

# ESTIMULANTES







# Palabras de Vida del Gran Maestro

La salud es una bendición cuyo valor pocos aprecian; no obstante, **de ella depende mayormente la eficiencia de nuestras facultades mentales y físicas.**

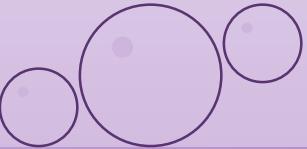
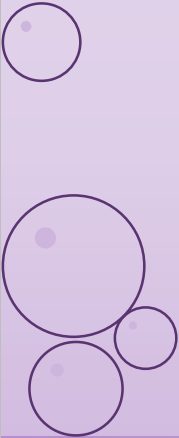



Nuestros impulsos y pasiones tienen su asiento en el cuerpo, y éste debe conservarse en la mejor condición física, y bajo las influencias más espirituales, a fin de que **pueda darse el mejor uso a nuestros talentos.**



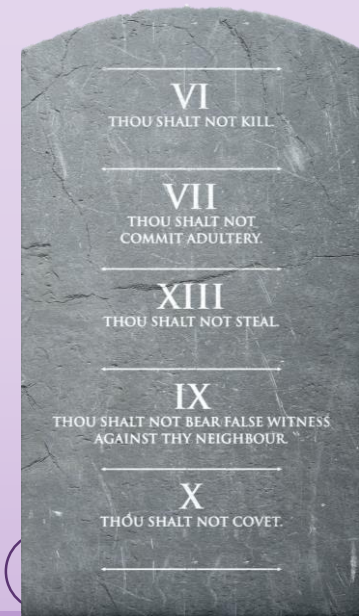



Cualquier cosa que disminuya la fuerza física, debilita la mente y la vuelve **menos capaz de discernir entre lo bueno y lo malo**. Nos volvemos menos capaces de escoger lo bueno, y tenemos menos fuerza de voluntad para hacer lo que sabemos que es recto.



La violación de la ley física es transgresión de la ley moral; porque Dios es tan ciertamente el autor de las leyes físicas como lo es de la ley moral.

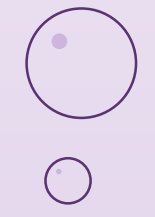
Su ley está escrita con su propio dedo sobre cada nervio, cada músculo y cada facultad que ha sido confiada al hombre. Y todo abuso que cometamos de cualquier parte de nuestro organismo es una violación de dicha ley.







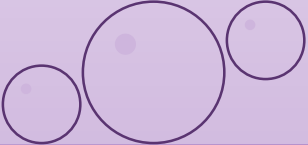
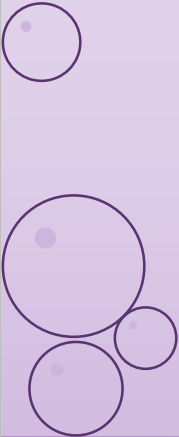

El uso indebido de nuestras facultades físicas **acorta el período de tiempo** en el cual nuestras vidas pueden ser usadas para la gloria de Dios. Y ello nos incapacita para realizar la obra que Dios nos ha dado para hacer.

Al permitirnos **formar malos hábitos, acostándonos a horas avanzadas**, complaciendo el apetito a expensas de la salud, colocamos los cimientos de nuestra debilidad. Descuidando el ejercicio físico, cansando demasiado la mente o el cuerpo, **desequilibramos el sistema nervioso**. Los que así acortan su vida y se incapacitan para el servicio al no tener en cuenta las leyes naturales, **son culpables de estar robando a Dios**.





Y están robando también a sus semejantes. La oportunidad de bendecir a otros, la misma obra para la cual Dios los envió al mundo, ha sido acortada por su propia conducta. Y se han incapacitado para hacer aun aquello que podían haber efectuado en un tiempo mucho más breve. El Señor nos considera culpables cuando por nuestros hábitos perjudiciales privamos así al mundo del bien.




# Comiendo para vivir



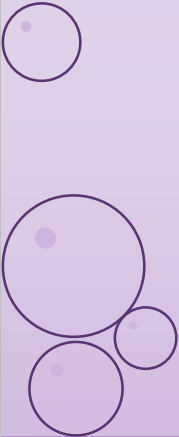

Hay un **apetito natural** y un **apetito pervertido**.

Los padres que han enseñado a sus hijos, durante toda su vida, a comer alimento que no es saludable y que es **estimulante** hasta que se pervierte el gusto al punto de que piden arcilla, tiza, café quemado, té, canela, clavo de olor y especias, no pueden pretender que el apetito demanda lo que requiere el organismo.

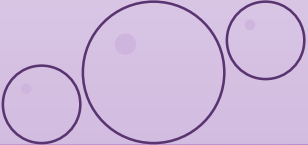




El apetito ha sido **educado falsamente** hasta que se deprava. . . . El estómago del cual se ha abusado no lleva a cabo la obra que le corresponde, a menos que se lo consienta mediante sustancias estimulantes.



Si a estos niños se los hubiera educado desde su infancia a comer solamente alimento saludable, preparado de la manera más sencilla, preservando sus propiedades naturales en todo lo posible y **evitando las comidas de carne, grasa y todas las especias**, el gusto y el apetito estarían indemnes.





A menudo, al dejar de consumir carne, se experimenta una sensación de debilidad y falta de vigor.



