

Introducción

Hace algunos años atrás, tuve la oportunidad de asistir a una reunión de negocios en Rosario, Argentina; todos los asistentes eran personas de empresa de diferentes países de América del Sur. Durante dicha reunión se sirvieron bebidas alcohólicas para el tradicional brindis, luego algunas cócteles y finalmente una tacita de Té.

No pude estar más incómodo, pues aunque los anfitriones intentaron complacerme me apenó su dificultad para lograrlo. Aparentemente, les representé un reto. Finalizada la reunión, pero aún en medio de los asistentes, alguien me hizo la pregunta: ¿gusta una taza de Té?, ante mi negativa, alguien volvió a preguntar: ¿hay alguna razón en especial? o simplemente, ¿no le gusta tampoco el Té?

Fue interesante y agradable poder explicar en medio de gente tan educada y respetuosa, pero también fue reconfortante poder exponer con claridad cuáles son las razones de esta abstinencia.

A menudo como santos de los últimos días, nos vemos en situaciones de tener que explicar no solo el porqué no tomamos aún una tacita de Té, sino también el porqué guardamos una ley de salud. Debido a eso deseo compartir con Ud. en este artículo algunos conceptos e ideas que puedan serle útiles en momentos como éstos. Aunque he titulado a este artículo “una tacita de Té”, lo cierto es que no solo trataré el tema del Té, sino también algunos otros aspectos relacionados a lo que llamamos “la palabra de sabiduría”. Espero que este trabajo le sea de ayuda y bendición en su vida; quisiera además recordarle, que el contenido de este artículo no representa la doctrina oficial de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.

Una tacita de té

A menudo como santos de los últimos días, nos encontramos en situaciones en las que es ineludible el tener que mencionar y en otros casos explicar, el porqué nos abstenemos de ciertas sustancias o bebidas que el común de la gente consume, como por ejemplo el té o el café. Aunque puede parecer sencillo el explicarse, lo cierto es que no siempre lo es, debido a que en ocasiones no siempre estamos detalladamente informados sobre las razones de esta abstinencia. En algunos casos sólo somos obedientes de buena fe.

En este artículo espero compartir con Ud. algunas buenas razones para vivir esta hermosa ley de salud, revelada al Profeta José Smith en el año 1833. Espero que encuentre en ellas la información que necesita para explicarse mejor con amigos, vecinos, parientes y toda persona bien intencionada, sobre esta ley de salud, pero más aun quisiera que encuentre buenas razones para que Ud. la viva primero, antes de dar testimonio e invitar a otros a vivirla.

¿Qué es la ley de salud y cuán importante debe ser para nosotros?

Esta es una pregunta y una reflexión que muchas veces nos hacemos, especialmente en esos momentos tristes en los que alguien que amamos está sufriendo el dolor de alguna penosa enfermedad.

Cuando Dios creó al hombre lo hizo perfecto e inmortal y lo puso en un jardín para que trabajara en un ambiente seguro considerando su protección (Moisés, 3:15), por lo tanto, la muerte así como la enfermedad no fueron resultado de la creación del hombre sino de su trasgresión y su consecuente caída en un estado mortal. Aunque este estado mortal es esencialmente el origen de toda enfermedad y sufrimiento, cualquier acción deliberada que nos aleje de nuestro estado natural de salud será una evidencia de nuestra oposición o de nuestra distancia al plan y propósito divino de Dios para el hombre.

Así podemos leer lo siguiente:

¿Acaso no sabéis que sois templo de Dios y que el Espíritu de Dios está en nosotros? Si alguien destruyera el templo de Dios, Dios lo destruirá a él, porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es. (1 Corintios 3:16-17)

Aunque fue la trasgresión de Adán –como ya hemos dicho- lo que consumó la muerte y, obviamente, la enfermedad y el dolor en esta tierra.

En la mayoría de las enfermedades existe un gran valor agregado en el mismo hombre: lo que comemos; lo que bebemos y lo que hacemos afecta directamente nuestra salud o la de nuestra familia, pues parte de las enfermedades tienen también un componente en la herencia. Nuestra vida espiritual está estrechamente ligada a nuestro cuerpo, es más, sin el cuerpo no existiría vida espiritual para nosotros en esta tierra. Siendo nuestro cuerpo el medio principal para el plan de salvación en esta tierra, tenemos el deber y la obligación de cuidarlo.

El sufrimiento producto de accidentes e infortunios naturales como terremotos o tsunamis no son el tema de este artículo, sin embargo podríamos decir que, aún ellos, tienen su origen en el estado actual de mortalidad. El guardar leyes de salud nos prepararán mejor a la hora de vivirlos o nos permiten vivir mejor hasta que éstos lleguen. La muerte temporal es sólo un tránsito ya fue vencida gracias a la expiación de Cristo.

Para muchos santos de los últimos días podría parecer ingenuo pensar - con respecto de nuestra salud -, que el sólo hecho de no consumir drogas, tabaco o alcohol nos es suficiente esfuerzo en nuestra preparación para llevar a nuestros cuerpos mortales a la exaltación, aunque debemos reconocer que es bueno evitar tales sustancias. Existen muchas personas con el buen sentido común como para no consumir tales productos, las cuales en algunos casos ni siquiera son cristianas.

Aunque no podemos dejar de reconocer los méritos de alguien que supera su dependencia de esas sustancias evidentemente malas, la exaltación se logra cuando estamos dispuestos a vivir leyes mayores, en otras palabras leyes exaltadas para gente exaltada. Así leemos:

Porque estrecha es la puerta y angosto el camino que conduce a la exaltación y continuación de las vidas, y pocos son las que la hallan, porque no me recibís en el mundo ni me conocéis. (D y C 132:22)

¿ Qué es una puerta estrecha? y ¿por qué es difícil pasar por ella?. Generalmente una puerta permite el libre tránsito de una persona en condiciones normales. La referencia a la característica de que es estrecha viene a ser una advertencia a que demandará un gran esfuerzo el pasar por ella, de tal manera que pocos podrán cruzarla. Pero más aún, en el mismo versículo se señala que es “tan estrecha” que pocos la hallan. ¿Se imagina una

puerta tan estrecha, que sea difícil verla?, y ¿sabe por qué es difícil verla?, porque sólo la ven los que la buscan.

