

Nutrición

La Alimentación Original

La alimentación original de los seres humanos consistía en frutas, verduras, legumbres y semillas oleaginosas (nueces, almendras, etc.). Fue después del Diluvio que los habitantes de la tierra tuvieron la opción de comer carne. La investigación científica ha demostrado que el régimen alimentario original todavía es el mejor para la salud. Se pueden prevenir muchas enfermedades y el desarrollo de muchas de ellas puede cambiar al ingerir alimentos naturales, sin refinar y sin preservativos.

Comer es una experiencia placentera y los alimentos debieran ser atractivos tanto a la vista como al paladar. Nuestro régimen diario debe incluir alimentos variados. De esta manera nos aseguramos de obtener toda la nutrición necesaria para mantener la buena salud.

La proteína se puede obtener de muchas fuentes fuera de la carne. Las arvejas y los frijoles secos, y gran variedad de otras legumbres, son fuentes excelentes de proteína, especialmente si se comen con arroz, trigo integral, avena o maíz. Las semillas oleaginosas también son una buena fuente de proteína, pero deben usarse en cantidad moderada por su alto contenido de grasa. Hasta las papas contienen proteína, vitaminas y minerales.

Cada día debiéramos incluir por lo menos cuatro o más buenas porciones de frutas y verduras. Los vegetales de hojas verdes y las papas, debieran comerse en abundancia, así como las frutas o los jugos cítricos, los tomates u otros alimentos con alto contenido de vitamina C. También debiéramos incluir en nuestra alimentación diaria otras frutas, como melones, manzanas, ciruelas, peras, bananas, mangos o papayas.

Los granos integrales son muy importantes para un régimen alimentario

bien equilibrado. Debiéramos comer por lo menos cuatro porciones diarias de pan, cereales y otros granos. Los granos integrales tienen un contenido más elevado de vitaminas y minerales que los productos refinados. El pan de trigo integral o el arroz integral son mucho más satisfactorios y nos ayudan a prevenir



el exceso de alimentación que conduce a la obesidad.

Otro factor importante es la fibra. Se la considera como la escoba de nuestro organismo, que barre los intestinos para mantener nuestro sistema digestivo limpio y en buen estado. Los alimentos con alto contenido de fibra son las frutas y verduras frescas, y los granos integrales. La carne, los productos lácteos y los alimentos refinados, tienden a obstruir el sistema digestivo, lo cual predispone para la enfermedad. Diversas investigaciones han demostrado que un régimen alimentario que incluye alto contenido de fibra, detiene y previene muchas clases de cáncer.

Debemos limitar las grasas en nuestra alimentación. Las más comúnmente usadas son la manteca de cerdo, la manteca vegetal, los aceites, la mantequilla o margarina, la crema, la mayonesa, el queso y los alimentos que contienen estos productos. Si consumimos productos lácteos, asegúrenos de usar leche o yogurt descremados. Evitemos la crema, agria o dulce.

Los carbohidratos en nuestra alimentación son una fuente importante de energía. Sin embargo, es mejor limitar el uso de los carbohidratos simples (el azúcar) que se encuentran en la mayoría de los postres, los dulces, caramelos y las gaseosas. Las papas, el arroz integral, el pan integral y los cereales integrales son buenas fuentes de carbohidratos complejos. Tratemos de limitar la cantidad de sodio en nuestra alimentación. Entre los alimentos que tienen alto contenido de sodio (la sal) están: la mayoría de las carnes, los productos lácteos, los encurtidos, las golosinas, los vegetales enlatados, los postres horneados que contienen bicarbonato de soda y polvo de hornear.

La Comida Más Importante

El desayuno es la comida más importante de la alimentación. Un buen desayuno debería contener la mayoría de las calorías que se consumen en el día. Tratemos de ingerir alimentos con alto contenido proteínico y carbohidratos complejos. Si es posible, incluyamos alguna fruta. ¡No dejemos de comer desayuno! También procuremos comer un buen almuerzo y una cena liviana. Así tendremos energía para el día y podremos dormir bien en la noche.