Muchos insisten en que esto prueba que la carne es esencial; pero se la echa de menos porque es un alimento estimulante que enardece la sangre y excita los nervios. A algunos les es tan difícil dejar de comer carne como a los borrachos renunciar al trago; y sin embargo se beneficiarían con el cambio.

# Son de ayuda los sustitutos bien preparados

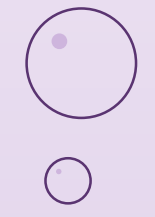
Cocinar bien **es un requisito esencial**, especialmente cuando la carne no constituye el principal alimento. Algo debe prepararse para ocupar el lugar de la carne, y esos sustitutos de la carne deben ser bien preparados **de modo que no se la eche de menos.**



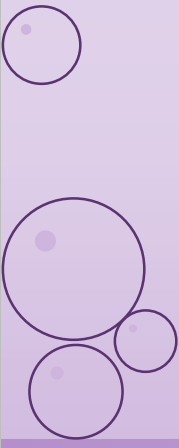


# Venzamos el apetito antinatural

Las personas acostumbradas a un régimen fuerte y muy estimulante **tienen el gusto pervertido y no pueden apreciar de buenas a primeras un alimento sencillo.**



**Se necesita tiempo** para normalizar el gusto y para que el estómago se reponga del abuso. Pero los que **perseveren** en el uso de alimentos sanos, los encontrarán sabrosos al cabo de algún tiempo.




# Elección del alimento


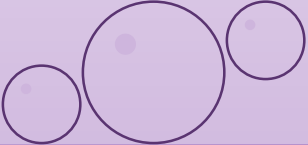
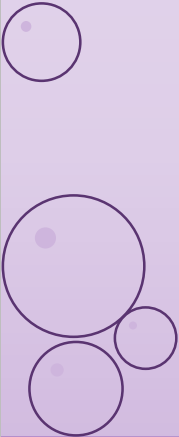




Las oleaginosas [**nueces, avellanas, almendras, maní o cacahuete**] y sus derivados van substituyendo en gran medida a la carne.

Con ellas pueden combinarse **cereales, frutas carnosas y varias raíces**, para constituir alimentos sanos y nutritivos; pero hay que tener cuidado de **no incluir una proporción demasiado elevada de oleaginosas**.

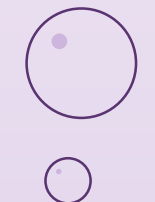


Es posible que aquellos a quienes no les sienta bien su consumo vean subsanarse la dificultad si prestan atención a esta advertencia. Debe recordarse también que algunas no son tan sanas como otras. **Las almendras, por ejemplo, son mejores que los cacahuetes**, pero no obstante éstos también son nutritivos y de fácil digestión si se toman en pequeñas cantidades y mezclados con cereales.

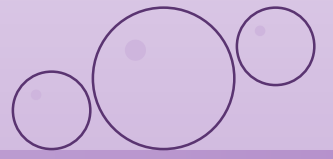

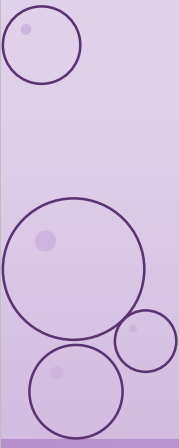


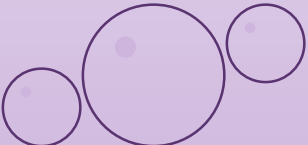
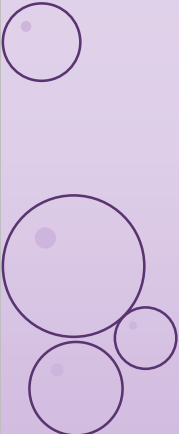




○ Todos debieran poseer un **conocimiento inteligente** del organismo humano, para poder conservar sus cuerpos en la condición necesaria para hacer la obra del Señor.



○ La vida física ha de ser cuidadosamente preservada y desarrollada, a fin de que a través de la humanidad pueda ser revelada la naturaleza divina en toda su plenitud. La relación del organismo físico con la vida espiritual es uno de los **ramos más importantes de la educación.**






Debiera recibir una atención cuidadosa en el hogar y en la escuela. Todos necesitan llegar a familiarizarse con su estructura física y las leyes que gobiernan la vida natural. El que permanece en la ignorancia voluntaria respecto de las leyes de su ser físico, y viola dichas leyes por desconocerlas, **está pecando contra Dios**. Todos deben mantener la mejor relación posible con la vida y la salud. **Nuestros hábitos deben colocarse bajo el control de una mente gobernada por Dios.**

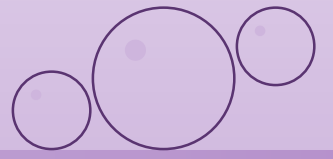
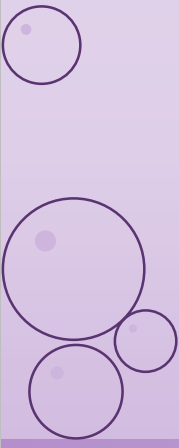
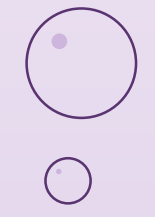
# TALENTOS

