0
Manzanas	0	00	00	—	—
Nabos	—	00	00	—	—
Pan blanco	0	—	—	—	—
Pan integral	0	000	—	0	0
Nueces	00	00	00	00	0
Papa (patata)	0	00	0	0	—
Pepinos	00	—	00	—	—
Porotos	0	000	—	—	—
Rábanos	0	00	00	—	—
Betarraga	0	0	0	—	—
Repollo	00	00	000	00	0
Suero de leche	0	00	0	—	—
Tomates crud. o coc.	00	00	000	—	—
Toronjas	0	00	000	—	—
Trigo entero	0	000	—	0	0
Uva	0	00	0	—	—
Zanahorias	000	00	00	—	—
Zapallos	00	0	0	—	—

TABLA II

¿Qué influjo tienen sobre el cuerpo y el organismo humano las cinco clases de vitaminas principales, que son las más conocidas hasta hoy?

¿QUE PODER CURATIVO POSEEN EN ENFERMEDADES?

VITAMINA A

Llamada "anti-oftálmica" porque posee la propiedad de curar enfermedades de la vista.

Cuando falta la vitamina "A" entonces se presentan las siguientes debilidades y enfermedades: Conjuntivitis o inflamación de los párpados que si se descuida puede causar ceguera.

Crecimiento tardío.

Poca resistencia a infecciones de los ojos, oídos, piel y pulmones. Estos órganos están expuestos principalmente a peligros y enfermedades si la vitamina "A" falta en las comidas.

Es muy probable que la falta de esta vitamina desempeña también un gran papel en el acortamiento de la vida de los hombres.

El que sufre de las enfermedades mencionadas debe poner atención en tomar tales comidas y bebidas que tengan abundancia de esta vitamina.

VITAMINA B

Llamada "anti-neurítica", porque esta vitamina se descubrió al estudiar las enfermedades de los nervios.

El cuerpo que carece de esta vitamina sufrirá de pérdida de apetito e indigestión. También se presentan otras enfermedades: Nerviosidad general, Beri-Beri, estreñimiento, pelineuritis.



LOS FRUTOS DE LA TIERRA DAN SALUD

Crecimiento tardío.

Afecta la reproducción.

Tan cierto como es, que todas las enfermedades citadas aquí y otras parecidas son provocadas por falta de esta vitamina, tan seguro es que ellas pueden ser aliviadas y curadas con la misma vitamina (tomada en comidas crudas y bebidas).

Esta vitamina se disuelve fácilmente en agua, por eso nunca debe tirarse el jugo o caldo de verduras y frutas. Justamente de esta manera se pierde lo que el cuerpo necesita. Por eso, diariamente, y en especial modo, el cuerpo humano necesita de esta benéfica vitamina.

VITAMINA C

Llamada “anti-escorbútica” por haberse descubierto en la cura del escorbuto.

La falta de la vitamina “C” produce lo siguiente: salud deficiente, inflamación de la boca, articulaciones duras y tiesas, hemorragias, escorbuto, dientes defectuosos y otros diversos daños en la salud y malestares. Irritabilidad, falta de vigor y crecimiento tardío.

Esta vitamina debe ser ingerida diariamente al cuerpo. Está contenida en abundancia especialmente en el jugo de naranjas y limones en el repollo crudo y en los tomates.

VITAMINA D

Llamada “anti-raquítica”, porque fué descubierta en la cura del raquitismo.

Se presentarán por falta de esta vitamina: raquitismo, y toda clase de deformaciones. Huesos blandos, dientes malos, defectos de los huesos y pulmones débiles.

VITAMINA E

Llamada “remedio contra la esterilidad” por ser in-

dispensable para la reproducción, descubierta científicamente.

Por la falta de la vitamina "E" resulta lo siguiente: Destrucción de las células germinales, deficiencia funcional del útero, retardación de la pubertad. Se encuentra esta vitamina en abundancia en los cereales, lechugas y yemas de huevo.

Afirmamos que solamente el crudismo ofrece completamente el recibimiento entero de todas las vitaminas y bases.

CAPITULO VIII

¿CUALES SON LOS ALIMENTOS QUE PUEDEN SER TOMADOS JUNTOS?

Si queremos alimentarnos de una manera lógica, tenemos que poner suma atención que se tomen en una comida platos que combinen entre sí. En una correcta composición de las comidas se basa el secreto de una buena alimentación. Podemos tomar comidas ricas, y sin embargo, quedarnos mal alimentados. Podemos tomar grandes cantidades de comidas muy nutritivas y digerirlas muy bien, y sin embargo, quedar mal alimentados, si falta la buena combinación. Por ejemplo, si tomamos juntos azúcar y sal, ácidos y sales, frutas y verduras (incluidas las legumbres) se forma una fermentación en el estómago. Las verduras (legumbres) contienen en primer lugar sales, las frutas continen ácido y azúcar. Por eso las verduras (legumbres) y frutas, tomadas juntas causan fermentación. Forman una excepción el limón y también las naranjas agrias que pueden tomarse también en las comidas de verduras (legumbres). También ensaladas (lechugas) y verduras (legumbres crudas causan fermentación si son preparadas con azúcar).