La alimentación sin carne es la mejor. La proteína se puede obtener de otros alimentos sin la enfermedad, el colesterol y las calorías que se encuentran en la carne. Por cierto que las carnes inmundas deben evitarse, como son el puerco, el bagre y los roedores. Existen muchos mitos acerca de la cantidad de proteínas que el cuerpo necesita. El exceso de proteína en la alimentación puede hacer trabajar en exceso a los riñones, y producir enfermedades renales.

Si deseamos tener organismos saludables y llenos de vitalidad, debemos ingerir una variedad de alimentos con moderación y en su forma más natural posible. Estos debieran incluir especialmente granos, frutas, vegetales, legumbres y nueces en moderación. ¡Disfrutemos nuestros alimentos!

El Ejercicio

El Organismo, Maquinaria Maravillosa

¡Nuestro cuerpo es una maquinaria maravillosa! Cuando lo ejercitamos aumentamos la fuerza física y la resistencia contra la enfermedad. El ejercicio ayuda a controlar el peso, aumentar la capacidad de los pulmones y fortalecer el corazón. Ayuda a mantener la buena circulación y a controlar el estrés y la tensión nerviosa. ¡El ejercicio hasta puede mejorar nuestra perspectiva de la vida!

Lo bueno es que mediante la actividad física, sostenida y regular, podemos obtener vitalidad, mejor salud y longevidad. El ejercicio puede promover la capacidad de nuestro cuerpo para eliminar las toxinas y aumentar la cantidad necesaria de oxígeno. Realmente la actividad física puede ayudar a relajarnos y a dormir mejor. Es una medicina *natural* para el insomnio.

Uno de los beneficios especiales de las actividades al aire libre, es que podemos combinar por lo menos tres de los principios de salud en uno: el sol, el aire fresco y el ejercicio.

Los músculos se deterioran cuando no se usan. Pruebe a enyesar uno de sus brazos durante pocas semanas y lo comprobará. Los músculos se atrofian, y tienen luego que fortalecerse mediante un programa especial de ejercicio. El uso diario de los músculos previene su deterioro y los tonifica.

Las investigaciones científicas han comprobado que las personas que hacen ejercicio en forma regular, tienen menos tendencia a la osteoporosis, que es una enfermedad muy dolorosa en la cual los huesos se vuelven frágiles y delgados, y que se está tornando más común alrededor del mundo.



¿Qué clase de actividad es más conveniente? Caminar es el ejercicio y actividad física ideal. Otras buenas actividades son la natación, el ciclismo, la jardinería o el cultivo de la tierra. También el ejercicio de correr, subir escaleras, trepar rocas, o saltar con cuerda. Un programa diario de treinta a cuarenta minutos es lo mejor para obtener los beneficios máximos. Lo importante es disfrutar el ejercicio que practicamos y hacerlo en forma regular.



Uno de los beneficios especiales del ejercicio es el control del peso. Muchas personas pelean “la batalla del bulto”. La actividad y el ejercicio aceleran el ritmo metabólico del cuerpo, y no solamente se queman más calorías durante el ejercicio, sino el efecto continúa durante varias horas. Como resultado, la persona usa más energía y pierde peso. Para perder peso, necesitamos producir un balance negativo de energía, ya sea reduciendo el número de calorías

(comiendo menos), o quemando un número mayor de ellas (siendo más activos).

Precauciones del Ejercicio

1. Comencemos despacio y progreseemos gradualmente.
2. Es mejor hacer ejercicio antes y no después de comer.
3. Tomemos tiempo para calentar y enfriar los músculos.
4. Si los siguientes síntomas se presentan, descontinuememos el ejercicio

y consultemos a nuestro médico.

- ▶ Dolor en el pecho, los dientes, la mandíbula, el cuello o el brazo
- ▶ Dificultad al respirar
- ▶ Sensación de desmayo o vahído
- ▶ Ritmo irregular de los latidos del corazón que persiste durante el ejercicio y el período de recuperación
- ▶ Malestar o hinchazón en las coyunturas
- ▶ Fatiga excesiva
- ▶ Pérdida inexplicable de peso
- ▶ Náusea o vómitos persistentes después del ejercicio

Un programa de ejercicios equilibrado y bien planeado es la mejor inversión que usted puede hacer. Elijamos una actividad que nos agrade, fijemos una hora cada día y seamos constantes. Practicarla sólo en forma ocasional puede ser peligroso. ¡Disfrutemos y a la vez sintámonos mejor cada día!