Ahora, yo le preguntaría refiriéndome a las leyes de salud: Si la puerta estuviese representada por el no consumir el tabaco, el alcohol o las drogas ¿sería difícil hallarla?, ¿no es un hecho que aún sin ser cristiano, es ya una verdad hartamente conocida el daño que producen estas sustancias ?.

Y refiriéndonos al té y el café, ¿no es acaso conocido por todos los santos, que éstas son sustancias que debemos evitar ?, ¿a qué se refiere la escritura cuando menciona que ésta es una puerta que pocos hallan?. Como se dijo antes, quizás es una puerta difícil de hallar, porque esta puerta representa aquellas verdades que encontramos sólo cuando vamos más allá de la palabra escrita con su obvio significado, o lo que algunos llaman la ley, y es cuando buscamos y escudriñamos el espíritu de la ley y en ese esfuerzo encontramos verdades que exaltan la ley misma.

¿Cómo espera exaltarse viviendo lo básico?, ¿cómo podría exaltarse si no puede controlar aún su apetito y come, come y come?, ¿cómo puede exaltarse si no resiste un ayuno completo?, o ¿si sólo come cualquier cosa que la publicidad le ofrece debido a su ignorancia e ingenuidad espiritual?, ¿puede alguien que aspira a exaltarse y a crear mundos y a gozar la gloria del Padre, ser así de ingenuo?

Si come cualquier cosa, quizás no se irá al infierno, pero quizás sí lo lleve a la morgue antes del tiempo que necesita para lograr el carácter de un ser exaltado.

La ley de salud es mucho más que simplemente dejar de comer o beber determinadas sustancias evidentemente malas: es ver más allá; es autocontrol y disciplina; es amar nuestro cuerpo y valorarlo como un regalo de Dios y cuidarlo cada día, ejercitándolo, alimentándolo con sabiduría y responsabilidad, ejerciendo autocontrol al no ceder a la tentación de comer algo que lo dañe.

Pero si tan sólo esperamos aquello que la ley escrita menciona, para tomarla en cuenta, entonces somos como aquellos descritos en el siguiente pasaje:

Porque he aquí, no conviene que Yo mande en todas las cosas; porque el que es compelido en todo es un siervo perezoso y no sabio; por lo tanto no recibe galardón alguno.

De cierto digo que los hombres deben estar anhelosamente consagrados a una causa buena, y hacer muchas cosas de su propia voluntad y efectuar mucha justicia; porque el poder está en ellos, y en esto vienen a ser sus propios agentes. Y en tanto que los hombres hagan lo bueno, de ninguna manera perderán su recompensa.

Mas el que no hace nada hasta que se le manda, y recibe un mandamiento con corazón dudoso, y lo cumple desidiosamente, ya es condenado. (D y C 58: 26-29)

Cuando Dios nos revela algo, no pretende quitarnos del todo nuestro juicio, siempre deja espacio para nuestro aporte, así es como ha actuado en el pasado. Por ejemplo, cuando puso a Adán en el Jardín le permitió a él ponerle nombre a cada planta y a cada especie animal; cuando le creó su compañera idónea, le fue permitido a Adán el ponerle nombre también a ella; cuando le dio a Moisés la responsabilidad de guiar a su pueblo, le permitió a él organizarlo escuchando sabios consejos como el de los ancianos o el de su suegro Jetro ; cuando le mandó a Nefi y a sus hermanos regresar a Jerusalén por las planchas de bronce, les permitió usar su ingenio para conseguirlas estando allí; En fin, podría enumerar una gran cantidad de ejemplos de cómo el Señor permite sabiamente que tengamos iniciativa, en ella nos perfeccionamos y cumplimos parte del porqué de nuestro estado mortal. Entonces, ¿Cuál sería nuestro aporte en la ley de salud?, ¿ejerce Ud. autocontrol y moderación al momento de alimentarse?, ¿somos la luz del mundo en nuestra alimentación?

¿Recuerda la parábola de los talentos? En ella se nos narra la historia de un Señor y sus tres siervos, a uno le dio 5 talentos, a otro le dio 2 talentos y a al tercero le dio 1 talento.

El Señor a su regreso premió al que había recibido 5, así como al que había recibido 2 talentos. La razón fue que en ambos casos ellos -producto de su **iniciativa y esfuerzo**- lograron duplicar lo recibido. Pero la misma historia nos narra cómo el Señor condenó al que había recibido 1 talento, la razón fue simple, no tuvo iniciativa, y por ello el mismo Señor lo llamó “**malo y negligente**” e “**inútil**”.(Mateo,25:14-20)

Ahora, volviendo al tema de la ley de Salud, el 27 de febrero de 1833 el Señor reveló a José Smith toda una sección, a la que se le llamó tiempo después, la “palabra de sabiduría”. En esta sección se nos indica que ciertas sustancias son malas para nuestro organismo, y se nos menciona algunas de ellas; pero quizás

lo más importante de todo es que esta revelación es una muestra más del amor y de la preocupación del Señor por nuestra salud, lo cual es más importante que el simple hecho de haber señalado a ciertas sustancias específicas como dañinas, pues ésta podría ser muy bien una relación incompleta para nuestro tiempo. Y podría serlo **intencionalmente** debido a que el Señor mismo espera nuestra iniciativa, ¿es Ud. una persona con iniciativa? , no sé si lo sea, pero si espera exaltarse deberá serlo, pues ¿se imagina ser un creador sin iniciativa? sería algo tan contradictorio como pretender ser un compositor sin iniciativa para componer; es claro que el Señor espera mucho de nosotros sus hijos, de otro modo tendríamos una relación completa y detallada en esta sección de lo que exactamente debemos y no debemos de comer y beber (D y C: 89), cosa que no existe. Y dudo mucho que algún día llegue a existir, pues no tendría sentido que el Señor nos llegue a revelar algo que incluso el mismo hombre ya está descubriendo o podría descubrir si escudriña un poco más en el conocimiento y su propia experiencia.