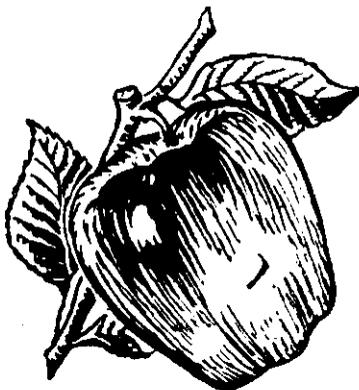
Una lógica composición de los alimentos es:

1.º) Pan o platos de trigo, sea con frutas y nueces o con verduras (legumbres), ensaladas y poco aceite o también con productos lácteos, pero los últimos siempre sin azúcar.

2.º) Papas (patatas) o batatas (camotes) y verduras, guisantes y cebollas con leche.

3.º) Maíz o arroz, sea con verduras (legumbres) o con frutas.

Distinguimos alimentos regeneradores y constructivos. Alimentos constructivos son: nueces, legumbres, comidas preparadas con harina y verduras. Alimentos regeneradores son las frutas. El que necesite fuerzas corporales para su trabajo, tiene que tomar más alimentos constructivos; el que trabaje intelectualmente necesita más alimentos regeneradores.



CAPITULO IX

¿COMO TENEMOS QUE COMER?

Esta pregunta es de la misma importancia como la: "¿Qué tenemos que comer?" En primer lugar no se debe comer muy apurado y ligero. El alimento que se traga precipitadamente no es un provecho sino solamente una carga para el estómago. Por eso es mucho mejor suspender una comida cuando no se dispone de bastante tiempo. Pero casi todos los hombres consideran como una desgracia la suspensión de una comida. Un médico dice: "Un comer rápido provoca en el estómago y en los intestinos fermentaciones que cargan el cerebro y los nervios de una manera considerable".

Comer con lentitud es necesario especialmente por causa de que en la boca se realiza una labor preparativa para la digestión.

El alimento líquido no es tan saludable, porque su insalivación es siempre insuficiente y porque los líquidos hinchan el cuerpo, sobrecargan y debilitan los órganos separados. Cuando más seco es el alimento, tanto mejor es. La alimentación natural del hombre es sólida. Lo que el cuerpo necesita en líquido recibe suficientemente por los alimentos sólidos que todos contienen bastante agua y en primer lugar las frutas y verduras. Muy perjudicial es el beber durante la comida; por eso hay que evitar en absoluto a cargar la boca con alimento sólido y bebidas a la vez o lo que es lo mismo: bajar el sólido por medio de la bebida. El que se acostumbra a masticar bien, pronto no tendrá el antojo de beber durante las comidas. Y en caso que tenga, tendría la precaución de tomar la bebida una

hora antes o después de la comida, para que no coincidan ambos.

Casi todos los hombres tienen la mala costumbre de tomar con las comidas, vino, cerveza, agua o cualquier bebida. Habría que dejar esta mala costumbre. Muchas enfermedades que son producidas únicamente por esta falta insaludables y perjudicial podrían evitarse.

Muchas enfermedades son causadas también por contagios. Un propagador muy conocido para esto son los valores en billetes de papel. Pasan por miles de manos, y se sabe que están llenos de bacterias. Por eso se recomienda una estricta limpieza. Después de haber tocado billetes de dinero, se deben lavar las manos. Lo mismo hay que hacer antes de cocer o comer algo. La limpieza debe ser el adorno de la dueña de casa y de la cocinera.

El limón es muy eficaz para prevenir y combatir contagios. Léase también nuestro libro “;Respira, para sanarte”!, “Un nuevo tratamiento casero para todos” y “;Bebe, para sanarte! o Salud por jugos de frutas, verduras, yerbas y tés!”

UN ERROR MUY GRAVE

La mayor parte de los hombres creen que tienen que comer muy a menudo y mucho para ser bien alimentados. Con esto quieren prevenir una mala alimentación. Muchos hombres sufren imaginando estar mal alimentados. Constantemente dan trabajo a su estómago, hartándolo con comidas de todas clases. ;Pobre estómago! y un tanto más, ;pobres hombres! Y con esto esta clase de hombres, no obstante de comer mucho, se ponen siempre más flacos. Esto tiene su buena causa en el comer demasiado, en sobrecargar el estómago. El estómago y todos los órganos digestivos son sobrecargados por esta falta, son causados y debilitados de tal manera que se enferman. La sensación de debilidad de un estómago sobrecargado los hombres la consideran de hambre. Y cada vez que se hace sen-

tir, creen que tienen que comer, en lugar de resistir estos antojos con toda la fuerza de la voluntad.

