



# INVITACIÓN a la Conferencia del Campo Oeste

Viernes 8 de marzo al  
domingo 10 de marzo, 2024

Leoni Meadows Camp  
6100 Leoni Road  
Grizzly Flats, California 95636

## "El Día del Señor"

### Dirección

**A**segúrese de seguir estas instrucciones. Las direcciones del GPS no son confiables para llegar a Leoni Meadows y pueden hacer que tardes dos horas más en llegar. Vea también el mapa a continuación.

*Desde el sur:* tome la carretera interestatal 80 hasta la autopista 50 este hacia Placerville. Salga en Missouri Flat Road hacia Somerset. En Diamond Springs, gire a la izquierda en Pleasant Valley Road y avance 5 millas hasta Bucks Bar Road. Gire a la derecha y avance 4,8 millas hasta Somerset. Diríjase hacia el este a través de Somerset en Grizzly Flats Road y continúe durante 12,2 millas (el nombre de la carretera cambia a String Canyon Road en la milla 8,6; permanezca a la izquierda). En la señal de stop, gire a la derecha en Sciaroni Road. Vaya 0,3 millas hasta la T y gire a la izquier-

da (la señal verde del condado apunta a Leoni Meadows). El camino se estrecha a un carril por 1/4 de milla. Al pie de la colina, manténgase a la izquierda. Esta es la calle Leoni. Continúe durante 3 millas hasta el desvío de Leoni Meadows. Gire a la derecha y avance 1 milla, pasando las casas del personal. El Leoni Lodge (con la oficina de registro) es el primer edificio grande a la izquierda.

### Comidas

Las comidas serán la cena del viernes; desayuno, almuerzo y cena del sábado; y desayuno del domingo: 5 comidas.

**ADULTOS** de 11 años en adelante: \$16 por comida, u \$80 por 5 comidas en total.

**NIÑOS** de 4 a 10 años: \$13 por comida, o \$65 por 5 comidas en total.

### Hospedaje

Las habitaciones para dormir son compartidas y tienen un precio por cabaña o habitación de albergue por noche. El

precio total se puede dividir por el número de personas que comparten una cabaña o habitación de albergue. Es decir, si 10 personas comparten una cabaña, cada una puede pagar \$9 por noche.

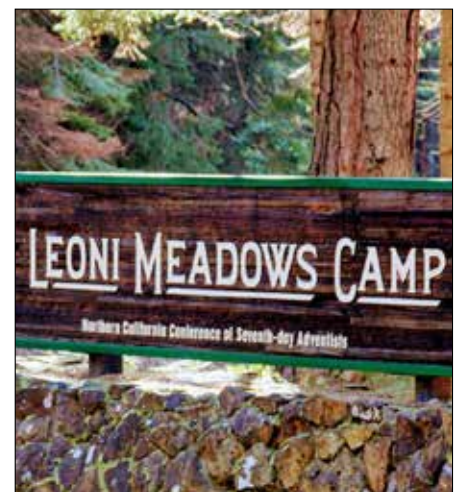
**CABAÑA:** \$90/noche, hasta 10 personas; \$180 en total por 2 noches. Incluye ducha y baño, así como estufa, horno y refrigerador.

Nota: Las cabañas NO cuentan con ropa de cama ni mantas, así que traiga sus propias almohadas, mantas y/o bolsas de dormir.

**ALOJAMIENTO:** \$110/noche, hasta 4 personas; \$220 en total por 2 noches. Se proporciona ropa de cama e incluye ducha y baño.

### Reservaciones

A partir del 11 de febrero, haga reservas en el sitio web de Leoni Meadows Camp ([leonimeadows.org/Retreats/Retreat-Registration](http://leonimeadows.org/Retreats/Retreat-Registration)) o utilice este enlace: <https://www.ultracamp.com/info/sessionDetail.aspx?idCamp=40&idSession=459028&campCode=>





de vestiduras blancas; y no borraré su nombre del libro de la vida..." (Apocalipsis 3:5).

El juicio investigador comenzó con el primer nombre en el libro de la vida: Adán. Junto a su nombre está escrito "perdón". Aunque Adán pecó, verdaderamente se arrepintió y aceptó la preciosa sangre de Cristo en su nombre. El nombre de Adán permaneció en el libro de registro celestial. El nombre de Abel también fue mencionado en la sentencia investigadora. Debido a que él también confió en Dios, el nombre de Abel todavía está en el libro de la vida del Cordero. Muchos siglos después, Judas Iscariote se convirtió en seguidor de Jesús. Sin embargo, Judas perdió su lugar en el libro de la vida porque vendió a su Maestro por treinta monedas de plata.