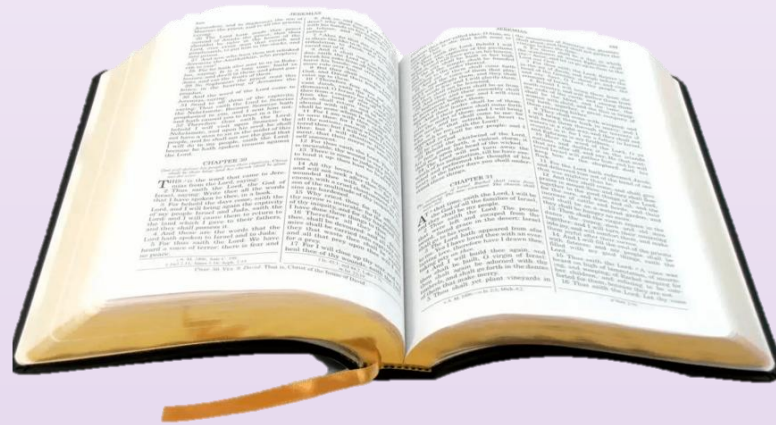
Doquiera estemos, **Cristo nos ordena que asumamos los deberes que se nos presenten**. Si éstos están en el hogar, afrontémoslos voluntariamente y con fervor, **para hacer del hogar un sitio agradable**. Si sois madres, educad a vuestros hijos para Cristo. **Esta es una obra tan ciertamente hecha para Dios como la que el ministro efectúa en el púlpito.**





Si vuestro deber está en la cocina, tratad de ser **cocineras perfectas**. Preparad alimentos que sean sanos, nutritivos y apetitosos. Y al emplear los mejores ingredientes en la preparación de los alimentos, recordad que habéis de alimentar vuestra mente con los mejores pensamientos. Si vuestra labor consiste en trabajar la tierra, u os ocupáis en otra cosa, haced de vuestros deberes un éxito. Aplicaos a lo que estáis haciendo. En todo vuestro trabajo, representad a Cristo. **Hacedlo todo como lo haría él si estuviera en vuestro lugar.**





“¿**Ignoráis**—dice el apóstol Pablo—que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que **no sois vuestros**? Porque comprados sois por precio; glorificad pues a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios”.

**1 Corintios 6: 19 - 20**

# Los picantes



# Bajo el microscopio

## La elaboración de vino y sidra



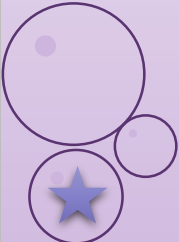


Los que han heredado la **sed de estimulantes antinaturales** no deberían tener de ningún modo vino, cerveza o sidra a la vista o a su alcance, porque esto los expone continuamente a la tentación. Considerando inofensiva la sidra dulce, muchos no vacilan en comprar una buena provisión de ella. Pero la sidra permanece dulce muy poco tiempo; pronto empieza a fermentar.


**El gusto picante** que entonces adquiere la hace tanto más aceptable a muchos paladares, y el que la bebe se resiste a creer que ha fermentado.



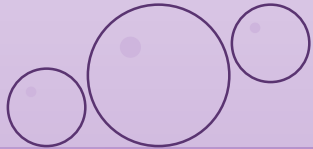
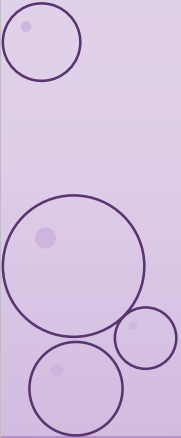

El consumo de sidra lleva al uso de bebidas más fuertes.

El estómago pierde su vigor natural y se necesita algo más fuerte para que entre en acción. En cierta ocasión, cuando mi esposo y yo estábamos viajando, nos vimos obligados a pasar varias horas esperando el tren. Mientras estábamos en la estación, un agricultor hinchado y de rostro enrojecido entró al restaurante del lugar y con voz fuerte y tosca preguntó: "¿Tienen brandy de primera calidad?" Le dijeron que sí y él pidió medio tazón. "¿Tienen salsa picante?" Le respondieron que sí.

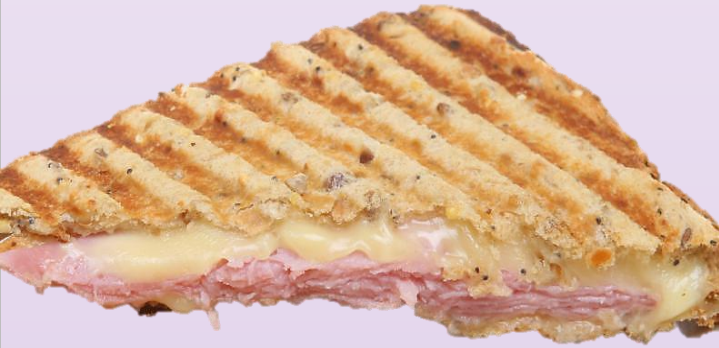




“Entonces añádanle dos buenas cucharadas”. Luego pidió que le agregaran dos cucharadas de alcohol y terminó pidiendo que le espolvorearan **“una buena dosis de pimienta negra”**. El hombre que preparaba la bebida preguntó: “Y ¿qué va a hacer usted con esta mixtura?” El contestó: “Pienso que va a caerme bien”, y llevando el vaso a sus labios, apuró ese ardiente brebaje. **Ese hombre había usado estimulantes hasta el punto de destruir la sensibilidad de las delicadas membranas del estómago.**



## Niños que se dejan guiar por un apetito descarriado



Mientras estábamos en los vehículos, oí que los padres decían que sus hijos tenían un apetito delicado, y que a menos que se les diera carne y tortas no podían comer.