Este daño y esta enfermedad pueden ser sanados y curados solamente por el ayuno. ¡Dad al estómago su descanso! Demostradle gratitud por sus servicios de muchos años y dadle descansos necesarios entre las comidas!

Basta completamente si comemos dos o tres veces por día, a la mañana, a mediodía y a la noche. Dos comidas por día dan un resultado mejor que tres. Entre cada comida debe mediar un intervalo de 5 a 6 horas, por lo menos. Durante estos intervalos no se debe comer nada, ni pan, ni frutas. Se puede, sin embargo, tomar bebidas durante estos espacios de tiempo (sin comer simultáneamente). Pero únicamente cuando se sienta una sed verdadera.

Hay que acostumbrarse a cenar muy temprano a la noche para que sean digeridos los alimentos antes de acostarse.

Las personas que trabajan intelectualmente, no deberían comer más que dos veces por día. Como ellas están mucho tiempo sentadas, y tienen poco movimiento, se les recomienda ayunar de vez en cuando y hacer también ejercicios gimnástico y respiratorios, véase nuestro libro "¡Respira, para sanarte!".

El cuerpo no puede asimilar todas las comidas recibidas. Ellas quedan depositadas demasiado tiempo en el estómago y en los intestinos. Estreñimiento y molestias por disuria se hacen notar. Estos productos forman gases y venenos que pasan a la sangre, al cuerpo y al organismo entero. Toda clase de enfermedades se originan dando lugar a una destrucción general.

Cada maquinista conoce su máquina, pero el hombre no conoce su cuerpo. Por este motivo son causadas casi todas las enfermedades por su propia culpa. La mayor parte de las personas mueren prematuramente, siendo la causa primordial el comer con demasiada frecuencia y en demasía.

Con gusto se habla, sin pensar seriamente, de una mala alimentación. Pero el hecho es, que la mayoría de los hombres no son mal alimentados, sino demasiado bien alimentados. Estar mal alimentado es peligroso, pero estar alimentado en demasía es mucho peor; la humanidad tiene un miedo pánico de no alimentarse suficientemente. Pero nadie debía temer esto, sino al contrario, tendríamos que tener miedo de alimentarnos demasiado bien. Pues existe el hecho, de que los hombres se hallan demasiado bien alimentados y por eso resultan muchas enfermedades de las cuales muchos hombres mueren.

Un comilón casi nunca llega a gran edad. Es claro que no hay ninguna regla sin excepción. Sin embargo, cosas naturales se basan en la ley natural y forman la verdad general, lo que quiere decir, la regla misma. Solamente moderación y abstención en todas las cosas guardan sano al hombre y le proporcionan una larga vida. La mayor parte de la gente que ha alcanzado una alta edad, ha vivido con moderación, y eso en comer y beber. Y sin embargo, desarrollaban las mayores fuerzas corporales y cumplían siempre aplicadamente con su trabajo. Los grandes comilones, en general, son perezosos. El cuerpo pierde energía y tensión por el aflojamiento de los órganos.

Por eso, ¡vivid vegetarianamente y comed con moderación! Entonces el cuerpo digerirá bien todos los alimentos, los aprovechará y los llevará a su destino. ¡Salud y felicidad serán las consecuencias! Y todavía más: se ahorra también mucho dinero que se malgastaría de otra manera. Familias enteras y estados ya han sido arruinado en su salud y en sus finanzas por un comer excesivo y han vivido una vida malgastada por sus excesos.

Hay una antigua regla popular que dice: "Cesa de comer si sientes todavía algo de hambre. Hipócrates, el padre de los médicos, que alcanzó una edad de 140 años y que murió en 364 después de Cristo, dijo: "Nunca me retiré

de la mesa completamente satisfecho, y siempre habría podido comer más; pero a esas circunstancias debo mi alta edad".

Para todo hombre tendría que ser norma el ayunar a veces una vez por mes, lo que quiere decir suspender toda comida por uno, dos o hasta tres días. Además se recomienda un ayuno de 8, 10 o más días cada año durante la primavera. Durante el ayuno se puede beber un poco de agua con jugo de limón o de naranja. Al terminar el ayuno, hay que comer muy poca al principio y cosas muy livianas, como leche, jugo de verduras, etc. Comer mucho después de un ayuno puede causar la muerte.