¡Qué tristeza, qué terrible que eliminen tu nombre de un registro tan importante! Ya no eres elegible para la vida eterna, ahora estás condenado a la muerte eterna. Un día de estos, muy pronto, mi nombre será llamado en el tribunal celestial. Si crees en Cristo, tu caso también será considerado. ¿Te has arrepentido de cada pecado y le has pedido a Jesús que te perdone?

Malaquías 3:16 habla de otro registro celestial, el libro de la memoria. Este contiene todas las buenas obras realizadas por los justos. "Allí se registra fielmente cada tentación resistida, cada mal superado, cada palabra de tierna compasión expresada" (*El Gran Conflicto*, pág. 481).

Sin embargo, cada vez que cedemos a la tentación, nuestro pecado queda registrado con precisión en otro lugar, el libro del pecado (Salmo 51:1, 9; Isaías 43:25). Los santos ángeles presencian con tristeza cada acto descarriado. No sólo registran nuestras acciones visibles, sino que también registran nuestros pensamientos más profundos. Dios mira directamente a nuestros corazones. Él ve nuestra envidia y lujuria, incluso cuando nadie más advina que tales sentimientos existen o se da cuenta de a qué pueden conducir. "Cualquiera que mira a una mujer para codiciarla", afirmó claramente Jesús, "ya adulteró con ella en su corazón" (Mateo 5:28).

No podemos engañar a Dios jamás. "El pecado puede estar oculto", escribió un autor inspirado. Puede ser "negado, encubierto para un padre, una madre, una esposa, o para los hijos y los amigos; nadie, fuera de los mismos

culpables tendrá tal vez la más mínima sospecha del mal; no deja por eso de quedar al descubierto ante los seres celestiales. La obscuridad de la noche más sombría, el misterio de todas las artes engañosas, no alcanzan a velar un solo pensamiento para el conocimiento del Eterno" (*El Conflicto de los Siglos*, pág. 540). Hace muchos siglos, el sabio Salomón escribió que "Dios juzgará toda obra y toda cosa secreta, sea buena o sea mala" (Eclesiastés 12:14).

¿Con qué criterio será juzgada cada persona? Las obras de cada uno se medirán por su conformidad con la santa y perfecta ley de Dios: los Diez Mandamientos. Como advierte el apóstol Santiago: "Así hablad, y así haced, como los que habéis de ser juzgados por la *ley de la libertad*" (Santiago 2:12). ¡Imagina! La ley de Dios se describe como la "ley de la libertad". Aunque los Diez Mandamientos revelan nuestros pecados y nos condenan a muerte, también nos hacen darnos cuenta de nuestra necesidad del Salvador. Jesús vino a esta tierra por una sola razón: salvar a los seres humanos de la muerte eterna. "Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad" (1 Juan 1:9). ¡Qué maravillosa promesa!

En tu día celestial en la corte, ¿quién te representará? ¿Quién es tu abogado defensor, tu abogado personal? "Hijos míos", escribió Juan en otro mensaje de súplica, "estas cosas os escribo para que no pequéis; y si alguno hubiere pecado, *abogado* tenemos para con el Padre, a Jesucristo el justo. Y él es la propiciación por nuestros pecados; y no solamente por los nuestros, sino también por los de todo el mundo" (1 Juan 2:1, 2).

Hoy, Jesús aboga por sus méritos en nombre de sus hijos fieles. De pie ante el Padre, el Salvador dice: "Mi sangre, Padre; Mi sangre es suficiente para ellos". ¡Qué maravilloso abogado defensor tenemos!

Sin embargo, muy pronto Jesús terminará su obra como Abogado del hombre. Se pronunciará el apellido, se cerrarán los libros y el tribunal se cerrará para siempre. "El que es injusto, sea injusto todavía; y el que es inmundo, sea inmundo todavía; y el que es justo, practique la justicia todavía; y el que es santo, santifíquese todavía" (Apocalipsis 22:11). Cuando se pronuncien esas palabras, se habrá decidido el veredicto del juicio de todo ser humano que haya existido, ya sea inocente o culpable.

