

Datos Curiosos

Diversos estudios científicos de largo plazo, como los realizados por la Universidad de Loma Linda en California, han demostrado que los Adventistas del Séptimo Día viven entre 7 y 10 años más que el promedio de la población en los Estados Unidos.

Esta mayor longevidad no se debe a un solo factor, sino a un estilo de vida integral, que incluye:

- 🥗 Alimentación basada en plantas, rica en frutas, verduras, legumbres y granos integrales
- 🚭 Abstinencia de tabaco, alcohol y drogas, reduciendo significativamente el riesgo de enfermedades crónicas
- 🚶♀️ Actividad física regular, como caminar y realizar ejercicio moderado
- 🛌 Descanso adecuado, respetando ritmos saludables de sueño
- 🙏 Vida espiritual activa, que aporta propósito, esperanza y reducción del estrés

Los investigadores concluyen que este estilo de vida no solo prolonga la vida, sino que también mejora su calidad, ayudando a las personas a llegar a edades avanzadas con mayor independencia y bienestar físico, mental y espiritual.

Cápsula de Salud



El jengibre (*Zingiber officinale*) es una raíz utilizada desde hace siglos en la medicina tradicional y hoy respaldada por la ciencia moderna. Estudios médicos han demostrado que el jengibre posee propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y digestivas, lo que lo convierte en un aliado natural para la salud.

Consumido en té —ya sea fresco o en bolsitas— el jengibre puede ayudar a mejorar la digestión, reducir la inflamación intestinal y aliviar náuseas. Además, algunas investigaciones sugieren que su efecto relajante puede contribuir a una mejor calidad del sueño, especialmente cuando se consume caliente antes de dormir.

Incorporar opciones naturales con respaldo científico, como el jengibre, es una forma inteligente de apoyar el cuerpo y promover una mejor calidad de vida, siempre como complemento de una alimentación balanceada y hábitos saludables.

Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma.

3 Juan 1:2

<https://newarkspanishnj.adventistchurch.org>
58 2nd Ave, Newark, NJ 07104

BOLETIN DE LA SALUD

MINISTERIO DE SALUD Y TEMPERANCIA
IGLESIA ADVENTISTA DEL SEPTIMO DIA HISPANA DE NEWARK



¿Cual es el mensaje de la reforma Pro salud adventista?

El mensaje de la reforma pro salud adventista es una invitación convincente y urgente a unirse a Dios, nuestro Creador, Redentor, y Sanador. El mensaje de la reforma pro salud Adventista del Séptimo Día es espiritual y práctico; los que tienen mentes claras pueden comprender mejor la voluntad de Dios (1 Cor. 2:9-16), y los que tienen cuerpos saludables son un testimonio poderoso del diseño supremo de Dios y su creación (Rom. 8:19; 2 Cor.5:17-21; Deut. 4:4, 6; Sal. 67:2).

“

Se me mostró que la reforma pro salud es parte del mensaje del tercer ángel y está tan íntimamente ligada a él como el brazo y la mano lo están al cuerpo humano. Vi que como pueblo debemos avanzar en esta gran obra.

Elena G. White

Testimonios para la Iglesia, Tomo 1, Pag. 87

El Fundamento Bíblico para la Reforma Pro Salud Adventista

Cualquier ministerio de salud que incluya la curación, la prevención de enfermedades y la mejoría en la salud, debe fundarse en la creencia de que tener buena salud es la voluntad de Dios.

Aunque el propósito de satanás para este mundo es el pecado, el sufrimiento y la confusión, Jesucristo reveló que Él vino para que tengamos vida, y para que la tengamos en abundancia (Juan 10:10). Cuando buscamos restaurar, mantener y mejorar nuestra salud, y aliviar el sufrimiento, estamos cooperando con Dios en restaurar el universo cumpliendo armoniosamente con sus leyes de la vida.

Principios del Ministerio de Salud

1. Inspiración. Creemos que la palabra de Dios es la mejor guía para hacer cuidadosas y sabias decisiones en cada área de la vida, incluyendo aquellas que afectan en nuestra salud. También estamos agradecidos por las amplias explicaciones de estos principios bíblicos en los escritos de Elena G. de White.
2. Evidencia. Trabajamos con la convicción de que Dios es el autor de toda verdadera ciencia. Por lo tanto, respetamos la evidencia que con base en el rigor de la examinación cuidadosa y el análisis de acuerdo con los principios científicos aceptables. Creemos que esto es vital en un mundo lleno de desinformación y falsedad.
3. Equilibrio. Aun las buenas cosas se pueden tomar en exceso por lo tanto, estamos profundamente comprometidos con el equilibrio: físico, mental, social y espiritual: en todos los aspectos de la vida para apoyar la salud, la felicidad y la sanidad.
4. Relaciones. El apoyo social es esencial para la existencia humana y su salud. Las relaciones positivas con familiares, amigos, la comunidad, y con Dios juegan un papel significativo en la salud personal, la productividad y nuestra habilidad de ayudar a otros. Esto también apoya y ayuda en la sanidad.

Historia del Ministerio de Salud

Poco después que la Iglesia Adventista del Séptimo Día se organizó en 1863, surgió la asociación americana de salud y temperancia, conocida en inglés como American Health and Temperance Association.

En 1893, la asociación médico misionera y benévola adventista del séptimo día (Seventh-day Adventist Medical Missionary and Benevolent Association), se organizó para dirigir la obra médica de la iglesia, incluyendo la obra de temperancia, siendo el Dr. J. H. Kellogg su presidente.

En 1905, se organizó el departamento o consejo médico misionero de la Asociación General. Sin embargo, la obra de la temperancia continuó bajo la dirección de la Sociedad Americana por la Templanza, y después por separado bajo el departamento de temperancia.

El nombre del departamento médico misionero cambió a departamento médico en la Asociación General, y a fines de 1960, el nombre cambió a departamento de la salud.

Cuando se recortaron los departamentos en 1980, se aprobó unir los departamentos de salud y temperancia. En 1996, la División Norteamericana recomendó que el nombre departamento de salud y temperancia se cambiara a Ministerio Adventista de la Salud.