Una enema cada día es de gran necesidad durante el tiempo de un ayuno de 5, 8, 10 o más días.

Por medio de estos ayunos se limpia el estómago de todos los restos nocivos. El cuerpo se desvenena y se purifica. Pues, "LIMPIAR" SIGNIFICA "SANAR".

CAPITULO X

¿CUAL ES EL VERDADERO MODO DE CURAR? LA ALIMENTACION FRESCA (CRUDA) ES EL MAS SEGURO FACTOR PARA LA PURIFICACION DEL CUERPO Y DE LA SANGRE, Y PARA LA CURACION DE TODAS LAS ENFERMEDADES.

Y, por fin, queremos hablar todavía una palabra sobre la verdadera curación. Nadie deje envenenar su cuerpo por remedios venenosos, por vacunas o por inyecciones. Un verdadero saneamiento no se hace por medio de envenenamientos, sino solamente por desvenenamiento y purificación del cuerpo.

Para un vegetariano, fiel a sus principios, debe ser una cosa bien evidente que tiene que servirse para la curación de enfermedades solamente de los remedios naturales.

La sangre y el cuerpo se limpian de la mejor y más segura manera de las medicinas venenosas tomadas una vez, y de todas las substancias extrañas que se encuentran en el cuerpo y sangre por medio de un ayuno verdadero y racional y por la observación de la alimentación fresca, es decir, cruda. Un modo de vivir, basado sobre alimentación fresca (cruda), hace maravillas. Enfermos de gravedad, que ya habían sido desahuciados por los médicos más célebres recibieron, obrando de esta manera —por ayunos y alimentación fresca (cruda)— todavía la única posible ayuda y salvación de la muerte segura. Aquí la naturaleza confirma su derecho que le es dado por Dios y proporciona por la fuerza y benignidad, que le es característica, salud. Por eso nos vemos obligados a dar cabida

también a ese importante factor vital "alimentación fresca (cruda)", en nuestro libro: "La Salud depende de la cocina. ¿Qué preparamos hoy?", agregando en el capítulo "alimentos frescos (cruda)" un amplio número de recetas para vivir con la alimentación fresca (cruda).

¡Solamente los hechos hablan! ¡Las teorías tienen que palidecer a la luz de los hechos! Es efectivo que por curas con ayunos razonables y por observación de alimentos frescos (crudos) han sido salvados ya millares de hombres de una muerte segura. Mencionamos aquí dos casos que evidencian lo dicho.

"Durante mi estada en Merán en Tirol, visitaba a menudo el depósito de la "Sociedad Exportadora de Calvill" en la mencionada ciudad, para encantarme en las verdaderamente maravillosas frutas, que formaban la parte principal de mi alimentación.

Un día escuché allí la siguiente conversación: Como yo le digo, la manzana "Calvill" es el salvador de mi vida, repetía una dama decentemente vestida. A las preguntas, que le fueron dirigidas sobre este asunto ella relató: "Estoy aquí en la sexta semana. Mi médico de casa me había ordenado una cura de uvas según un pequeño libro del consejero medicinal, Dr. H. Inmediatamente después de mi llegada aquí yo quise conseguir ese libro pero me mandaron decir que estaba agotado y al sirviente diéronle otro libro: "El estómago y la cura de uvas". (Ahora el relato se hizo más interesante para mí, como autor de ese libro). "La disertación sobre el estómago déjela aparte al principio y me atuve únicamente a la cura de uvas. Lo que no me gustaba, era, que no debía comer ninguna clase de carne, ni palomas asadas que yo siempre comía con gusto y que me permitía siempre mi médico de casa. Pero aquí me fueron recomendadas manzanas que me gustaban ya siendo niña y que me había prohibido mi médico de casa. Pues bien, yo pensé: "Dejemos vivir las palomas y hagamos un ensayo con las manzanas, pero con las mejores; tienen que ser manzanas "Calvill".— "Y . . . , ¿qué más?" — pues

yo debo mi vida a las manzanas "Calvill", y repito que yo era hace 6 meses una persona desahuciada a pesar de la carne y del mejor vino; yo estaba sin gusto de comer, sin digestión y tan débil que podía moverme solamente en el sillón de ruedas. Pero ahora subo cada día dos veces al paseo "Gulf" y alcanzo el camino de los "Tappiner".— "¿Es eso posible? ¿Solamente con manzanas "Calvill" y uvas, y sin carne, sin vino se ha puesto usted tan sana?"— "Como yo lo digo. Lo que no alcancé por ninguna cura, por ningún remedio, me ha traído la cura de frutas: Este es el único y verdadero camino de sanarse y de guardar su salud".