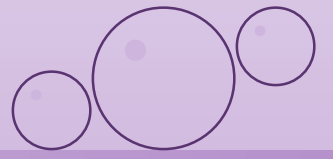
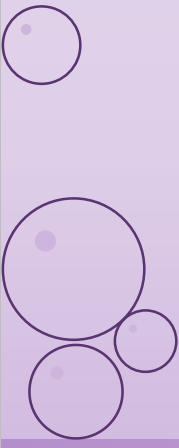
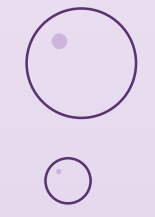


Cuando llegó la hora del almuerzo, observé la calidad del alimento que se daba a esos niños. Era pan blanco, tajadas de jamón condimentadas con pimienta negra, encurtidos, tortas y frutas en conserva.




La faz pálida y cetrina de esos niños indicaba claramente el **abuso** que sufría su estómago.

Dos de esos niños observaron a otra familia cuyos niños comían queso con su alimento, y perdieron el deseo de comer lo que estaba delante de ellos hasta que su **indulgente madre** pidió un pedazo del queso para darlo a sus hijos, temiendo que sus queridos niños no pudieran continuar con su comida. La madre observaba: "A mis hijos les gusta tanto esto o lo otro, y yo dejo que coman lo que quieran; **porque el apetito demanda la clase de alimento que necesita el organismo**".



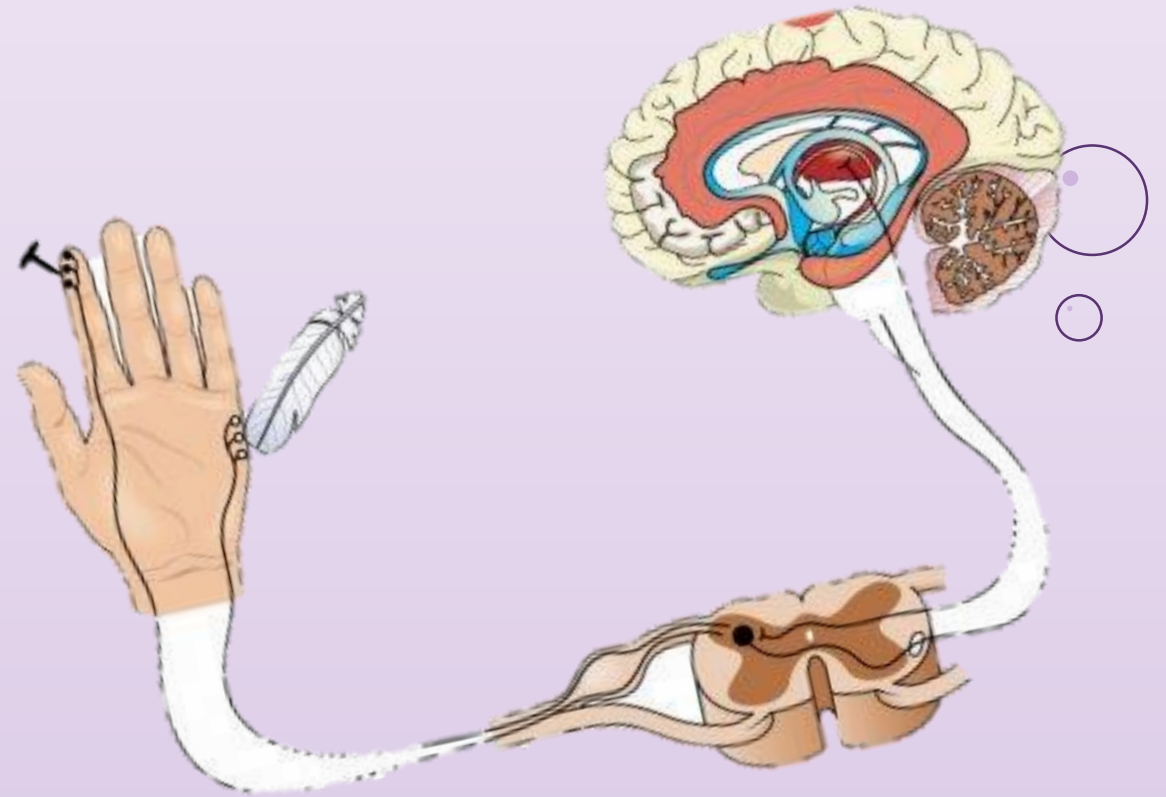
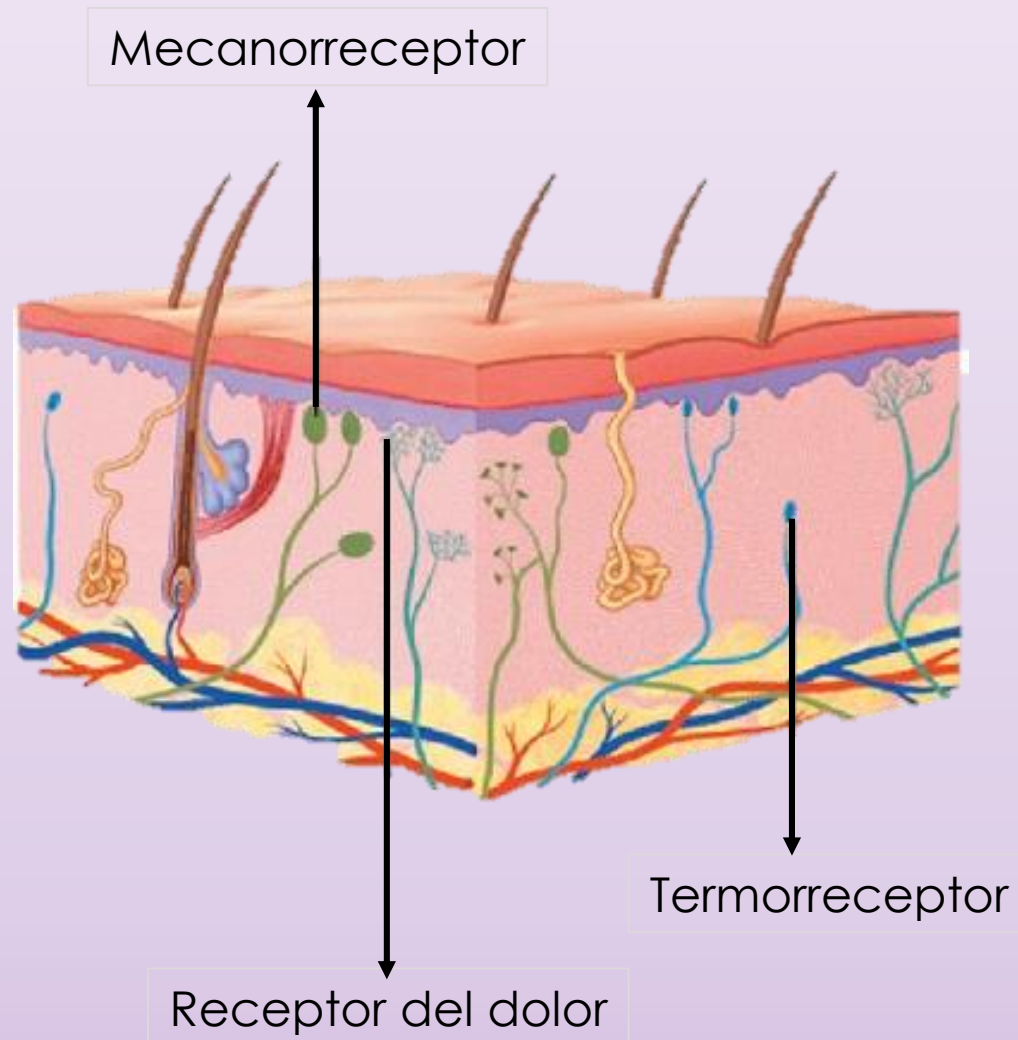


