
El uso de remedios

Por Elena G. de White

Tomado del capítulo 17 del libro *El Ministerio de la curación*



El uso de remedios

La enfermedad no sobreviene nunca sin causa. Descuidando las leyes de la salud se le prepara el camino y se la invita a venir. Muchos sufren las consecuencias de las transgresiones de sus padres. Si bien no son responsables de lo que hicieron éstos, es, sin embargo, su deber averiguar lo que son o no son las violaciones de las leyes de la salud. Deberían evitar los hábitos malos de sus padres, y por medio de una vida correcta ponerse en mejores condiciones. {MC 179.1}

Los más, sin embargo, sufren las consecuencias de su mal comportamiento. En su modo de comer, beber, vestir y trabajar, no hacen caso de los principios que rigen la salud. Su transgresión de las leyes de la naturaleza produce resultados infalibles, y cuando la enfermedad les sobreviene, muchos no la achacan a la verdadera causa, sino que murmuran contra Dios. Pero Dios no es responsable de los padecimientos consiguientes al desprecio de la ley natural. {MC 179.2}

Dios nos ha dotado de cierto caudal de fuerza vital. Nos ha formado también con órganos adecuados para el cumplimiento de las diferentes funciones de la vida, y tiene dispuesto que estos órganos funcionen armónicamente. Si conservamos con cuidado la fuerza vital, y mantenemos en buen orden el delicado mecanismo del cuerpo, el resultado será la salud; pero si la fuerza vital se agota demasiado pronto, el sistema nervioso extrae de sus reservas la fuerza que necesita, y cuando un órgano sufre perjuicio, todos los demás quedan afectados. La naturaleza soporta gran número de abusos sin protesta aparente; pero después reacciona y procura eliminar los efectos del mal trato que ha sufrido. El esfuerzo que hace para corregir estas condiciones produce a menudo fiebre y varias otras formas de enfermedad. {MC 179.3}

Los remedios racionales

Cuando el abuso de la salud se lleva a tal extremo que remata en enfermedad, el paciente puede muchas veces hacer por sí mismo lo que nadie puede hacer por él. Lo primero es determinar el verdadero carácter de la enfermedad, y después proceder con inteligencia a suprimir la causa. Si el armónico funcionamiento del organismo se ha perturbado por exceso de trabajo, de alimento, o por otras irregularidades, no hay que pensar en remediar el desarreglo con la añadidura de una carga de drogas venenosas. {MC 180.1}

La intemperancia en el comer es a menudo causa de enfermedad, y lo que más necesita la naturaleza es ser aliviada de la carga inoportuna que se le impuso. En muchos casos de enfermedad, el mejor remedio para el paciente es un corto ayuno, que omita una o dos comidas, para que descansen los órganos rendidos por el trabajo de la digestión. Muchas veces el seguir durante algunos días una dieta de frutas ha proporcionado gran alivio a personas que trabajaban intelectualmente; y un corto período de completa abstinencia, seguido de un régimen alimenticio sencillo y moderado, ha restablecido al enfermo por el solo esfuerzo de la naturaleza. Un régimen de abstinencia por uno o dos meses convencerá a muchos pacientes de que la sobriedad favorece la salud. {MC 180.2}

El descanso como remedio

Algunos enferman por exceso de trabajo. Para los tales, el descanso, la tranquilidad, y una dieta sobria son esenciales para la restauración de la salud. Los de cerebro cansado y de nervios deprimidos a consecuencia de un trabajo sedentario continuo, se verán muy beneficiados por una temporada en el campo, donde lleven una vida sencilla y libre de cuidados, cerca de la naturaleza. El vagar por los campos y bosques juntando flores y oyendo los cantos de las aves, resultará más eficaz para su restablecimiento que cualquier otra cosa. {MC 180.3}

Estando sanos o enfermos, el agua pura es para nosotros una de las más exquisitas bendiciones del cielo. Su empleo conveniente favorece la salud. Es la bebida que Dios proveyó para apagar la sed de los animales y del hombre. Ingerida en cantidades suficientes, el agua suple las necesidades del organismo, y ayuda a la naturaleza a resistir a la enfermedad. Aplicada externamente, es uno de los medios más sencillos y eficaces para regularizar la circulación de la sangre. Un baño frío o siquiera fresco es excelente tónico. Los baños calientes abren los poros, y ayudan a eliminar las impurezas. Los baños calientes y templados calman los nervios y regulan la circulación. {MC 181.1}

Pero son muchos los que no han experimentado nunca los benéficos efectos del uso adecuado del agua, y le tienen miedo. Los tratamientos por el agua no son tan apreciados como debieran serlo, y su acertada aplicación requiere cierto trabajo que muchos no están dispuestos a hacer. Sin embargo, nadie debería disculpar su ignorancia o su indiferencia en este asunto. Hay muchos modos de aplicar el agua para aliviar el dolor y acortar la enfermedad. Todos debieran hacerse entendidos en esa aplicación para dar sencillos tratamientos caseros. Las madres, principalmente, deberían saber cuidar a sus familias en tiempos de salud y en tiempos de enfermedad. {MC 181.2}