"La hora de su juicio", repito, "ha llegado".

El tribunal está en sesión. Algunos nombres se están limpiando; otros, condenados. Hoy, acepta a Jesús como tu Salvador y Abogado. Él te ama; murió para salvarte. Ahora, en este momento, confíesale tus pecados como lo hizo Charles Finney.

La hermana Elena G. de White escribió: "El que es injusto, sea injusto todavía; y el que es inmundo, sea inmundo todavía; y el que es justo, practique la justicia todavía; y el que es santo, santifíquese todavía" (*El Camino a Cristo*, pág. 64).

Si te arrepientes sinceramente, Jesús te perdonará y te defenderá. Y Él ganará tu caso.

Dios te bendiga en tu caminar con Él. Que el Espíritu Santo toque y suavice tu corazón para que te entregues plenamente a Él y seas fiel hasta el final.

**"¿Qué le pasa al mundo hoy? Los ministros han enseñado al pueblo que la ley de Dios no es vinculante. Pero Dios ciertamente no lo dice, y en el día del juicio esa ley, escrita con el dedo de Dios en tablas de piedra, condenará a todos los transgresores impenitentes.**

**"Los Diez Mandamientos son una expresión del carácter de Dios. Es nuestro deber obedecer la palabra de Dios, amar hacer Su voluntad. Dios ordenó que se nombraran ministros fieles para estudiar las Escrituras y alimentar al rebaño, no con palabras de hombres, sino con la palabra viva de Dios. El Señor está purificando para sí un pueblo peculiar, que debe ser santificado y santo, y que debe guardar su sábado, el séptimo día, porque Él se lo ha ordenado. Deben rechazar cualquier interpretación de las Escrituras que haga de la desobediencia un asunto insignificante. Mientras el pueblo de Dios obedezca Sus mandamientos y camine a la luz de Su palabra, será prosperado; pero si caminan en contra de Sus claros requisitos, Él no puede darles una percepción espiritual clara. Para aquellos que no aprecian la palabra de Dios, la luz se convierte en oscuridad. No ven su gracia. No disfrutan de Su infinito amor" (*Letters and Manuscripts*, tomo 15, pág. 1).**



*Emil Bainhardt  
Líder del Departamento de Salud  
del Campo Oeste  
Novato, California*

**H**ipócrates dijo: "Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento".

La comida es medicina. Es la medicina más barata, fácil y eficaz del planeta. Si queremos sentirnos más jóvenes, vivir más y mantenernos saludables, debemos priorizar una buena alimentación.

## Cómo comer bien siendo vegetarianos

**Come principalmente plantas.** Más de la mitad de tu plato debe estar cubierto de verduras, en su mayoría sin almidón. Cuanto más intenso sea el color, mejor.

**Elije alimentos orgánicos** y los menos contaminados cuando sea posible.

**Evita la docena sucia**, las 12 frutas y verduras que contienen más pesticidas en el año 2023:

- Fresas
- Espinaca
- Col rizada, col y hojas de mostaza
- Melocotones
- Peras
- Nectarinas
- Manzanas
- Uvas
- Pimientos morrones y picantes
- Cerezas
- Arándanos
- judías verdes

**4 formas de reducir su exposición a los pesticidas.** Para reducir las posibilidades de exposición a pesticidas provenientes de los productos que consume la Administración de Alimentos y Medicamentos sugiere lo siguiente.

Lávese las manos con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos antes y después de manipular productos frescos.

Enjuague las frutas y verduras antes de pelarlas para reducir las posibilidades de que los productos químicos, la suciedad y las bacterias entren en contacto con el cuchillo.

Frote, los productos firmes como pepinos y melones, con un cepillo para verduras limpio.

Use un paño limpio o una toalla de papel para secar sus productos y reducir las bacterias.

**Consuma los quince limpios:** productos con la menor cantidad de residuos de pesticidas:

- Aguacates
- Maíz dulce
- Piña
- Cebollas
- Papaya
- Guisantes dulces (congelados)
- Espárragos
- Melón dulce
- Kiwi
- Repollo
- Hongos
- Mangos
- Camotes
- Sandía
- Zanahorias

**Se cuidadoso con la fruta.** Quédate con las bayas, los kiwis y la sandía. Evita las uvas, los melones y otras frutas con un índice glicémico alto. Piensa en los frutos secos como si fueran dulces y mantenlos al mínimo.