# Estos son los efectos que comer picante produce en tu cuerpo

- Estimula los receptores del dolor, provoca inflamación por contacto y activa el sistema nervioso simpático, responsable de preparar el cuerpo para situaciones de emergencia.
  - De entrada, el picante en realidad no es un sabor, ya que no lo captamos con el sentido del gusto, sino a través de receptores del dolor, llamados nociceptores.
- 

El picante en realidad no es un sabor, sino el resultado de la estimulación de receptores del dolor.





Por otra parte, estimular los receptores del dolor también promueve la activación del sistema nervioso simpático, una parte del sistema nervioso que prepara el cuerpo para situaciones de emergencia: incrementa la frecuencia cardíaca, estimula la sudoración y dilata los bronquios y las pupilas, por ejemplo. En otras palabras, nos excita.



La pimienta puede causar brotes y trastornos digestivos a personas que padecen de Síndrome de Dumping, enfermedad inflamatoria intestinal, enfermedad de Crohn y colon irritable

# Alimentos muy sazonados

- En esta época de apresuramientos, cuanto menos excitante sea el alimento, mejor. Los condimentos son perjudiciales de por sí.

La mostaza, la pimienta, las especias, los encurtidos y otras cosas por el estilo, irritan el estómago y enardecen y contaminan la sangre.

La inflamación del estómago del borracho se representa muchas veces gráficamente para ilustrar el efecto de las bebidas alcohólicas. El consumo de condimentos irritantes **produce una inflamación parecida**. El organismo siente una necesidad insaciable de algo más estimulante.





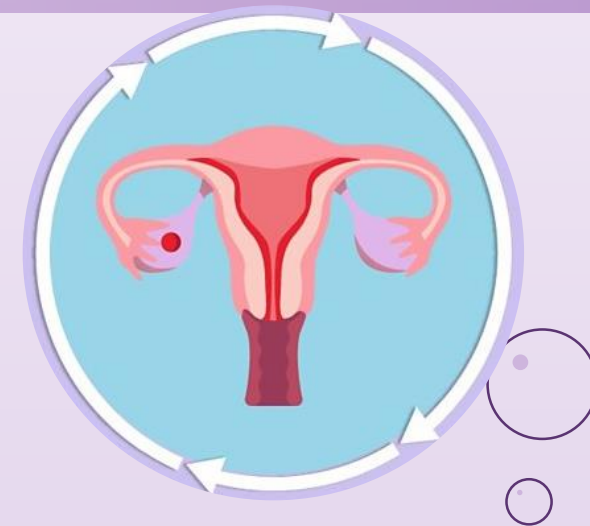
“Con esta corta experiencia que he tenido, no quisiera, **bajo ninguna consideración, volver** a la **carne**, las **especias**, la **pimienta**, los **pasteles**, los **encurtidos**, la **mostaza**, el dolor de cabeza, el dolor de estómago y la **lobreguez, y renunciar a las frutas** saludables, los granos y una dieta vegetariana, el agua pura y fresca como bebida, la ausencia de dolores de cabeza, la alegría, la felicidad, el vigor y la salud.