La acción constituye una ley de nuestro ser. Cada órgano del cuerpo tiene su función señalada, de cuyo desempeño depende el desarrollo y la fuerza de aquél. El funcionamiento normal de todos los órganos da fuerza y vigor, mientras que la tendencia a la inacción conduce al decaimiento y a la muerte. Inmovilícese un brazo, siquiera por algunas semanas, suéltelo después y se verá cuanto más débil resulta que el otro que siguió trabajando con moderación durante el mismo tiempo. Igual efecto produce la inacción en todo el sistema muscular. {MC 181.3}

La inacción es causa fecunda de enfermedades. El ejercicio aviva y regula la circulación de la sangre; pero en la ociosidad la sangre no circula con libertad, ni se efectúa su renovación, tan necesaria para la vida y la salud. La piel también se vuelve inactiva. Las impurezas no son eliminadas como podrían serlo si un ejercicio activo estimulara la

circulación, mantuviera la piel en condición de salud, y llenara los pulmones con aire puro y fresco. Tal estado del organismo impone una doble carga a los órganos excretorios y acaba en enfermedad.

{MC 182.1}

No se debe alentar a los inválidos a que permanezcan inactivos. Cuando ha habido mucho exceso de alguna actividad, el descanso completo por algún tiempo prevendrá a veces una grave enfermedad; pero al tratarse de inválidos crónicos, raras veces se impone la suspensión de toda actividad. {MC 182.2}

Los que han quedado quebrantados por el trabajo mental deberían desechar todo pensamiento fatigoso; pero no se les debe inducir a creer que todo empleo de las facultades intelectuales sea peligroso. Muchos se inclinan a considerar su estado peor de lo que es. Esta idea dificulta el restablecimiento y no debería favorecerse. {MC 182.3}

Hay pastores, maestros, estudiantes y otros que hacen trabajo mental, que enferman a consecuencia del intenso esfuerzo intelectual, sin ejercicio físico compensativo. Estas personas necesitan una vida más activa. Los hábitos estrictamente templados, combinados con ejercicio adecuado, darían vigor mental y físico a todos los intelectuales y los harían más resistentes. {MC 182.4}

A los que han sobrecargado sus fuerzas físicas no se les debe aconsejar que desistan por completo del trabajo manual. Para que éste sea lo más provechoso posible, debe ser ordenado y agradable. El ejercicio al aire libre es el mejor; pero debe hacerse gustosamente y de modo que fortalezca los órganos débiles, sin que nunca degeneren en penosa faena. {MC 182.5}

Cuando los inválidos no tienen nada en que invertir su tiempo y atención, concentran sus pensamientos en sí mismos y se vuelven morbosos e irritables. Muchas veces se espacian en lo mal que se sienten, hasta figurarse que están mucho peor de lo que están y creer que no pueden hacer absolutamente nada. {MC 183.1}

En todos estos casos un ejercicio físico bien dirigido resultaría un remedio eficaz. En algunos casos es indispensable para la recuperación de la salud. La voluntad acompaña al trabajo manual; y lo que necesitan esos inválidos es que se les despierte la voluntad.

Cuando la voluntad duerme, la imaginación se vuelve anormal y se hace imposible resistir a la enfermedad. {MC 183.2}

La inacción es la mayor desdicha que pueda caer sobre la mayoría de los inválidos. Una leve ocupación en trabajo provechoso, que no recargue la mente ni el cuerpo, influye favorablemente en ambos. Fortalece los músculos, mejora la circulación, y le da al inválido la satisfacción de saber que no es del todo inútil en este mundo tan atareado. Poca cosa podrá hacer al principio; pero pronto sentirá crecer sus fuerzas, y aumentará la cantidad de trabajo que produzca. {MC 183.3}

El ejercicio es provechoso al dispéptico, pues vigoriza los órganos de la digestión. El entregarse a un estudio concentrado o a un ejercicio físico violento inmediatamente después de comer entorpece el trabajo de la digestión; pero un corto paseo después de la comida, andando con la cabeza erguida y los hombros echados para atrás, es muy provechoso. {MC 183.4}

No obstante todo cuanto se ha dicho y escrito respecto a la importancia del ejercicio físico, son todavía muchos los que lo descuidan. Unos engordan porque su organismo está recargado; otros adelgazan y se debilitan porque sus fuerzas vitales se agotan en la tarea de eliminar los excesos de comida. El hígado queda recargado de trabajo en su esfuerzo por limpiar la sangre de impurezas, lo cual da por resultado la enfermedad. {MC 183.5}

Los de hábitos sedentarios deberían, siempre que el tiempo lo permitiera, hacer ejercicio cada día al aire libre, tanto en verano como en invierno. La marcha a pie es preferible a montar a caballo o pasear en coche, pues pone en ejercicio mayor número de músculos. Los pulmones entran así en acción saludable, puesto que es imposible andar aprisa sin llenarlos de aire. {MC 184.1}

En muchos casos este ejercicio es más eficaz para la salud que los medicamentos. Los médicos recetan muchas veces un viaje por mar, o alguna excursión a fuentes minerales, o un cambio de clima, cuando en los más de los casos si los pacientes comieran con moderación, y con buen ánimo hicieran ejercicio sano, recuperarían la salud y ahorrarían tiempo y dinero. {MC 184.2}