El Agua

Usos Internos del Agua

El agua es la sustancia más importante que contiene nuestro cuerpo. Más de la mitad de nuestro peso total es agua. El agua es el mayor componente de la sangre. Nuestro cuerpo usa agua para enfriarse y limpiarse. El agua es también necesaria para mantener un equilibrio químico adecuado en algunos líquidos esenciales del organismo.

La pérdida del 20 al 22% de agua en nuestro cuerpo, podría ser muy peligrosa, hasta fatal. ¿A dónde se va toda el agua? Perdemos agua cuando transpiramos, cuando respiramos y en los desechos del cuerpo.

Se han hecho estudios con algunos atletas, que han demostrado el efecto que el agua tiene en la resistencia física. Los atletas que bebieron agua sólo para calmar la sed, no tuvieron la misma resistencia que los que tomaron la misma cantidad de agua que perdieron. Los atletas que bebieron más agua no se fatigaron y la temperatura de su cuerpo se mantuvo cerca de lo normal.

Forzar al cuerpo a trabajar con cantidades limitadas de líquido, es como tratar de lavar los platos de la cena con un vaso de agua. ¿Cuánta agua debíamos beber? De ocho a diez vasos diarios, unos dos litros. La sed no es siempre una medida exacta del agua que necesitamos. ¡No hay que beber agua sólo cuando tenemos sed!

¿Importa la clase de líquido que bebemos? Sí, aunque el agua es el principal componente de los jugos de frutas, las gaseosas, la leche, el té y el café; el



azúcar que la mayoría de estas bebidas contiene, puede atrasar la digestión, almacenar más grasa y requerir más agua para metabolizarla. La mayoría de las bebidas aumenta la secreción del ácido en el estómago. Las gaseosas tipo “colas” contienen fósforo, que puede reducir el calcio del organismo, contribuyendo a la fragilidad de los huesos. La cafeína es una droga que se encuentra en el café, el té y en muchas bebidas gaseosas. Es claro que el agua pura es el mejor líquido para refrescar el cuerpo.

¿Qué consecuencias resultan al no beber suficiente agua? Se pueden acumular en nuestro organismo desechos tóxicos que causan cansancio y hacen que nuestro organismo se esfuerce más para realizar sus funciones. Sin agua suficiente, los riñones pueden dejar de funcionar en forma adecuada. El agua también enfría el cuerpo para mantener la temperatura constantemente a 37 grados C (98.6 grados F).

Cómo puede estar seguro de tomar agua suficiente? Comience cuando se levanta con dos vasos. A media mañana beba otros dos vasos. Poco antes del almuerzo, uno a dos más. Dos horas después del almuerzo, beba otros dos y otro más antes de cenar. Una manera sencilla de asegurarse de beber la cantidad deseada es tener a mano una botella de un litro de agua y tomar su contenido dos veces.

El Uso Externo del Agua

Hay también muchos usos externos del agua. Los baños regulares ayudan a limpiar la suciedad y los desechos de la piel. El agua fría puede ayudar a reducir la fiebre y el agua tibia puede dar calor a los cuerpos que sufren de enfriamiento. Un baño de agua tibia ayuda a relajarse y conciliar el sueño.

¿Nos resulta difícil despertar en la mañana? Probemos a bañarnos en agua fría o a frotarnos la piel con un paño sumergido en agua fría. Si nos atrevemos, podemos añadir un poco de hielo al agua. Quizás nunca más volvamos a necesitar una taza de café para sentirnos despiertos.

No olvidemos que el agua es la sustancia más importante para nuestro organismo. Usémosla en abundancia para gozar de buena salud y fuerza.



La Luz del Sol

Lo Que la Luz del Sol Puede Hacer Por Nosotros

Sin duda todos reconocemos la importancia que tiene el sol para mantener la vida en esta tierra. Sabemos que da calor, luz y alimento. ¿Qué beneficios obtenemos de la luz solar?

La luz del sol no solamente mata las bacterias sino que puede fortalecer la resistencia de nuestro cuerpo contra la infección. Por eso es importante ventilar y asolear las frazadas, almohadas y otras cosas que no se lavan con frecuencia. Debemos abrir las ventanas de nuestra casa, tanto como sea posible. Esto permitirá que la luz del sol penetre y también mate las bacterias.