# Canela, anís y especias



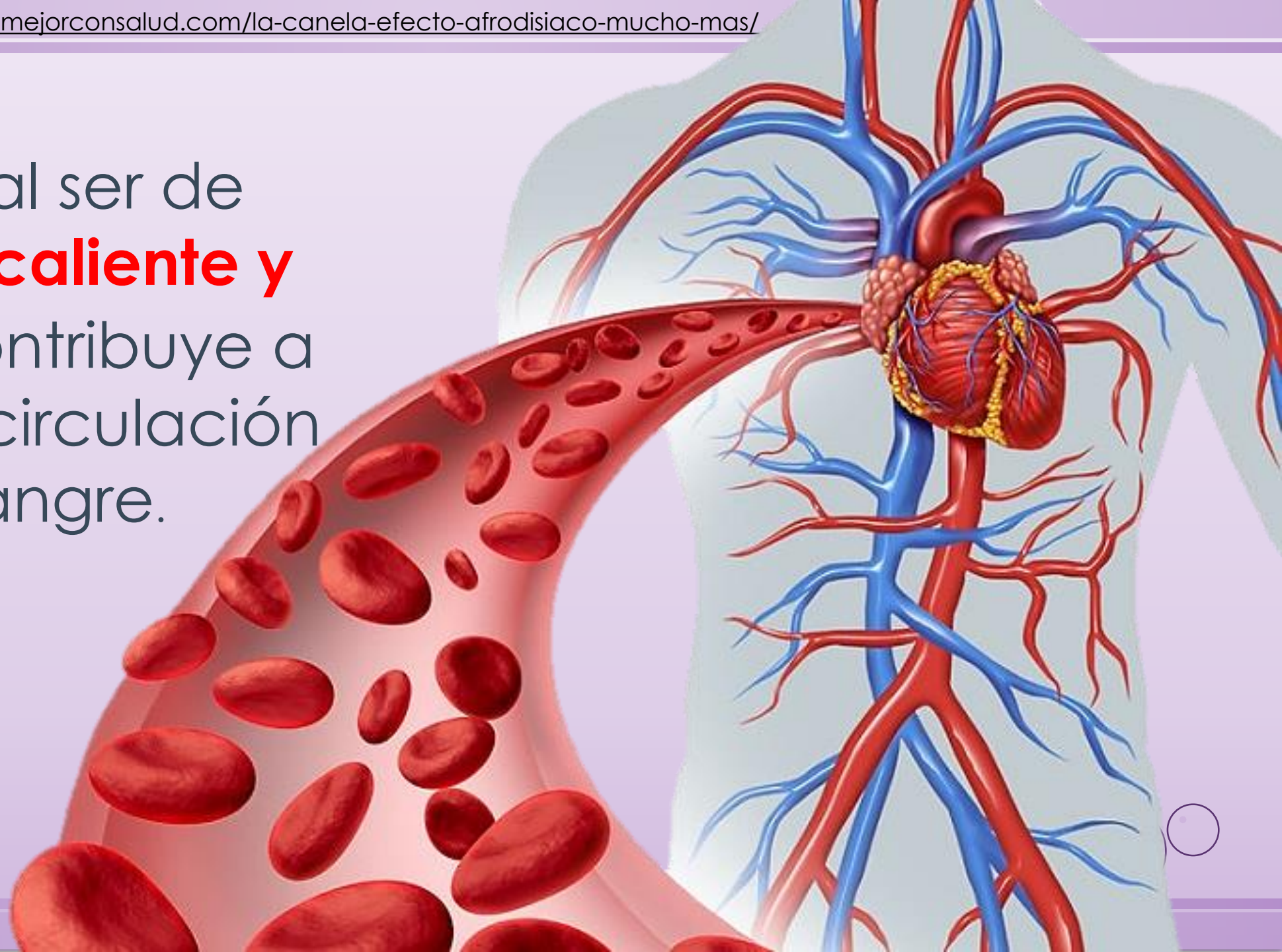
A nivel estomacal, la canela es un buen acompañante del proceso digestivo. Ayuda a controlar las flatulencias, vómitos o digestiones pesadas. Asimismo, se utiliza como complemento a la hora de tratar el colon irritable.





En el caso de las mujeres, puede llegar a ser útil para regular el ciclo menstrual y paliar los dolores asociados a este.

Además, al ser de naturaleza **caliente y picante**, contribuye a estimular la circulación de la sangre.





La canela es conocida por ser un **estimulante natural**. Esto puede llegar a beneficiar a algunas funciones del cerebro como la memoria. Sin embargo, su capacidad estimulante también se extiende en materia sexual.