A continuación daremos algunos alcances que quizás le sean de utilidad, y lo haremos escudriñando la revelación que el Profeta recibió en 1833. Quizás esto le ayude a vivir mejor la ley de salud.

Entonces, ¿qué debemos hacer, comer y beber para ser saludables?

A menudo escuchamos decir que debemos seguir a Cristo, y aceptamos sus enseñanzas cuando se trata del uso de nuestro tiempo, nuestros talentos y nuestros recursos económicos.

Sin embargo, ¿pensamos lo mismo de nuestra alimentación?, ¿queremos, comer y beber como lo hacía Jesús?

Antes de escudriñar la ley de salud en esta última dispensación quisiera llevarlo hacia atrás, hacia la época de Cristo, encontraremos muchas cosas para aprender de El.

¿Qué debemos hacer para ser saludables?

A medida que estudiamos la vida del Salvador podemos aprender no solo cosas espirituales, sino también cosas temporales.

Así que revisemos un poco lo que hizo desde niño.

Cuando Jesús era un infante (aproximadamente entre 4 a 6 años de edad), caminó con su familia desde Egipto a Nazaret, donde viviría por muchos años. La distancia que tuvo que recorrer para llegar a esa pequeña ciudad fue de 650Km. Y esto no fue todo, recordemos que los judíos tenían 7 fiestas oficiales, tres de ellas debían de celebrarse en Jerusalén: El día de Pentecostés, la Pascua, y la fiesta del tabernáculo. Como buen judío, Jesús y su padre terrenal, José, deberían haber viajado por lo menos 3 veces al año, desde que tuvo 5 años hasta los treinta, lo que hace un total de 28,800Km de peregrinación desde Galilea a Jerusalén.

Un ejemplo de estos viajes los leemos en Lucas 2:41-42, así leemos:

Iban sus padres todos los años a Jerusalén en la fiesta de la Pascua; y cuando tuvo 12 años, subieron a Jerusalén conforme a la costumbre de la fiesta.

Así mismo, el evangelista Arthur Blessitt ha calculado haciendo uso de mapas que Jesús caminó durante su ministerio la cantidad de 5,000Km. Lo cual haría un total de 33,800Km durante toda su vida. A pesar de que esta cantidad de kilómetros podría parecernos mucho caminar, existen otros autores que han hecho un cálculo mayor.

Como vemos, Jesús realizó mucha actividad física. Veamos entonces ¿qué sabemos de las actividades físicas?, ¿tiene algo que ver la actividad física con nuestra salud?

Algunos autores afirman que los ejercicios más sanos son los aeróbicos. La palabra “Aeróbico” significa simplemente “en presencia del aire”.

Los ejercicios aeróbicos son aquellos que utilizan los grupos musculares más grandes del cuerpo en movimiento repetidos durante un periodo sustentado. Estos ejercicios pueden incluir: caminata *rápida*, correr, danza aeróbica, ciclismo, natación, etc. Se ha descubierto que caminar a paso moderado cinco veces por semana durante 30 minutos es muy ventajoso para la salud, y tiene el efecto de otros ejercicios como el correr, aunque obviamente los efectos son más inmediatos al correr.

Como caminante activo a través del desierto, cruzando colinas, todos los días de su ministerio y aún antes desde su juventud, el Salvador debe de haber gozado de muy buena salud. Tomando en cuenta que su ministerio requería continuos viajes por todo Palestina, hubiera sido perfectamente razonable que

el Salvador hubiera evitado la fatiga haciendo uso de algún carro de tiro o alguna bestia de carga como caballos o camellos, pero prefirió caminar, ¿por qué lo haría?

Quizás sea útil comentar que los beneficios del ejercicio diario son bastante conocidos, no los explicaremos en este artículo, por razones de espacio, simplemente quisiera enumerar algunos, así tenemos:

- 1.-Reduce el riesgo de afecciones cardíacas
- 2.-Reduce los factores de riesgo coronario
- 3.-Ayuda a controlar su peso
- 4.-Reduce la posibilidad de derrames cerebrales
- 5.-Ayuda a prevenir la diabetes y la tolerancia a la glucosa
- 6.-Ayuda a reducir el riesgo de adquirir cáncer a la próstata, mama, y al colon.
- 7.-Ayuda a mantener la densidad ósea
- 8.-Ayuda a su bienestar Psicológico (reduce el estrés y la ansiedad)
- 9.-Le ayuda a eliminar toxinas como úrea y ácido láctico.
- 10.- Ayuda a la digestión y la eliminación.

La actividad física del Salvador me hace pensar en su buena salud, pero también creo que debería ser un estímulo a hacer lo mismo, ¿no lo cree así?

Sin embargo, siempre podemos idear alguna excusa para postergar el seguir este buen ejemplo. A menudo hay quienes escudan su falta de actividad física en el siguiente pasaje:

El ejercicio corporal es poco provechoso, pero la piedad para todo aprovecha (1 Timoteo 4:8)

Debemos recordar que la época bíblica fue muy distinta a la actual, de modo que este versículo estuvo relacionado a la actividad física adicional de ese tiempo y no del actual. En aquella época el ejercicio adicional estaba relacionado a aumentar la masa muscular y la fortaleza para los deportes de espectáculo en los circos romanos. Una situación muy distinta a la actual.

(Ver ¿Qué comería Jesús? Por Don Colbert)

El apóstol Pablo valoraba la buena salud.

Finalmente, la pregunta que yo le haría sería: ¿esperará una revelación para tomar este sabio consejo? ¿Es Ud. un hombre de iniciativa y reflexión?, la respuesta sólo está en Ud. porque como ya se dijo antes dudo mucho que el

Señor haga una nueva revelación de algo que ya es conocido. Sin embargo si insiste en ella, veamos que dice la escritura:

Y correrán sin fatigarse, y andarán sin desmayar (D y C 89:20)

Si estudiamos la sección 89 dedicada a la salud de los santos, de donde el versículo anterior fue tomado, nos haríamos la siguiente pregunta. ¿Qué necesidad tenemos de estar saludables para correr o andar si no fuese éste el deseo de nuestro Señor? ¿Aún desea alcanzar la exaltación?