Con la terapia de la luz solar se ha demostrado que de alguna forma la inmunidad aumenta. Los glóbulos blancos se multiplican, especialmente los linfocitos protectores, y los anticuerpos aumentan. Estos efectos pueden durar hasta tres semanas. Si nos exponemos al sol durante diez minutos, una o dos veces por semana, podemos reducir en forma considerable los resfríos.

El factor principal que debemos recordar es la cantidad de tiempo que pasamos expuestos a la luz solar. Lo ideal es recibir la luz del sol en forma moderada.



La luz del sol puede aumentar la capacidad que tiene la sangre para transportar y proveer oxígeno, aumentando así nuestra energía y resistencia. La luz solar directa sobre la piel, convierte el colesterol en vitamina D. Este proceso puede disminuir moderadamente el nivel del colesterol.

Un grupo de investigadores rusos están ahora convencidos de que la luz natural del sol tiene un efecto curativo en el organismo, al punto de sanar úlceras internas. Su investigación también indica una conexión entre la exposición al sol y la disminución de las caries dentales.



Advertencia

La luz del sol en cantidad moderada es maravillosa. ¡La exposición prolongada es peligrosa! Limitemos nuestra exposición al sol, primero a unos cinco minutos diarios, si estamos descubiertos. Quince minutos diarios para personas de piel más oscura. La exposición al sol

puede aumentar en forma gradual. De 20 a 30 minutos es un blanco realista para la mayoría de la gente. Nunca debemos llegar al punto de quemarnos. No olvidemos que la piel mojada se quema más rápido que la seca. Los rayos ultravioleta del sol pueden reflejarse en la nieve, la arena y el agua, aumentando grandemente nuestra exposición a ellos.

Durante años, la luz del sol ha sido conocida como el mediador de la vida. Hoy sabemos que puede ser saludable o destructivo; puede ser el beso de la vida o el beso de la muerte, depende como lo usemos. Disfrutemos el sol con moderación y aumentaremos nuestra vitalidad y buena salud.



La Temperancia

Temperancia: Moderación

Una definición sencilla de la palabra temperancia es “moderación”. Sugiere un estilo de vida equilibrado en el cual las cosas buenas se usan en forma inteligente y las cosas dañinas no se usan. El objetivo de una vida temperante es el bienestar físico, mental y emocional.

¿Abarca la temperancia sólo el licor, el tabaco y las drogas? No, sino que se refiere a todos los aspectos de nuestro estilo de vida, a la eliminación de los excesos en comer, trabajar o jugar. Una forma desequilibrada de vivir roba a los hombres y mujeres la oportunidad de vivir una vida satisfactoria, saludable y abundante.

Alcohol

Millones de personas consumen bebidas alcohólicas. Los anuncios comerciales siempre muestran bebedores felices, divertidos y alegres. Sin embargo, omiten la desgracia de los alcohólicos, los accidentes automovilísticos, los asaltos, los asesinatos y suicidios causados por personas que han estado bajo la influencia del alcohol.

Los anuncios comerciales no advierten a la gente que el consumo de alcohol acarrea problemas serios de salud. El alcohol aumenta la presión sanguínea, y es directamente tóxico para el músculo del corazón. También aumenta el riesgo de los derrames cerebrales, paros cardíacos, la cirrosis y el cáncer. Uno o dos tragos produce espasmos en las arterias

coronarias, disminuyendo la cantidad de oxígeno que llega al corazón. La cirrosis del hígado es una enfermedad muy común entre los bebedores de licor. El alcohol le roba al cuerpo las vitaminas y minerales, produciendo desnutrición. Destruye las células cerebrales, que quizá nunca se vuelvan a regenerar.

Drogas

Tal vez las estadísticas más tristes que hayan aparecido en los últimos años, sean las del número de bebés que nacen con retardos mentales permanentes, debido a que sus padres consumían bebidas alcohólicas.