Como ya hemos indicado, el consumo de canela **no es aconsejable en personas con problemas de coagulación o propensos al sangrado.** Asimismo, no se recomienda en preparativos preoperatorios.





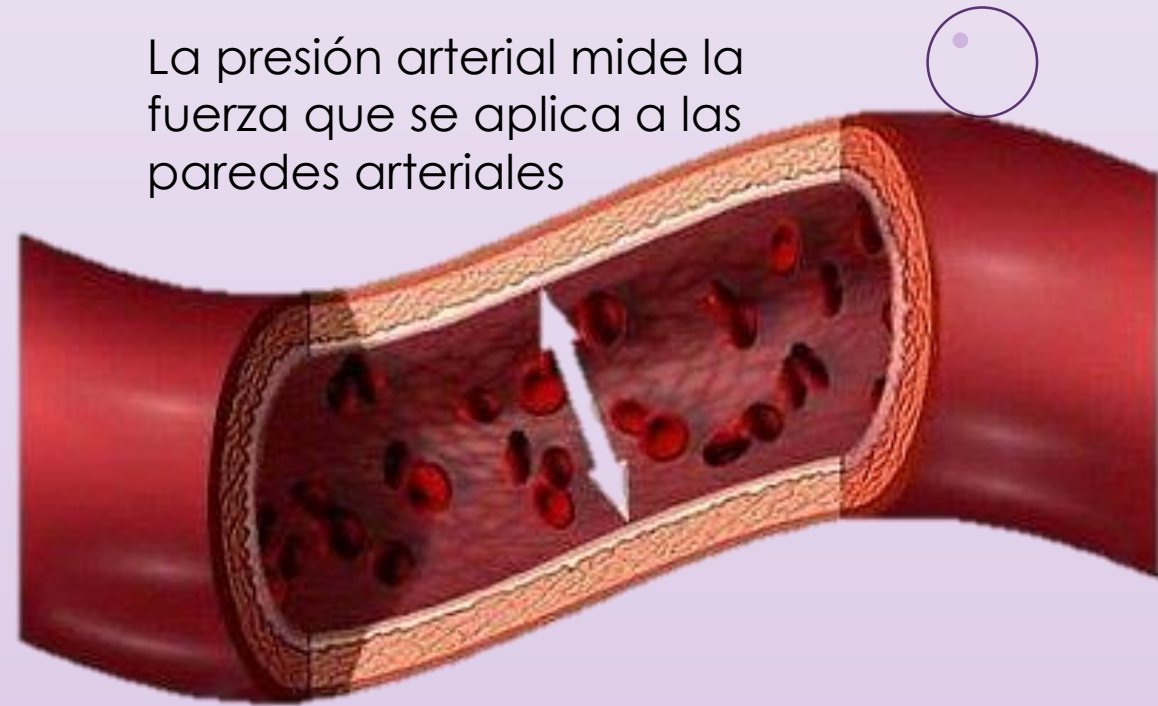
En mujeres embarazadas, se debe evitar el uso de la canela, sobre todo en la última fase de la gestación. Al tener propiedades **emenagogas**, su consumo **puede causar abortos**.

- Emenagogo Resulta beneficioso para estimular la menstruación.

## Aumenta la frecuencia cardíaca

Esta condición en personas hipertensas puede ser perjudicial. Lo mismo ocurre en pacientes con arritmias o taquicardias frecuentes.

La presión arterial mide la fuerza que se aplica a las paredes arteriales



Aunque la canela está recomendada para procesos digestivos, se debe evitar el exceso, ya que su consumo **en grandes cantidades puede causar irritación intestinal.**

El anís estrellado, anís estrellado chino o badiana (*Illicium verum*) es una especia originaria de China y Vietnam, y se ha utilizado principalmente para reducir los gases producidos en el estómago, para la indigestión, para la diarrea y como **diurético**. Los malayos lo empleaban también para los dolores de cabeza y para estimular la vitalidad.



Estimulantes y diuréticas. El anís  
estrellado **es un estimulante natural.**

Nos ayuda a reducir la retención de  
líquidos, lo que se traduce en la  
eliminación de toxinas y líquidos  
acumulados.



Además el anís estrellado ayuda actúa como **regulador de la menstruación**, y puede ayudar a **potenciar el deseo sexual** en las personas que carecen de él. Se cree que ayuda a aliviar los cólicos de los bebés, **aunque debido a su toxicidad** es recomendable consultarlo con el pediatra antes de dárselo.





Cuando se ingiere demasiado **anetol** (que es el principal principio activo de ambas sustancias anís verde o anís estrellado) en un día o durante un periodo de tiempo continuado, pueden aparecer síntomas que van desde **espasmos musculares**, hasta la **confusión mental** y la **somnolencia**, debido al **efecto narcótico** de dicho principio activo.



Está contraindicado durante el embarazo y en casos de hiperestrogenismo. También se desaconseja en muchas ocasiones durante la lactancia materna ya que a pesar de favorecer la secreción materna, **puede no considerarse una planta segura para el bebé.**

**No se deben prescribir formas de dosificación con contenido alcohólico a niños menores de dos años ni a personas en proceso de deshabitación etílica.**



Los **condimentos** son estimulantes, y los estimulantes, como el nombre lo dice, se usan para excitar el gusto, dando acción á los órganos del apetito.