¿No sería bueno prepararse haciendo actividades físicas que comiencen a exaltar su salud?

¿Qué debemos de beber para tener buena salud?

Si estudiamos la sección 89 de Doctrina y Convenios encontraremos muy buenos consejos de lo que no debemos de beber. Leamos que se nos dice:

Que si entre vosotros hay quien beba vino o bebidas fuertes, he aquí, no es bueno ni propio a los ojos de vuestro Padre, sino cuando os reunís para ofrecerle vuestros sacramentos... Y además, las bebidas fuertes no son para el vientre, sino para el lavamiento de nuestros cuerpos...Y además, las bebidas calientes no son para el cuerpo ni para el vientre (D y C 89: 5- 9)

Aquí tenemos mucha información importante que valdría la pena analizar. La primera que me gustaría referir es a la mención de las bebidas calientes. Muchos líderes de la iglesia como Bruce R McConkie en Doctrina Mormóna o el élder James E. Talmage (Ver Improvement Era, vol 20, pag 556) han explicado que la mención a bebidas calientes está relacionada al café y al consumo del té. Es obvio pensar que si el Señor menciona estas bebidas en la sección relacionada a la ley de salud, debemos pensar que éstas son dañinas o que en todo caso no son la mejor opción a la hora de decidir qué tomar.

Quizás sea una buena idea revisar alguna información con respecto a estas bebidas, de tal manera que podamos entender mejor, por qué el Señor nos daría esta revelación.

¿Qué sabemos del café? Según se sabe, la cafeína es un alcaloide y además es el principio activo del café.

Los alcaloides son sustancias que tienen uso farmacológico como agentes del sistema nervioso central, como estimulantes, como venenos, alucinógenos, analgésicos (para aliviar el dolor) y como drogas antileucémicas.

La cafeína se encuentra no solamente en el café, sino también en el té, bebidas colas, bebidas energizantes, en los chocolates y por su puesto en algunos medicamentos.

Sin embargo el uso continuo del café como bebida podría tener los siguientes efectos:

- 1.- Insomnio
- 2.-Taquicardia
- 3.-ulceras gástricas
- 4.-incremento en el nivel del colesterol
- 5.-ansiedad y depresión
- 6.-disminución de la probabilidad del embarazo
- 7.-aumenta el riesgo de aborto espontáneo
- 8.-dependencia física
- 9.-su consumo continuo produce un síndrome de abstinencia
- 10.- ocasiona pérdida de calcio en los huesos.

No he podido encontrar ninguna información científica que contradiga esos efectos. Aun los defensores del consumo de la cafeína, tácitamente los reconocen al negar esos efectos con un consumo moderado. De modo que la discusión no está en los efectos, sino en la dosificación. Entonces vayamos a la dosificación y veamos qué encontramos o mejor dicho qué dicen los expertos:

“Una taza de café puede contener entre 60 y 110 mg de cafeína, una taza de té entre 10 y 90 mg, una de chocolate entre 5 y 40 mg y las bebidas de cola 35 mg. Una barra de chocolate de 50 gramos tiene entre 10 y 60 mg de cafeína. Las píldoras de uso terapéutico contienen entre 30 y 65 mg, mientras que en el mercado negro suelen circular las llamadas “pastas para mantenerse despierto” que llegan a tener entre 100 y 200 mg. La dosis letal de cafeína es de 5,000 mg, el equivalente a 40 tazas cargadas de café consumidas en un periodo excesivamente corto de tiempo.

Para Antonio Escohotado, la costumbre de beber varias tazas de café al día no puede ser inocua o al menos no puede ser más dañina para la mente y el cuerpo que administrarse su equivalente en cocaína o anfetamina. "Diez tazas al día, por ejemplo, representan un gramo y medio de cafeína, que en efecto estimulante equivalen a 150 mg de cocaína y a unos 15 de metanfetamina." <http://www.mind-surf.net/drogas/cafeina.htm>

¿Qué le parece?, interesante ¿no es así?

El hecho es que el consumo del café aún está en discusión, aún se sigue estudiando sus efectos, pero con lo que hasta ahora sabemos, yo le pregunto: ¿es ésta la mejor bebida para su bienestar corporal?, ¿debemos seguir discutiendo la conveniencia de su consumo?, mientras existan intereses económicos será difícil que lleguen a reconocer los daños y riesgos inútiles a la salud. Una grande y millonaria industria en bebidas colas, además del café y del té, tiene intereses en su comercio y consumo como para esperar llegar a un acuerdo objetivo.

Si hemos de evitar la cafeína del café y del té, entonces...llegamos a la pregunta inevitable...

¿Y qué de las bebidas cola? ¿Debemos consumirlas?

O solo ¿debemos evitar las bebidas que contienen cafeína?

A menudo escucho a miembros consultar sobre el tema, y es porque el consumo de las bebidas gaseosas es algo muy extendido, podríamos decir que tales bebidas forman parte de la dieta de casi todos; no existe reunión en la que no veamos a gente compartirlas, incluso algunos padres la incluyen en el refrigerio escolar de sus hijos.

De modo que siendo su consumo algo tan difundido resulta para muchos cuestionable el considerarlas como dañinas. Algunos miembros y líderes se sienten renuentes a referirse al tema, otros evaden el tema afirmando que la iglesia no se ha pronunciado al respecto, y finalmente existen algunos otros que simplemente la consumen aprovechando la omisión en la revelación de la Palabra de Sabiduría respecto de bebidas gaseosas cafeínadas.

Pero lo cierto es que si invertimos la pregunta podremos encontrar fácilmente la respuesta adecuada. En otras palabras, si en lugar de preguntar: ¿debemos dejar de consumir bebidas cola? nos preguntáramos: ¿por qué deberíamos consumir las bebidas cola? Llegaríamos más fácilmente a aclarar nuestras dudas.