A pesar de toda la información disponible



acerca del uso ilegal de las drogas, y los esfuerzos por educar a la gente, el consumo y abuso de ellas continúa aumentando. Muchas personas comienzan a usar drogas para escapar de la realidad, para evitar enfrentar las dificultades, o para complacer a los amigos y satisfacer su propia curiosidad. Las drogas simplemente nos cambian la percepción pero no resuelven nada; por eso los que usan drogas a menudo descubren que en vez de escapar de sus problemas mediante su uso, agregan uno más, la adicción.

El uso repetido de ciertas drogas puede resultar en la dependencia de ellas, que es una condición caracterizada por un deseo físico o psicológico. La persona que ha llegado a depender de las drogas, continúa usándolas para evitar el malestar e incomodidad que siente cuando no las usa. La necesidad de las drogas a menudo llega a ser tan grande que los que las usan recurren a actividades peligrosas e ilegales para obtenerlas. Cerca del 70% de los prisioneros están encarcelados por crímenes relacionados con las drogas.

Las drogas legales incluyen las recetadas por los médicos, así como las bebidas alcohólicas, el tabaco y varias clases de sustancias que se inhalan; como por ejemplo los pegamentos, la pintura de uñas, la gasolina y los aerosoles. Las drogas ilegales incluyen la cocaína, la marihuana, la heroína y otras drogas alucinógenas derivadas del opio; además, hay otras drogas que son variaciones de sustancias fabricadas en laboratorios clandestinos. No olvidemos que es mucho más fácil prevenir un problema que curarlo. Si usted o algún conocido sufre de drogadicción, ¡busque ayuda!

Tabaco

El tabaco es una droga que causa muchas dificultades de salud. Además del cáncer de los pulmones, que mata a millares cada año, el enfisema, muchas úlceras estomacales, enfermedades cardíacas y hasta el nacimiento de bebés con peso bajo, pueden atribuirse al uso del tabaco. Además, el costo del tabaquismo es elevado. Con ese dinero podría comprar muchos alimentos nutritivos que benefician la salud y no la destruyen como el tabaco.

Los cambios del sentido común en nuestro estilo de vida pueden agregar años y hasta décadas a nuestra vida. Además, la calidad de vida puede mejorar dramáticamente y capacitarnos para alcanzar nuevos horizontes de actividad, productividad y satisfacción.

Hagamos planes ahora mismo para disfrutar de un futuro mejor con una vida de alta calidad.



El Aire

La Importancia del Aire

El ser humano puede vivir varios días sin alimentos y pocos días sin agua, pero solamente pocos minutos sin aire. Este elemento es esencial para sostener la vida. Sin aire una persona muere o su cerebro puede sufrir daños permanentes en sólo 5 minutos.

¿Por qué el aire es tan importante? El aire que respiramos contiene oxígeno.

Con cada respiración este gas pasa a los glóbulos rojos que lo llevan a todas las demás células del cuerpo.

Mediante el mismo proceso, el aire pobre en oxígeno es forzado a salir de los pulmones y es expulsado de nuestros cuerpos. La respiración es un proceso complejo por el cual nuestro cuerpo intercambia el dióxido de carbono por el oxígeno que revitaliza.

Pasar largas horas en cuartos sin buena ventilación puede producir mareos y dificultad para concentrarse. ¿Cuál es la razón? Muy poco oxígeno en el aire. La dificultad en respirar y el bloqueo del pasaje respiratorio, puede hacer que todo nuestro sistema funcione en forma lenta.

Cuando descansamos, nuestros pulmones reciben cerca de un galón de aire por minuto. Cuando hacemos ejercicio fuerte, entran y salen de nuestros pulmones unos 24,5 litros (26 galones) de aire por minuto. Evidentemente

este proceso aumenta la circulación de sangre bien oxigenada en todo el cuerpo. Nuestro nivel de energía aumenta y nuestro sentido de bienestar mejora.



La Solución

1. ¡Abramos nuestras ventanas para que entre el aire fresco!
2. Hagamos ejercicio al aire libre. Esto fortalecerá nuestros músculos respiratorios y aumentará la capacidad de nuestros pulmones.
3. Practiquemos el hábito de mantener una buena postura. Sentémonos rectos con los hombros echados para atrás. Esto aumentará nuestra capacidad de respirar más profundamente.
4. Concentrémonos en respirar más profundamente. En forma deliberada, hagamos tres inhalaciones profundas. Esto despejará nuestro cerebro y nos hará sentir más alerta y con más energía.