"Era para mí un gran placer el escuchar esas palabras y de ver los rostros alegres de las otras personas que escucharon; para mí en particular, porque combatí en vano un reumatismo de 30 años y enfermedades de nervios de 16 años, corazón, estómago, intestinos y riñones, herpes y otras molestias mediante el uso de todos los modos posibles de curaciones medicinales: pero después combatía todas esas mismas enfermedades por medios netamente naturales como: aire, sol, vegetarianismo, gimnasia y vencí así finalmente todas mis enfermedades. Es maravilloso sanarse sin carne, sin extracto de carne, sin cerveza, vino y sin los "remedios tónicos", que son recomendados y ofrecidos a la humanidad enferma, es decir, sanarse solamente por frutas, y todavía de graves enfermedades! ¡Esto es algo maravilloso y, sin embargo, todo es verdad! Unos de los presentes han conocido a esta señora en su miseria, y ahora ellos ven y admiran su salud y fuerza que aumentan de día en día..."

Las células vivientes, las frutas, que debían ocupar un primer lugar en cada mesa, habían sido casi totalmente expulsadas por la prohibición del médico de casa. Y la enferma no ofreció aire puro ni a sus pulmones ni a su cutis. Porque el aire puro es indispensable tanto para el cutis como para los pulmones. Y así es muy comprensible que la fuerza fué debilitada paulatinamente. Pero cuan-

do comprendió la importancia de hacer un cambio encontró la salud.

¿Proporcionará una alimentación con frutas crudas y el vegetarianismo en general la fuerza necesaria al cuerpo? ;Seguramente! Y no una fuerza aparente que desaparece ligero sino fuerzas duraderas, que hasta con mucho trabajo (nota: es decir, con trabajo pesado) no se disminuyen tan fácilmente como yo lo he experimentado en mí misma y en otras personas, y como han demostrado los conocidos reultados de vegetarianos en las marchas o caminatas de gran distancia”.

Del increíble efecto de la pura alimentación frugívora en muchos estados de enfermedades da una evidente prueba la descripción siguiente del capitán M. H. El señor H., escribe: “Una paralización de los intestinos, causada por envenenamiento medicinal mediante mercurio, me ha hecho vegetariano; y aunque sentía después de tres años por el vegetarianismo en forma cocida un considerable mejoramiento de mis sufrimientos desesperantes, puedo constatar ahora, que la perfecta curación de mis intestinos empezó solamente cuando me declaré por la alimentación fresca, es decir, cruda. Por ella, y en especial por el efecto de los jugos de frutas (nota: que llevan las frutas frescas en sí), es decir, por su reacción disolvente y regeneradora se eliminó la paralización de mis intestinos, causada por los venenos medicinales, y el estado general de mi cuerpo y de mi espíritu mejoró considerablemente.

Desde mediados de Junio hasta el 27 de Junio, vivía yo de 1 a 1½ kilogramo de cerezas diariamente, y desde el 28 de Junio he hecho un ejercicio militar de 12 días; durante esos doce días no he comido nada y durante los primeros días no tomé líquido alguno, ni agua. Solamente el octavo día bebí tres copas de agua. Y con todo esto yo estaba el último día del ejercicio militar tan fuerte y vivo como en el primer día y con toda facilidad habría podido ayunar todavía 2 o 3 semanas, siempre cumpliendo de to-

da manera con mis servicios, pero bajo la condición de poder tomar unas copas de agua cada dos días.

Tomando en consideración que un soldado que come carne y que toma bebidas alcohólicas no puede quedarse casi ni un solo día sin alimentos y bebidas, muchos menos aún podría ayunar 12 días seguidos y quedarse sin líquido 7 días, podemos comprobar que un ejército, que durante el tiempo de paz fuera alimentado con comida vegetariana, afrontaría todos los esfuerzos y molestias de una guerra de un grado superior, y podemos decir, que sería invencible; a esto hay que mencionar todavía que las heridas de un soldado que no come carne y no bebe alcohol, es decir, de un vegetariano, sanan más fácilmente que las heridas de un soldado que come carne y toma bebidas alcohólicas. . .

¡Alimentos puros: sangre pura!

¡Sangre pura: salud!

Para que se conserve pura la sangre de los pueblos se necesitaría, fuera de alimentos puros, es a saber, de comidas, bebidas, aire, sol, sencillez, moderación, moralidad, ante todo la supresión del envenenamiento general de la sangre: "la vacunación". Después que Inglaterra ha seguido el ejemplo de la Suiza y Holanda, de no hacer obligatoria la vacunación, es de desear que también otros países no demorarán demasiado en ceder el dominio a la razón en cuanto a los asuntos de vacunación". (De la revista: "Buena Salud" de Agosto de 1904).