Antes que nada, creo que deberíamos saber qué es lo que contiene una bebida cola:

“Según la Asociación Mexicana de estudios para la defensa del consumidor (AMEDEC), el consumo de los refrescos cola, constituye la más grave distorsión de nuestros hábitos de alimentación. Los refrescos cola no tienen ningún valor nutritivo, no contienen vitaminas, proteínas ni minerales y sí gran contenido de endulzantes y aditivos como conservadores y colorantes”

<http://www.ciepac.org/otras%20temas/campanas/boicot-coca/documentos/salunutric/danasalud.htm>)

Como podemos ver, aún sin los efectos de la cafeína, podríamos seguir haciéndonos la pregunta:

¿Por qué deberíamos consumir una bebida que no tiene ningún valor nutritivo, sin vitaminas, proteínas ni minerales y solo endulzantes, conservantes y colorantes? ¿Deberíamos considerarlas seriamente como parte de nuestra dieta? Por un momento olvídense de la cafeína, pues hay bebidas gaseosas que no contienen esa sustancia y se dará cuenta que todavía resulta necia la pregunta.

Las bebidas gaseosas no sólo no alimentan, sino que algunos de sus ingredientes pueden ser nocivos para la salud, entre estos tenemos: el ácido fosfórico el cual puede producir:

- a.- desmineralización ósea
- b.- dificultad en la absorción del hierro
- c.- anemia

Así mismo las bebidas cola contienen gas carbónico que, según AMEDEC, es un ingrediente que produce “adicción psicológica”.

También las bebidas cola contienen un aditivo llamado e-150, el cual ha sido asociado con la deficiencia de la vitamina B6, al bajo nivel de la glucosa y a la anemia.

Y para quienes insisten en los beneficios de la cafeína, por su valor energizante, podría decir que el único beneficio importante que personalmente veo en su consumo, son las jugosas y millonarias ganancias detrás de todo este consumo. Si la preocupación en nuestra salud y los beneficios de tener energía extra fueran auténticos por quienes defienden el consumo de la cafeína, las recomendaciones estarían más relacionadas a una adecuada alimentación ricas en variados nutrientes y en una vida metódica con ejercicios saludables y horas apropiadas de descanso en lugar de sustancias tan

cuestionables como éstas. Creo que es tiempo que como santos seamos la luz del mundo, en lugar de participar en la ingenuidad e ignorancia de aquellos que no saben lo que comen o que simplemente son llevados por los hábitos nocivos y la engañosa publicidad de nuestra época. ¿Somos o no la luz del mundo?, si lo somos entonces, ¿qué esperamos para mostrarles el camino?

Un detalle interesante es que cualquier producto alimenticio tiene una etiqueta indicando cuáles son los componentes y las medidas exactas que forman parte de ese producto; las bebidas gaseosas son una excepción. Sería interesante saber el porqué.

Entonces, ¿qué debemos tomar para ser saludables? ¿Qué nos dicen las escrituras al respecto?

Resulta maravilloso saber que las escrituras son una fuente de conocimiento no sólo para nuestra vida espiritual sino también para nuestra vida temporal.

La pregunta en mención, de ¿qué debemos de beber?, fue hecha hace mucho tiempo por un personaje bíblico. Este era un eunuco o mejor dicho el sirviente del rey de Babilonia, quien tenía la responsabilidad de alimentar a 4 jóvenes israelitas, éstos se habían hecho la promesa de no contaminarse con la comida ni con la bebida del rey y los suyos.

¿Alguna vez se ha hecho la real promesa de no contaminarse con lo que come y con lo que bebe el mundo?, estos jóvenes sí lo hicieron. Veamos qué pidieron como dieta. Así leemos:

Te ruego que hagas la prueba con tus siervos durante diez días: que nos den legumbres para comer y agua para beber. Compara luego nuestros rostros con los rostros de los muchachos que comen la porción que comen la comida del rey, y haz después con tus siervos según veas. (Daniel 1:12-13)

El resultado de esa prueba según las escrituras fueron una mejor apariencia (Daniel 1:15), una mayor inteligencia, una mejor memoria para adquirir conocimiento (Daniel 1:17) y finalmente ellos destacaron por encima de otros jóvenes al servicio del rey (Daniel 1:19).

¿Qué le parece?, ¿estará de acuerdo en seguir el consejo de las escrituras? o prefiere la publicidad de este mundo.

Daniel y sus amigos fueron la luz para este eunuco así como para el rey y los suyos, ahora, yo le pregunto ¿es Ud. en su alimentación una luz que brilla para el mundo?

Las escrituras están llenas de referencias al agua como la bebida preferida por Dios para el hombre, desde la creación (Génesis 1:6); hasta aquellos momentos en los que el pueblo de Dios moría de sed en el desierto del Sinaí. Jehová instruyó a Moisés a darles agua (Éxodo 17:6), y ésta no fue la única vez (Números 20:8): las escrituras están llenas de referencias al agua (Deut.8:7).

Me resulta entonces penoso que algunos santos aún quieran discutir, sobre qué debemos de beber: quizás deberíamos seguir el consejo de nuestro Profeta de escudriñar más las escrituras.

Pero sigamos revisándolas, cuando estudiamos la vida del Salvador entendemos que fue un hecho que El tomaba agua. Una de sus más famosas historias en el Nuevo Testamento tiene que ver con el tomar agua. En Juan 4 leemos que Jesús iba de Galilea a Jerusalén y cuando pasó por Samaria, El y sus discípulos estaban cansados del viaje y se sentaron al lado de un pozo. Una mujer de Samaria se acercó a sacar agua, y el Señor le dijo: “Dame de beber”.

En este relato Jesús se hallaba solo, sus discípulos se habían ido a la ciudad de Sicar a comprar alimentos. El Salvador podría haber ido a la ciudad por cualquier otra bebida o podría haberse ido a cualquier casa y haber pedido algo de beber, pero el prefirió quedarse junto al pozo y saciar su sed con la refrescante agua de ese pozo. Por razones de espacio no quisiera hacer más referencia al agua en las escrituras, pero sí, quisiera repasar qué sabemos del agua.

El nutriente más importante del cuerpo

El agua es el nutriente más importante para el cuerpo humano. En realidad el cuerpo humano consta principalmente de agua; casi dos terceras partes del cuerpo es agua.