La contaminación del aire y otros peligros

Uno de los peores enemigos de respirar libremente es el tabaco. El humo del cigarrillo hace que los bronquios y bronquiolos se congestionen y se irriten. La nicotina y el monóxido de carbono del humo del tabaco son los principales culpables de las enfermedades vasculares. La nicotina, además de formar hábito, constriñe las arterias menores. El monóxido de carbono estorba directamente la capacidad de llevar oxígeno que tienen los glóbulos rojos. Esto empobrece la respiración, reduce la resistencia, promueve y acelera la reducción y el endurecimiento de las arterias.

Además del cáncer de los pulmones, es común entre los fumadores padecer de cáncer de la boca, la laringe, el esófago, el páncreas, la vejiga, los riñones y el cuello uterino, que los que no fuman. Enfisema, las úlceras del estómago y el colon y las complicaciones en el desarrollo del feto durante el embarazo, vienen como resultado principal del vicio del cigarrillo.

Los fumadores que dejan de fumar, comienzan a sanar casi inmediatamente. El mejor favor que usted puede hacerle a su cuerpo es dejar el hábito y respirar libremente.

Algunos lugares del mundo padecen por la contaminación del aire. Si donde usted vive hay esa dificultad, aléjese de las peores concentraciones. No salga a hacer ejercicio cuando el aire está contaminado.



La Importancia del Descanso

Descanso: Relajación y Sueño

La vida de hoy es rápida, emocionante y agotadora. ¿Será que el sueño es la respuesta? ¡No siempre! Por supuesto que el sueño refrescante de una noche sin interrupciones, es definitivamente ventajoso; sin embargo, el asunto es mucho más complicado. La mayoría de la gente se dedica a trabajos

sedentarios, con presiones, fechas límite y dificultades que agotan emocionalmente. A estas personas les cuesta dormirse rápido y descansar pacíficamente.



El sueño es muy esencial para mantener una mente bien equilibrada y un cuerpo saludable. Durante el sueño la presión sanguínea baja, el ritmo del pulso disminuye, la respiración es más lenta, la temperatura baja ligeramente, etc. Si privamos a nuestro cuerpo del sueño adecuado, tendremos que pagar un alto precio sacándolo de nuestras reservas de energía. Si esto es un hábito en nuestras vidas, estaremos

viviendo en forma precaria, con muy poca resistencia contra la enfermedad y el estrés.

Los músculos requieren relajación periódica para descansar y recobrase. Si nuestros músculos no se relajan cuando cesamos nuestras actividades, la tensión innecesaria hace más difícil que nuestros músculos recobren su tonicidad.

El descanso viene después de la relajación. Se lo define como la inactividad de cualquier función particular del cuerpo. La capacidad de relajarse y descansar depende del grado en que podamos desprendernos de nuestras preocupaciones, dificultades y cuidados. Al sueño le siguen la relajación y el descanso.

¿Cuánto sueño es suficiente?

Depende de la persona. Por lo general una noche de 7 a 8 horas de sueño es adecuada.

Algunas personas funcionan mejor con una siesta corta a media mañana.

Ayudas para Dormir

¿Qué debiéramos hacer cuando no podemos dormir?



¿Podemos usar medicinas o licor? Las medicinas para dormir pueden ser útiles para emergencias; sin embargo, contribuyen a la fatiga crónica si se usan continuamente. Además forman hábito. El sueño inducido por el licor no es beneficioso como el sueño normal. Además, ¿a quién le gusta despertar al día siguiente con los malestares típicos que el licor produce?

Los mejores sedantes son los naturales. La fatiga mental y emocional se contrarresta mejor con la actividad física. Después de un día de trabajo sedentario, es bueno caminar, nadar o trabajar en el jardín, antes de tratar de dormir. Un baño de agua tibia, escuchar música suave, tomar una bebida caliente sin cafeína nos ayuda a relajarnos. Mantengamos un horario regular para acostarnos y levantarnos. Cenemos varias horas antes de acostarnos y que esa comida sea la más liviana del día.