El vegetariano, sea en forma fresca, es decir, cruda o cocida, es el único medio para la conservación y recuperación de la salud. Si toda la humanidad en todo el mundo, ateniéndose a la naturaleza, se alimentará vegetarianamente, habría alimentos en abundancia para todos los hombres. Salud general y felicidad reinarian. El hombre mente como un ser dependiente de Dios y de su naturaleza volverían a entrar como un rasgo permanente en las corazonas de los hombres. El hombre reconocería personalmente podría reconocer de este modo su verdadera finalidad y

su vocación ante Dios. El amor y gratitud a Dios que habla en toda la naturaleza y en todas las plantas a nosotros, za, como un pecador, y se arrepentiría en Cristo de sus pecados y anhelaría en Cristo otro fin: "la victoria sobre todo lo que es pecado". ¡Qué fin más magnífico! ¿Qué éxito espléndido resultaría!

Es lamentable que la humanidad embrutezca más y más, un tanto más que se aleja de la naturaleza y de un modo de vivir natural. La maldad domina hoy día, el amor sincero y la compasión para con el prójimo son sofocados completamente por un falso modo de vivir. Esto es el caso en nuestros días, lo cual significa, para hablar con la Biblia, los días del fin. Predijo pues Cristo, hace dos mil años, según las Escrituras Sagradas, como señal del fin para nuestra época: "Y por haberse multiplicado la maldad, la caridad de muchos se resfriará". (San Mateo 24.12). Estos son los frutos: "Maldad, brutalidad, sensualidad e inmoralidad" que produce un falso modo de vivir en oposición a las leyes naturales. Cristo dice, siguiendo en el mismo capítulo, en los versículos 37 hasta 39: "Mas como los días de Noé, así será la venida del Hijo del hombre. Porque como en los días antes del diluvio estaban comiendo y bebiendo, casándose y dando en casamiento, hasta el día en que Noé entró en el arca. Y no conocieron hasta que vino el diluvio y llevó a todos; así será también la venida del Hijo del hombre".

Cristo condena el falso modo de vivir en comer y beber. "Dime lo que comes, y te diré quién eres", dice también una expresión popular. Y, sin embargo, se pone tan poca atención a esto. Nadie quiere llevar las consecuencias. Que casi toda la humanidad se entrega a un falso modo de vivir, lo sabemos ya suficientemente. Pero tendríamos que tomar ahora seriamente en consideración las graves consecuencias de un falso modo de vivir, natural y a empezar pronto con éste. Y, ¿qué resultó pues, hablando de estas graves consecuencias, de los hombres y de este mundo?:

1.º) Una criatura ingrata, egoísta, codiciosa, sin amor, descontenta, infeliz, enfermiza y una generación maleada en general.

2.º) ¡Un hospital mundial! ¡Una degeneración mundial y general!

Y por fin resultará:

3.º) ¡Una matanza general! Una batalla y confusión mundial a las cuales Jesucristo pondrá fin por su segunda venida en las nubes, lo que significa el fin del mundo. Léase nuestro libro "Una catástrofe mundial... y la nueva era gloriosa".

Vegetarismo significa amor a Dios, a los hombres, a los animales y a la naturaleza. Si esta clase de vegetarismo dominara, en conexión con el verdadero evangelio, según nuestro libro arriba mencionado, entonces en este mundo ya no habría grandes y terribles guerras. Sin embargo, la guerra más grande y más terrible de todas las guerras, la cual será la última guerra mundial, y en que participarán todas las naciones del mundo, está ante la puerta como señal del fin del mundo. Todo esto es la consecuencia del pecado en general y de un falso modo de vivir.

Falta todavía otra guerra, la de las razas de colores contra la raza blanca, que será entonces la última, pues ésta significa la terminación del mundo.



**EL ALCOHOLISMO AZOTE
DE LA HUMANIDAD**

Cuántos hogares viven en constante angustia y desesperanza porque padres, esposos o hijos son víctimas de este terrible flagelo. ¿Y dónde empieza el peligro?; pues muchas veces en la "moderada" copa que se sirven los padres, conjuntamente con sus queridos hijos, para "acompañar" la comida, para "ayudar" a hacer la digestion.

LAS BEBIDAS EMBRIAGADORAS

Artículo de la escritura norteamericana Elena G. de White

“El vino es escarnecedor, la cerveza alborotadora; y cualquiera que por ello errare no será sabio”.

“¿Para quién será el ay? ¿para quién será el ay? ¿para quién las rencillas? ¿Para quién las quejas? Para quién las heridas en balde? ¿Para quién lo amoratado de los ojos?

Para los que se detienen mucho en el vino, para los que van buscando la mistura.