La persona promedio que esté consciente y en movimiento puede vivir más o menos cuarenta días sin comer, pero solo de tres a cinco días sin agua. El agua es esencial para casi todas las funciones corporales como circulación, digestión, absorción y excreción. El agua es vital para transportar nutrientes a todas las células del cuerpo. Toda célula del cuerpo produce alguna clase de desperdicios metabólicos como ácido láctico, urea y ácido úrico. Un consumo

adecuado de agua es esencial para eliminar del cuerpo esos productos residuales por medio del torrente sanguíneo y los órganos excretores.

El mayor componente en todos los fluidos del cuerpo es agua, como son: la saliva, el jugo gástrico, bilis, jugos pancreáticos, secreciones intestinales y la sangre. El fluido cenobial, que lubrica las articulaciones se compone en su mayor parte de agua. Es así que pacientes con artritis y dolor en las articulaciones necesitan definitivamente un consumo extra de agua para que lubrique sus articulaciones.

Una persona que maneja su auto con una llanta casi desinflada descubrirá que con el tiempo la llanta se gasta o se revienta. Un proceso similar sucede con los discos de la columna: si les falta demasiado fluido, finalmente se degeneran o se hernian.

El adecuado consumo de agua también es vital para la adecuada función pulmonar. El tejido pulmonar con suficiente humedad puede absorber mayor cantidad de oxígeno y excretar mayor cantidad de dióxido de carbono.

El adecuado consumo de agua ayuda a prevenir los cálculos renales y puede retardar el proceso de envejecimiento.

Finalmente, quienes toman cantidades adecuadas de agua por lo general descubren que tienen más energía porque son más sanos en un nivel celular.

(Ver ¿Qué comería Jesús? Por Don Colbert)

Podría escribirse un extenso libro sobre las bondades del consumo del agua pero no tengo el espacio en este artículo para hacerlo, simplemente quisiera terminar con esta parte, diciéndole que si una bebida cola fuera lo mejor para beber el Señor nos lo hubiera dicho, porque nuestro Padre Celestial solo nos da lo mejor o tendríamos referencias de Moisés, por ejemplo, tomándola durante su viaje a la tierra de Canaán; no tengo duda de ello.

Siempre me ha parecido necia la discusión de las bebidas cola a la luz y el conocimiento actual, pero al mismo tiempo me he sentido apenado cuando algún líder eclesiástico de alguna denominación incluyendo la nuestra, exhibe abiertamente su consumo, pues su ignorancia así como su evidente ingenuidad en el conocimiento de las escrituras y del evangelio pasa a ser piedra de tropiezo de otros.

A menudo sólo afirman que no hay nada escrito sobre el tema, y realmente no lo hay para ellos; son tan ciegos que no ven la puerta y menos el camino angosto, quizás porque no lo buscan. Las escrituras están llenas de ejemplos e

información; el Señor no sería capaz de dejarnos desinformados o de darnos escrituras incompletas; en medio de la oscuridad de este mundo: sólo hay que escudriñarlas y meditar medianamente el tema.

Tome agua: es la creación de Dios para Ud.; lo dicen las escrituras, y si desea una bebida con sabor, acompañela con frutas naturales y miel, las cuales también son una creación de Dios para Ud. o simplemente agua con limón y algún endulzante, y mejor si éste es sin refinar o natural; encontrará muchas bendiciones en ello. Y para los pequeñitos, nada mejor que la leche materna (1Nefi, 17:2), éstas son creaciones de Dios, ¿podría haber algo mejor?

¿Tomaba bebidas alcohólicas el Salvador?

Por supuesto que no, y la razón es muy simple: el Salvador fue, es y será siempre el ejemplo perfecto para nosotros.

Pero vayamos a buscar las razones que sustentan esta convicción:

1.-Su misión expiatoria.

Antes que nada debemos decir que El tenía una única y especial misión, la cual le fue dada aun antes de su nacimiento, tanto así que fue anunciada por los Profetas de la antigüedad. El fue preordenado para su misión expiatoria, a semejanza de un nazareo, o en otras palabras, de alguien que hubiera tomado un voto.

Quizás sea bueno explicar cuál era la condición de alguien que hacía un voto nazareo. En hebreo, la palabra es “nazir” que viene del verbo “nazar” que significa separar, consagrar, abstenerse. En Israel, el nazareo era el que se apartaba de los demás mediante la consagración a Jehová con un voto especial.

Las escrituras nos enseñan que el mismo Jehová le reveló a Moisés cuáles deberían de ser las normas de conducta de quien aceptaba vivir esta ley. En el libro de Números 6:3 encontramos que deberían abstener de sustancias embriagantes, entre los cuales se debe de considerar el vino, la sidra y cualquier otro licor.

Aunque las escrituras no dicen específicamente que Jesús hubiera hecho algún voto en esta tierra para llevar a cabo su ministerio, podemos decir que nuestro Padre Celestial lo separó para esa misión, aún antes de nacer, por lo tanto, su vida y la manera de vivir su ministerio, no debería ser discordante con el espíritu y solemnidad de un voto, más aún, siendo que ésta es la misión más

importante en el plan de salvación que nuestro Padre Celestial hubiera delegado.

Así podemos leer:

Entonces el ángel le dijo:

-María, no temas, porque has hallado gracia delante de Dios. Concebirás en tu vientre y darás a luz un hijo, y llamarás su nombre Jesús. Este será grande, y será llamado el hijo del altísimo. El Señor Dios le dará el trono de David, su padre; reinará sobre la casa de Jacob para siempre y su Reino no tendrá fin. (Lucas 1:30-33)

La solemnidad del anuncio de su venida y ministerio nos indican claramente que el Salvador llevó a cabo su misión a semejanza de un voto nazareo, el cual habría tomado antes de su venida.

2.- Recibió el Sacerdocio.

Las escrituras nos enseñan que aún siendo el Salvador, Jesús tuvo que recibir el Sacerdocio de Dios, así leemos:

Y habiendo sido perfeccionado, vino a ser autor de eterna salvación para todos los que lo obedecen, y fue declarado por Dios sumo sacerdote según el orden de Melquisedec (Hebreos, 5:9-10)

Tanto el sacerdocio, como su misión redentora, hicieron de Jesús y su condición en esta tierra lo más sagrado, solemne y único que jamás el género humano haya conocido.