Hay también ejercicios sencillos que pueden ayudarnos a relajarnos. El movimiento del cuello en forma suave y circular, sonreír, fruncir el ceño y arquear las cejas dejando los músculos en sus respectivas posiciones por varios segundos, así como las respiraciones profundas, nos ayudan a relajarnos. El descanso principal está en Jesús. Al dejar nuestras cargas con el Señor, quedamos libres de culpabilidad. Obtenemos paz que no podemos conseguir de ninguna otra forma.

El Señor nos ha instruido a trabajar seis días y descansar el séptimo. Ese es su plan para el debido equilibrio entre el trabajo y el descanso. Contemos nuestras bendiciones. Llenemos nuestras mentes de reconocimiento y gratitud.



La Confianza

Confiemos en Dios

La vida y la salud de los seres humanos se está prolongando como nunca antes; sin embargo, muchos se sienten cada vez menos satisfechos. El ritmo de vida de hoy, hace que la gente se sienta con frecuencia presionada y estresada, llena de dolor, chasco y desesperación, de tal manera que muchos están dispuestos a arriesgar su salud y hasta sus vidas por algo que les traiga solución.

¿Estamos dispuestos a dar un paso gigantesco hacia algo que jamás hemos conocido? ¿Listos a salirnos de lo ordinario y proyectarnos hacia una nueva dimensión? ¿Cómo? Cuando reconocemos a Dios como nuestro Creador, descubrimos que no somos el resultado accidental de la evolución. Somos personas creadas individualmente. ¡Somos importantes para Dios! Reconocer que somos parte valiosa de su plan, debiera hacernos sentir importantes. ¡Al contar con los recursos del poder divino, nuestras posibilidades son inagotables! Hemos recibido el don de la vida. ¡Saquemos el mayor beneficio de él! La confianza y el conocimiento de Dios nos dan absoluta paz mental. Podemos depender de su fuerza para contrarrestar nuestra debilidad. Por cuanto somos muy importantes para él, nunca permitirá que algo nos pase si al final no es para nuestro bien.

La confianza en Dios abre la puerta a su intervención milagrosa. Muchas personas consideran que la clave del éxito de su estilo de vida saludable se debe a su relación con Dios. Al tener cuerpos saludables, la mente se aclara y



podemos apreciar plenamente a Dios y su creación.

Nuestro cerebro es el control maestro de nuestros cuerpos. Si nuestros cerebros no están nublados por el alcohol, el tabaco, las drogas o el exceso de alimentación, si practicamos el ejercicio regular, respiramos aire limpio, disfrutamos del sol y descansamos lo suficiente, podremos pensar con claridad y por lo tanto estaremos capacitados para hacer decisiones y elecciones sabias. Entonces Dios puede comunicarse con nosotros.

Si usted es como los demás, no confiará en alguien si no lo conoce bien. Lo mismo pasa en nuestra relación con Dios. Para confiar en él, debemos conocerlo, y para ello tenemos que dedicar más tiempo para cultivar nuestra relación con él. Si miramos a nuestro alrededor, descubriremos personas cuyas vidas han cambiado por el poder maravilloso de Dios, demos-trando ahora cuidado y preocupación por sus semejantes. Dedicemos algún tiempo para leer la Biblia. Es sabido que la Biblia fortalece nuestra mente y puede darnos nueva esperanza y una nueva dirección. Mientras más aprendemos de él, más creceremos y lo apreciaremos.



Mientras más información recibamos acerca de Dios, de la salud y la felicidad, más desearemos compartir las buenas nuevas con nuestros familiares y amigos. Al contarles a otros acerca de los cambios maravillosos que hemos experimentado en nuestra vida, las decisiones que hayamos hecho se fortalecerán. Resulta muy halagador ver que otros comparten nuestras bendiciones.

Se ha comprobado que cuando una persona está emocionalmente estresada, puede enfermarse físicamente. Dios ha prometido librarnos de esas cargas si las traemos a él.

“Echa sobre Jehová tu carga, y él te sustentará” (*Salmo 55:22*).

El desánimo, la amargura y el enojo pueden dejar el cuerpo agotado y debilitar el sistema inmune que nos protege. La paz mental fortalece y vigoriza nuestro organismo. ¡Probemos, no nos arrepentiremos!

“El corazón alegre constituye buen remedio; mas el espíritu triste seca los huesos” (*Prov. 17:22*).