No mires al vino cuando cojea, cuando resplandece su color en el vaso: Entrase suavemente; mas al fin como serpiente morderá y como basilisco dará dolor”.

(Proverbios de Salomón).

Nunca una mano humana pintó un cuadro más vivo del envilecimiento y la esclavitud de la víctima de las bebidas embriagantes. Sujetadas, degradadas, no puede librarse del lazo, ni siquiera cuando llega a darse cuenta de su estado, y dice: “Aún lo tornaré a buscar”.

No se necesitan argumentos para demostrar los malos efectos de las bebidas embriagantes en el borracho. Los ofuscados, los embrutecidos, los desechos de la humanidad —almas por las cuales Cristo murió, y por las cuales lloran los ángeles— se ven en todas partes. Constituyen un baldón para nuestra orgullosa civilización.

Con la vergüenza, la maldición y el peligro de todos los países.

¿Y quién puede pintar la miseria, la agonía, la desesperación que se esconde en el hogar del bebedor? Pensad en la esposa, muchas veces una mujer criada delicadamente, sensible, culta y refinada, a quien la suerte ha unido a un ser humano transformado por la bebida en un zaque o en un demonio. Pensad en los hijos, despojados de las comodidades del hogar y la educación, que viven aterrorizados por aquel que debería ser su orgullo y su amparo, arrojados al mundo, llevando impresa la señal de la vergüenza, y presa muchas veces de la maldita sed hereditaria del borracho.

Pensad en las espantosas desgracias que suceden cada día a consecuencia de la bebida. Un guarda-vía deja de fijarse en una señal, o interpreta erróneamente una orden. Viene el tren; se producen choques, y se pierden muchas vidas. O un vapor encalla; y pasajeros y tripulantes hayan una tumba ácuá.

Procédese a una investigación y se descubre que alguien que desempeñaba algún puesto de responsabilidad estaba entonces bajo la influencia de la bebida. ¿Hasta qué punto puede uno condescender con el hábito de la bebida y tener seguramente confiadas a su cuidado las vidas de los seres humanos? No puede merecer confianza sino el verdadero abstinente.

E. G. de White.

CON LA NATURALEZA Y CON DIOS

La vida terrenal del Salvador era una vida de comunión con la naturaleza y con Dios. En esta comunión reveló para nosotros el secreto de una vida llena de poder.

Jesús era obrero fiel y constante. Nunca vivió en el mundo otro tan cargado de responsabilidades. Ningún otro llevó tan pesada carga de las tristezas y los pecados del mundo. Ningún otro trabajó con celo tan consumidor para el bien de los hombres. Y esto, no obstante, era la suya una vida de salud. En lo físico como en lo espiritual fué representado por el cordero víctima expiatoria, "sin mancha y sin contaminación". I Pedro 1:19. En cuerpo como en el alma fué un ejemplo de lo que Dios se había propuesto que fuera toda la humanidad mediante la obediencia a sus leyes.

Cuando el pueblo miraba a Jesús, veía un rostro en que la compasión divina se armonizaba con un poder constante. Parecía como si estuviese envuelto en un ambiente de vida espiritual. Aunque de modales suaves y modestos, dejaba impresionados los hombres con la convicción de un poder que si bien permanecía latente, no podía quedar del todo oculto...

A Cristo le gustaba reunir al pueblo en torno suyo, al raso, en un verde collado, o a orillas del lago. Allí, rodeado de las obras de su propia creación, podía volver los pensamientos de ellos de lo artificial a lo natural. En el crecimiento y de arrollo de la naturaleza se revelaban los principios de su reino. Al alzar la vista hacia los montes de Dios, y contemplar las maravillosas obras de su mano, los hombres sacarían preciosas lecciones de verdad divina. En días venideros las lecciones del divino Maestro se oirían repetir por las cosas de la naturaleza. La mente se elevaría y el corazón encontraría descanso.

E. G. W.

EL AMOR DE DIOS HACIA EL HOMBRE

“La naturaleza y la revelación a una dan testimonio del amor de Dios. Nuestro Padre celestial es la fuente, de vida, de sabiduría y de gozo. Mirad las maravillas y bellezas de la naturaleza. Pensad en su prodigiosa adaptación a las necesidades y a la felicidad, no solamente del hombre, sino de todas las criaturas vivientes. El sol y la lluvia, que alegran y refrescan la tierra, los montes, los mares y los valles, todos nos hablan del amor del Creador. Dios es el que suple las necesidades diarias de toda sus criaturas. Ya el Salmista lo dijo en las bellas palabras siguientes:

“Los ojos de todos miran a tí,
Y tú les das su alimento a su tiempo.
Abres tu mano,
Y satisfaces el deseo de todo ser viviente”.