En el antiguo Israel, el sacerdote llamado a trabajar en el Tabernáculo de Dios tenía la misión de representar mediante símbolos el plan de Salvación así como representar la misión expiatoria del Salvador. El sacrificio de un cordero representaba el sacrificio de Jesús, mediante el cual se daría la victoria sobre la muerte temporal y espiritual.

Los sacerdotes llamados a hacer esta representación deberían mantenerse puros y libres de toda contaminación. Así leemos:

Entonces Jehová habló a Aarón y le dijo: Ni tú ni tus hijos debéis beber vino ni sidra cuando entréis al tabernáculo de reunión, para que no muráis. Estatuto perpetuo será para vuestras generaciones. (Levítico 10:8-9)

Siendo la misión del Salvador mucho más importante que la de Aarón, sería difícil imaginar que el mismo Salvador no viviera estas normas de conducta.

3.-Jesús fue llamado Rey

El anuncio del nacimiento de Jesús a su madre María en el libro de Lucas confirma el título de Rey que tendría el Salvador. Muchas escrituras lo llaman Rey (Zac.9:9 / Mt. 21:5/ Mt.25:34).

En el antiguo testamento se aconseja que los reyes no debieran beber bebidas alcohólicas. Veamos:

No es digno de reyes, Lemuel, no es digno de reyes beber vino, ni de príncipes darse a la sidra; pues quizá bebiendo olviden la ley y perviertan el derecho de todos los afligidos (Proverbios 31:4-5)

Siendo que Jesús es Rey de un reino más alto, su vida siempre tendrá normas aún más altas.

4.-La palabra vino

Esta simple palabra ha creado mucha confusión, y esto se debe a la definición dada en los diccionarios modernos, los cuales afirman que la palabra “vino” significa: bebida alcohólica formada del jugo de uva fermentado.

Es interesante señalar que cuando escudriñamos las escrituras logramos entender que realmente la palabra “vino” es genérica y su significado específico depende del contexto. En el hebreo aparecen las palabras: “yayin”, “tiyrosih”, “shekar”, “chamar”, “chemer”, “cobe” y “aciyc”. En el griego la palabra “vino” aparece como “paroinos” y “oinos”. Todas estas palabras en sus lenguas originales pueden significar fruto de la vid, o jugo de uva no fermentado o también vino alcohólico. El significado en cada caso dependerá del contexto de la narración.

Cuando en las traducciones al español se lee la palabra “vino”, se debe entender que podría referirse a una bebida alcohólica o no alcohólica. En cambio cuando aparece la palabra “sidra”, casi en todos los casos estará asociada a una bebida fuerte.

(Ver ¿Transformó Jesús el agua en vino? por *Chuck Northrop*)

Veamos algunos ejemplos que sostienen esta afirmación:

El campo está asolado, se enlutó la tierra; porque el trigo fue destruido, se secó el mosto, se perdió el aceite. (Joel 1:10)

La palabra “mosto” significa jugo de uva sin fermentar y en este versículo fue traducido de la palabra “tiyrosch”, esta misma palabra hebrea fue traducida como “vino” en Hageo 1:11, así leemos:

Yo llamé la sequía sobre esta tierra y sobre los montes, sobre el trigo, sobre el vino, sobre el aceite...

Otro ejemplo es el versículo en Isaías 65:8, así leamos:

Así ha dicho Jehová: Como si alguno hallara mosto en un racimo y dijera: No lo desperdicies porque bendición hay en él, así haré yo por mis siervos...

Este mismo versículo cuando es traducido en otras versiones se cambia la palabra “mosto” por la de “vino”, un ejemplo de ello es la traducción de King James en inglés, así leemos:

Thus saith the LORD, as the new wine is found in the cluster, and one saith, Destroy it not ...

Si no sabe inglés, no se preocupe, la palabra “wine” significa “vino” en español.

Otro ejemplo es el versículo en Oseas 3:1, que en la traducción Reina-Valera en su segunda versión, dice lo siguiente:

“...y aman las tortas de pasas”

Pero en la misma traducción de Reina-Valera en su primera versión lo traduce como “vino”, así veamos:

“...y aman frascos de vino”.

Como vemos hay un gran problema a la hora de traducir la palabra “vino”; en el Antiguo Testamento esta palabra es muy genérica, como para traducirla en todos los casos como bebida alcohólica.

Los ejemplos sobre este tema son tan abundantes que tomaría más de un artículo para mencionarlos a todos.

Sin embargo, valdría mencionar lo que representaba el vino para los antiguos, así podríamos entender la razón del uso de esta palabra:

1.- El “vino bueno” debía ser presentado en el altar como una ofrenda a Dios. (Números 28:13-14)

2.-El vino era considerado una de las bendiciones temporales de Dios (Génesis 27:28) (tiyrosch = mosto, en algunas versiones se usa la palabra vino en este pasaje)

3.-El vino bueno era considerado emblema de bendiciones espirituales.

(Isaías 55:1)

4.- En el Nuevo Testamento el vino bueno representaba la sangre de la redención (1 Corintios 10:16)

¿Qué representa el vino fermentado o alcoholizado en el Antiguo Testamento?

Debemos recordar que el alcohol tal como se suele tomar no se encuentra en la naturaleza, no fue creado por Dios; es una creación del hombre. Y este se logra a través de un proceso de fermentación.

Las escrituras han representado en la fermentación un símbolo de la corrupción, y en la ciencia así como en la naturaleza es en sí misma pudrición, descomposición, deterioro y putrefacción.

Veamos qué nos dicen las escrituras:

Porque el cáliz está en la mano de Jehová, y el vino está fermentado, lleno de mixtura: y él derramará del mismo; hasta el fondo lo apurarán, y lo beberán todos los impíos de la tierra (Salmos 75:8)

En este versículo se menciona el vino fermentado, para distinguirlo del vino no fermentado, y se le asocia con la maldad cuando se dice:

“lo beberán los impíos de la tierra”.