**Consuma más alimentos que contengan grasas saludables:** nueces, semillas, aguacates, aceitunas y aceite de oliva. Usa aceite de oliva extra virgen a fuego lento o nulo, y usa aceite de aguacate para cocinar a fuego más alto.

**Come más nueces y semillas.** Las almendras, nueces, nueces pecanas, pistachos, nueces de macadamia, nueces de Brasil, semillas de calabaza, semillas de cáñamo, semillas de chía y semillas de sésamo son excelentes.

**Si consumes huevos,** come los que se hayan criado en pastos. Son ricos en vitaminas, minerales, proteínas y más.

**Consuma sólo cereales integrales** (no harinas integrales) y evita el gluten. Todos los cereales pueden aumentar el nivel de azúcar en sangre. Consuma porciones pequeñas (de 1/2 a 1 taza por comida) de cereales de bajo índice glicémico y sin gluten, como arroz negro, quinoa, trigo sarraceno o amaranto.

**Come frijoles.** Las lentejas son las mejores. Evita los frijoles grandes con almidón. Los frijoles son excelentes fuentes de proteínas, fibra y minerales, pero pueden causar problemas digestivos a algunas personas.

**Mantente alejado del azúcar** o cualquier cosa que pueda aumentar el azúcar en la sangre y la producción de insulina, como la azúcar refinada, la harina, los almidones y los carbohidratos refinados. El cuerpo no puede distinguir entre un bagel y un tazón de azúcar una vez que pasa debajo del cuello. Las calorías del azúcar líquido se encuentran en los refrescos, las bebidas energéticas, los téis endulzados e incluso en los jugos de frutas.

**Evita o limita los lácteos.** Los lácteos convencionales se han relacionado con inflamación, osteoporosis, afecciones autoinmunes, trastornos alérgicos, problemas digestivos y más. Considera la posibilidad de consumir lácteos de animales alimentados con pasto o yogur de coco, almendras o castañas de marañón. Prueba productos de cabra u oveja en lugar de lácteos de vaca.

**Mantente alejado** de pesticidas, herbicidas, antibióticos, hormonas, alimentos transgénicos, aditivos químicos, conservantes, colorantes, edulcorantes artificiales y otros ingredientes basura.

## Todo sobre cocinar

**Utiliza las grasas adecuadas.** Para rociar, use aceite de oliva, aceite de sésamo, aceite de lino, aceite de almendras o aceite de macadamia. Para cocinar, use aceites de aguacate o coco.

**Más bajo y lento es mejor.** Concéntrate en temperaturas más bajas, cocción lenta y métodos que aprovechen la humedad, como una olla de cocción lenta.

**Remojar para una mejor digestión.** Las nueces, las semillas, los cereales y las legumbres son alimentos integrales saludables, pero se pueden digerir más fácilmente si se dejan en remojo durante la noche antes de cocinarlos.

**Evite hervir verduras, excepto sopa.** Cuando las verduras se sumergen en agua y se hierven, ciertos nutrientes como las vitaminas B y la vitamina C se filtran al agua. Si tiras el agua, tiras los nutrientes. Hacer sopas y guisos es una buena opción, porque se consume el líquido rico en nutrientes en el que se cuecen las verduras.

Desde las primeras páginas del primer libro de la Biblia, Génesis, hasta el último capítulo del último libro de la Biblia, el libro de Apocalipsis, leemos acerca del árbol de la vida y sus frutos y hojas para la curación. de las naciones.

"En medio de la calle de la ciudad, y a uno y otro lado del río, estaba el árbol de la vida, que produce doce frutos, dando cada mes su fruto; y las hojas del árbol eran para la sanidad de las naciones" (Apocalipsis 22:2).

### **Referencias:**

EWG-Environmental Working Group  
forksoverknives.com  
NutritionFacts.org  
Dr. Ann Hathaway  
Dr. Mark Hyman  
Dr. Michael Klaper  
Dr. David Perlmutter

**Descargo de responsabilidad:** este artículo está destinado a proporcionar material útil e informativo. Se ofrece en el entendido de que el autor y el editor no se dedican a prestar servicios profesionales médicos, nutricionales, dietéticos o de cualquier otro tipo. Si el lector necesita asistencia o consejo médico, de salud o de otro tipo, debe consultar a un profesional de la salud competente.