Dios hizo al hombre perfectamente santo y feliz; y la mosa tierra, no tenía al salir de la mano del Creador mancha de decadencia, ni sombra de maldición. La transgresión de la ley de Dios —de la ley de amor— es lo que ha traído consigo dolor y muerte. Sin embargo, en medio del sufrimiento que resulta del pecado se manifiesta el amor de Dios. Está escrito que Dios maldijo la tierra por causa del hombre. Los cardos y espinas —las dificultades y pruebas que hacen de su vida una vida de afán y cuidado— le fueron asignados para su bien, como parte de la preparación necesaria según el plan de Dios para su levantamiento de la ruina y degradación que el pecado había causado. El mundo, aunque caído, no es todo tristeza y miseria. En la naturaleza misma hay mensajes de esperanza y consuelo. Hay flores en los cardos, y las espinas están cubiertas de rosas.

“Dios es amor”, está escrito sobre cada capullo de flor que se abre sobre cada tallo de la naciente hierba. Los hermosos pájaros que llenan el aire de melodías con sus preciosos cantos, las flores exquisitamente matizadas que perfuman el aire en su perfección, los elevados árboles del bosque con su rico follaje de viviente verdor, todo demuestra el tierno y paternal cuidado de nuestro Dios, y su deseo de hacer felices a sus hijos”.

E. G. W.

RESULTADO DEL USO DE DROGAS

El libro uso de drogas intoxicantes echa los cimientos de muchas enfermedades y aún de males peores. Muchos al ser atacados por una enfermedad, no se molestan en buscar la causa de su mal y sólo anhelan librarse del dolor que los molesta, y para ello, acuden a los específicos cuyas propiedades verdaderas desconocen, o consultan a un médico para que les suministre una droga que contrarreste su mal curso de acción; pero sin ningún propósito de cambiar sus malos hábitos, y si no consigue nún alivio inmediato, recurren a otras drogas, mientras el mal avanza. Debe convencerse a las gentes que las drogas no sanan las enfermedades, que si bien producen un alivio momentáneo y si parece que el paciente mejora como resultado de su uso, es porque la naturaleza tiene suficiente fuerza vital para expulsar las toxinas y destruir las causas que motivaron la enfermedad. La salud se recobra, no obstante la droga, pero en la mayoría de los casos, la droga no hace sino producir otra enfermedad.

Por el uso de drogas intoxicantes muchos traen sobre sí enfermedades para toda su vida, y muchas vidas se pierden por no haber recurrido a los métodos naturales para recobrar la salud.— E. G. White.

POR QUE DEBE DESCARTARSE LA CARNE COMO ALIMENTO

Los que comen carne no hacen mas que comer cereales y legumbres de segunda mano, pues el animal recibe de estos alimentos que los hacen crecer. La vida que estaba en los cereales y las legumbres pasa al organismo del que los come. Nosotros a nuestra vez la recibimos al comer la carne del animal.

¡Cuánto mejor es aprovecharla directamente, comiendo el alimento que Dios dispuso para nuestro uso!

La carne no fué nunca el mejor alimento; pero su uso es hoy doblemente inconveniente, siendo que las enfermedades se propagan entre los animales con tanta rapidez. Los que usan carne y sus derivados poco saben lo que comen. Muchas veces, si pudieran ver los animales vivos y darse cuenta de la calidad de su carne, la rechazarían con repugnancia. La gente está comiendo continuamente carne llena de gérmenes tuberculosos y cancerosos. Así se propaga la tuberculosis, el cáncer y otras enfermedades graves.

Los tejidos del cerdo hormiguean de parásitos. Del cerdo dijo Dios: "Os será inundo. De la carne de éstos no comeréis, ni tocaréis sus cuerpos muertos." Este mandato fué dado porque la carne del cerdo es impropia como alimento. Los cerdos son basureros, y sólo sirven para este fin. Nunca, en circunstancia alguna, debería ser consumida su carne por los seres humanos. Es imposible que la carne de cualquiera criatura sea sana cuando la inmundicia es su elemento natural, y cuando se alimenta de toda cosa inunda.

A menudo los animales son llevados al mercado y vendidos como alimento, cuando están enfermos que sus dueños temen guardarlos por más tiempo. Algunos de los métodos que usan para engordarlos producen enfermedades. Al estar encerrados sin luz y sin aire puro, respiran la atmósfera de establos inmundos, engordan tal vez con alimentos en descomposición, y su cuerpo entero se contamina de inmundicia.

Muchos mueren de enfermedades debidas únicamente al uso de la carne, mientras que nadie sospecha que ésta haya sido la verdadera causa.

E. G. White.