## Nuez moscada

se puede decir que es la reina de las especias afrodisiacas.

Proveniente de Indonesia y en todos los extremos del mundo se le reconocen sus propiedades. Inclusive, estudios señalan que la nuez moscada puede provocar efectos psicotrópicos, es decir, que afecta al sistema nervioso central.

# Anís

En algunos países de Oriente Medio está aromática semilla se usa para estimular el deseo y evitar la impotencia.




**Curry:** esta es realmente una mezcla de otras especias como el jengibre, la canela, la albahaca y la pimienta, entre otras. **Indispensable** en la gastronomía hindú como condimento de sus sabrosos platos. Tiene un alto poder estimulante del deseo sexual.

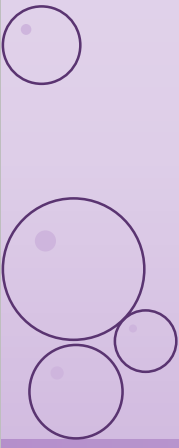
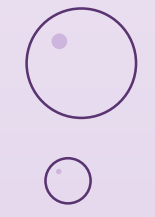




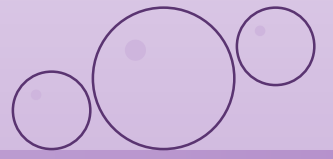
**Pimienta:** es considerada como un poderoso excitante de la libido desde tiempos inmemoriales, sobre todos por hindúes y chinos. Para los romanos, provoca calor y voluptuosidad. Dicen que su poder puede provenir de la irritación que provoca en los genitales con su consumo.




El Señor me ha dado una visión de algunas de las corrupciones **que existen en todo lugar**. La maldad, el crimen y la sensualidad existen aun en los lugares más encumbrados. **Hasta en las iglesias que profesan guardar los mandamientos de Dios hay pecadores hipócritas.**




Es el pecado, y no las pruebas ni el sufrimiento, lo que separa a Dios de su pueblo y hace al alma incapaz de glorificarlo y gozarse en él. **Es el pecado el que está destruyendo a las almas.**





El pecado y el vicio existen en las familias observadoras del sábado. La contaminación moral ha influido más que cualquier otro mal en la degeneración de la raza. Se practica en una escala alarmante y causa casi todo tipo de enfermedad. **Aun hay niños muy pequeños que, al nacer con una irritabilidad natural de los órganos sexuales, encuentran alivio momentáneo al manosearlos, lo que sólo aumenta la irritación, y los lleva a repetir el acto, hasta que se forma un hábito que se desarrolla con el crecimiento.**




Débiles y diminutos, son medicados y drogados; pero el mal no se erradica. Todavía existe la causa.



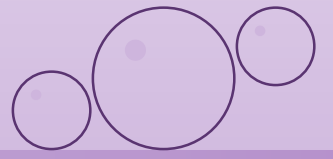
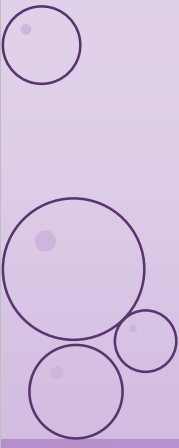
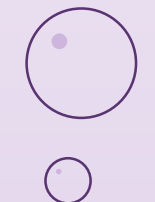


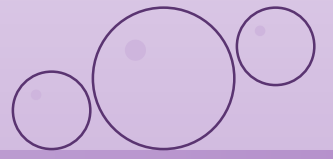
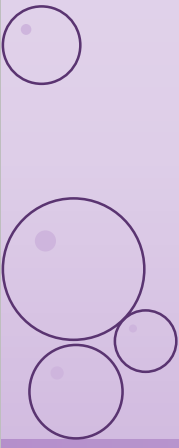
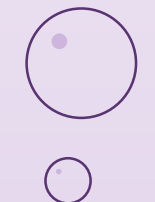

## Azafrán

Se le adjudican poderes excitantes y estimulantes de los órganos sexuales y de la circulación sanguínea. **En grecia, Fenicia o Asiria era conocido por sus poderes afrodisiacos.**



Los alimentos son frecuentemente condimentados e irritantes y así tienden a inflamar y excitar las tiernas membranas del estómago. **Las propensiones animales se fortalecen y predominan,** mientras las capacidades morales e intelectuales se debilitan y llegan a supeditarse a los instintos más bajos.





Deberais estudiar cómo preparar un régimen sencillo pero nutritivo. Las carnes y las tortas y pasteles condimentados preparados con cualquier tipo de especias, **no constituyen el régimen más saludable y alimenticio.**

No debierais colocar huevos sobre vuestras mesas. Son perjudiciales para vuestros hijos. Las frutas y los cereales, preparados en la forma más sencilla, son los alimentos más saludables, nutrirán el cuerpo de la mejor manera y, al mismo tiempo, no menoscabarán el intelecto.

# Una herencia de degeneración



Nos encontramos en un mundo que está opuesto a la justicia, o sea a la pureza de carácter, y especialmente opuesto al crecimiento en la gracia. Dondequiera que miremos, vemos contaminación y corrupción, deformidad y pecado.



¡Cuán opuesto es todo esto a la obra que debe realizarse en nosotros precisamente antes de recibir el don de la inmortalidad! Los elegidos de Dios deben aparecer puros en medio de las corrupciones que pululan entre ellos en estos últimos días.