Veamos ahora otros ejemplos de lo que dicen las escrituras respecto del vino fermentado:

Veneno de serpientes es su vino, y ponzoña cruel de áspides (Deut. 32:33)

¡Ay de los que se levantan de mañana para seguir la embriaguez; que se están hasta la noche, hasta que el vino los enciende! (Isaías 5:11).

¡Ay de los que son valientes para beber vino, y hombres fuertes para mezclar bebida (Isaías 5:22)

Pero también éstos erraron con el vino, y con sidra se entontecieron; el sacerdote y el profeta erraron con sidra, fueron trastornados por el vino; se aturdieron con la sidra, erraron en la visión, tropezaron en el juicio. Porque

toda mesa está llena de vómito y suciedad, hasta no haber lugar limpio (Isaías 28:7-8).

Vendieron las niñas por vino para beber... (Joel 3:3).

Y también, el que es dado al vino es traicionero, hombre soberbio, que no permanecerá; ensanchó como el Seol su alma, y es como la muerte, que no se saciará... (Habacuc 2:5).

No estés con los bebedores de vino... (Proverbios 23:20).

Pero uno de los versículos que ha generado mayor confusión es el versículo 10 del capítulo 2 de Juan. En este capítulo se narra el primer milagro del Salvador el cual se llevaría a cabo en las bodas de Cana, cuando El convierte el agua en vino.

Usualmente se menciona en este versículo la palabra “vino”, pero como ya hemos explicado, en el Nuevo Testamento la palabra “vino” se traduce del griego “oinos” que podría referirse muy bien a vino fermentado como a uno sin fermentar.

De modo que la palabra en sí, no nos permite saber exactamente a qué se refiere. Solo un análisis más detallado del contexto nos esclarece mejor nuestras dudas.

Muchos erróneamente afirman que en la época se solía servir en las fiestas el mejor vino al principio y luego el peor, cuando la capacidad de distinguirlo se había perdido por parte de los invitados. Y aplican esta idea para suponer que algo similar sucedió con el Salvador. Pero cuando leemos el versículo 10 vemos que en este caso, esto no fue así, por el contrario, los invitados incluyendo el encargado del banquete pudieron distinguir claramente el sabor del vino. Por lo tanto, no estaban ebrios.

Otro detalle del libro de Juan, es el indicar que esta transformación del agua en vino, sería el principio de señales y una manifestación de su gloria, para sus discípulos y para quienes estaban con El.

Ahora, yo le pregunto ¿cómo podría manifestarse esta señal y esta gloria si quienes estaban con El estaban ebrios? Obviamente no lo estaban, porque ellos no habían estado tomando vino fermentado, ellos estaban tomando el buen vino, vino sin fermentar, y la admiración del encargado del banquete al

probar el vino del Salvador, fue porque a pesar de haber tomado un buen vino, el Salvador les dio uno mejor.

El Salvador estuvo tan opuesto al vino fermentado que, aún teniendo sed, no lo bebió cuando se le ofreció mezclado con mirra, el cual, además, era un sedante de la época (Marcos 15:23), y prefirió tomar vinagre antes que vino fermentado (Juan 19:30).

En los relatos de la Santa Cena no existe ninguna evidencia de que Jesús hubiera usado vino fermentado, es más, en algunos relatos ni siquiera dice vino sino copa (1 Cor 11) y en Mateo 26:29 sólo dice fruto de la vid, y lo mismo sucede en Marcos 14:25 y Lucas 22:18.

Otra palabra que ha generado alguna confusión es la palabra “embriagarse”, que para muchos solo significa intoxicación alcohólica. Lo cierto es que esto no es así. La palabra “embriaguez” también significa “saciar” en la Biblia. Veamos algunos ejemplos:

"Embriagaré de sangre mis saetas..." Deuteronomio 32:42.

"...Y se embriagará de la sangre de ellos..." Jeremías 46:10.

"...Beberéis hasta embriagaros de sangre..." Ezequiel 39:19

De modo que cuando aparece esta palabra igualmente debemos tener mucho cuidado al momento de hacer una equivocada interpretación. Así podemos entender mejor ahora cuando leemos el siguiente pasaje:

Cuando, pues, os reunís vosotros, esto no es comer la cena del Señor. Porque al comer, cada uno se adelanta a tomar su propia cena; y uno tiene hambre, y otro se embriaga. Pues qué, ¿no tenéis casas en que comáis y bebáis? ¿O menospreciáis la iglesia de Dios, y avergonzáis a los que no tienen nada? ¿Qué os diré? ¿Os alabaré? En esto no os alabo" (1 Corintios 11:20-22).

Todo este análisis se confirma cuando damos lectura a las escrituras reveladas en estos últimos tiempos, así veamos:

Por tanto os doy el mandamiento de no comprar vino, ni bebidas alcohólicas a vuestros enemigos; de modo que, no beberéis de ninguno, a menos que sea

recién hecho por vosotros; sí, en este reino de mi Padre que se edificará sobre la tierra. (D y C 27: 3-4).

Aquí el Señor hace evidente la diferencia entre el vino del mundo o el vino de los impíos o enemigos de Dios; aquellos que gustan del vino fermentado y de aquellos que gustan del vino bueno; aquel que es recién hecho y agradable a Dios; aquel que no intoxica, el cual es el vino sin fermentar.

Espero que al final de este humilde artículo, haya encontrado algunos elementos útiles para su estudio personal de las escrituras respecto de la salud. Obviamente, entiendo que este tema no está agotado; aún hay muchas cosas que podemos escribir sobre el tema, por lo que espero escribir en el futuro un artículo complementario al presente. La ley de salud es muy importante porque puede ser una de las primeras evidencias al mundo de que somos la luz que ellos necesitan; que poseemos el evangelio restaurado, y que es totalmente completo para este tiempo, y que en el momento que no lo sea, Dios revelará nuevas verdades.

Quisiera además compartir con Ud. lo más precioso que guardo en mi mente y en mi corazón y es la plena convicción que en estos últimos días, Dios ha restaurado la verdad y la plenitud del evangelio, además de la bella bendición de Profetas que nos guían hacia la exaltación.

Que Dios lo bendiga con el gozo de esa misma convicción y esperanza, es mi deseo al terminar estas líneas.

