

“El fumar. --- El tabaco es un veneno lento, engañoso, pero malévolo. Afecta al cuerpo según la forma en la que se consume. Es especialmente peligroso porque sus efectos son lentos y poco perceptibles en primera instancia. Carga los nervios. Ablanda y enturbia la razón. A menudo convulsiona los nervios con más fuerza de lo que la bebida lo hace. Sus efectos son muy difíciles de extirpar del cuerpo. Su uso genera la necesidad de consumir bebidas fuertes y acostumbra a ser el motivo latente del alcoholismo.

El consumo de tabaco tiene muchas desventajas, como su coste, no es sano, y además no sólo mancha a aquellos que lo consumen sino también a otros. - Uno se encuentra a sus adeptos por todas partes... Es incómodo e insano estar en un vagón o en una habitación en la que el aire está colmado del olor a alcohol y tabaco.

El tabaco causa daños importantísimos entre los niños y especialmente entre los jóvenes. Los vicios de las generaciones anteriores tienen efectos sobre los niños y jóvenes de hoy. Incapacidad intelectual, debilidad física, nervios a flor de piel y apetencias antinaturales son transmitidos como herencia de padres a hijos. Esos vicios se perpetúan en los niños, extendiéndose con ellos. Entre cuanto corrompe el cuerpo, el alma y la moral, el tabaco no se encuentra precisamente entre las causas más inofensivas.

Los chicos empiezan a fumar muy pronto. Cuando se adquiere este vicio a una edad en la que la persona aún está formándose física y psicológicamente, el hábito acaba sepultando su fuerza, nublando la razón y envenenando la moral...

Nadie necesita un tabaco cuyo consumo lo reduce a menos que nada, pero son incontables aquellos cuyas facultades son consumidas por él.”

“Bebidas alcohólicas. --- ~ Efesios 5:18; Tito 2:3; Proverbios 9:4-6; 20:1; 23:20, 29-35 ~

Nunca fue esbozado por mano humana un retrato acertado sobre la degradación y la esclavitud que suponen las bebidas alcohólicas para sus víctimas. Subyugadas y degradadas, estas personas no tienen la fuerza para dejar de beber, aunque lleguen a ser conscientes de su propia miseria. No es necesario dar ninguna prueba de las devastadoras consecuencias del abuso de este tipo de bebidas. Por todo se pueden encontrar estas almas perdidas, ofuscadas y seducidas por el vicio, para las que Cristo murió y sobre las que los ángeles lloran. Ellos son la vergüenza, la maldición y la corrupción de su tierra. ¿Quién es capaz de imaginarse la desdicha, el miedo y la desesperación que se esconde en el alma de los alcohólicos? Piensa en la mujer, normalmente bien educada y de buena alcurnia, sensible, formada y acostumbrada a un buen estilo de vida, que se unió a un hombre al que la bebida ha convertido en un borracho, o incluso en un demonio.

Vino, sidra y cerveza acostumbran a ser la causa más frecuente de embriaguez, por encima de otras bebidas más fuertes. Esas bebidas despiertan la apetencia por otras más fuertes, convirtiéndose en el origen del alcoholismo.

Las bebidas moderadas son la escuela en las que los hombres aprenden a caminar por la senda del alcoholismo. Pero el trabajo de esas suaves sustancias estimulantes es tan alevoso, que la víctima llegará al estado de embriaguez antes de que esta se dé cuenta del peligro...

Cristo advirtió en el Antiguo Testamento a todo Israel: “El vino hace insolente al hombre y las bebidas fuertes lo hacen salvaje: quien eso anhela nunc a será sabio.” (Proverbios 20:1)

... El té, el café, y bebidas de esa clase tienden a ser lo mismo que el alcohol, el vino y el tabaco, y en algunos casos puede incluso llegar a ser más difícil dejar la costumbre de consumirlos, como lo es para el bebedor dejar la bebida. Aquellos que intenten dejar las bebidas estimulantes van a echarlas de menos, teniendo que sufrir por la abstinencia. Pero a través de la perseverancia van a sobreponerse al deseo y, con el tiempo, dejarán de sentir la carencia. Puede que la naturaleza requiera algo de tiempo para recuperarse de los daños sufridos, pero dele una oportunidad, y verá como se envalentona y hace bien su trabajo.

Sacado de “Siguiendo las huellas de los grandes médicos” por E. G. White, 1907, págs. 334-339, 342