LA SALUD

ESE GRAN TESORO

Este libro es un obsequio para:

De parte de:

Fecha:

LA SALUD

ESE GRAN TESORO

Fuentes

El texto de este libro está tomado de diversas fuentes. Cada cita va seguida del nombre del autor o de la publicación de la que fue extraída. Cuando éste se desconoce viene indicado como «Anónimo». Las palabras que se atribuyen a Jesús y que no van seguidas de una referencia bíblica se recibieron en respuesta a oraciones.

Salvo que se indique otra cosa, todas las frases textuales de la Biblia proceden de la versión RV, revisión de 1960, © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina, RV revisión de 1995, Dios Habla Hoy, Nueva Biblia Latinoamericana de Hoy, Nueva Versión Internacional, La Palabra (Hispanoamérica), Traducción en lenguaje actual y Biblia Didáctica.

Redacción y selección: Gabriel García Valdivieso y Sally Fitzhugh García
Textos traducidos: Gabriel García V. y Felipe Mathews
Agradecimientos a Jorge Solá y a los redactores de la revista *Conéctate* por su colaboración
Diseño: Tseng Yu-Ting
ISBN: 978-3-03730-795-3

Aurora Production AG
www.auroraproduction.com
Shop: shop.auroraproduction.com
Email: info@auroraproduction.com

© 2015 Aurora Production AG, Switzerland.
Printed in China. All rights reserved.

Índice

Prólogo 4

La salud, divino tesoro 7

Cuerpo sano 13

El nexo entre cuerpo y espíritu 49

Curación divina 59

Epílogo 65

Prólogo

La salud, como tantas cosas en la vida, tiene mucho que ver con las decisiones que tomamos. Hasta los riesgos que nos parecen ineludibles —como el de contraer la gripe en un ascensor repleto de gente o las predisposiciones hereditarias a padecer ciertos tipos de cáncer— pueden contrarrestarse hasta cierto punto. Con frecuencia hay precauciones que podemos tomar para mantenernos saludables. La verdad es que la mayor parte de las dolencias que sufrimos son perfectamente prevenibles sin caer en extremismos. En la mayoría de los casos, vivir sano consiste simplemente en seguir con asiduidad unas cuantas normas elementales que nos ayuden a conservar la vitalidad y mantener altas las defensas.

¿Por qué, entonces, no nos esmeramos más por cuidar nuestra salud? Cada cual tiene sus motivos, pero por lo general esgrimimos el pretexto de que estamos muy ocupados o de que es muy difícil. Con eso no hacemos otra cosa que subestimar los peligros y sobrestimar nuestra resistencia. Concluimos que *eso a mí no me va a pasar*. Lo lamentable es que tarde o temprano sí nos pasa, y deploramos no haber dado más importancia a la salud y no haber hecho más esfuerzos por conservarla.

Lo bueno de todo esto es que Dios está de nuestra parte. Nos dotó de un cuerpo notablemente resistente, con mecanismos intrínsecos de defensa, alerta precoz y curación. También contamos con nuestro sentido común, la experiencia colectiva y las pautas generales de salud que Él puso en Su Palabra. Por si fuera poco, ha llevado a los científicos a hacer descubrimientos que esclarecen muchos detalles, sin hablar de los enormes progresos que la medicina ha experimentado en las últimas décadas. Y eso no es todo, Dios permanece a nuestro lado dispuesto a curarnos o a indicarnos qué podemos hacer para mejorar de un mal que nos esté afectando. Simplemente hace falta que se lo pidamos y cumplamos lo que nos indique.

¿Quieres potenciar tu estado de salud, rendir más, lucir mejor y vivir más años? Es más fácil de lo que piensas. La presente obra te dará el envión inicial y las pautas para resguardar ese bien tan preciado que es la salud.

La salud, divino tesoro

Amado, ruego que seas prosperado en todo así como prospera tu alma, y que tengas buena salud.

3 Juan 1:2

SI estás bueno del estómago, no te duele ningún costado y puedes andar con los pies, ninguna otra cosa mejor te podrán añadir todas las riquezas de los reyes.

Horacio

LA vida no es para vivir, sino para vivir con salud.

Marcial

TENGA usted cuidado con la lectura de libros sobre la salud. Podría morir de una errata de imprenta.

Mark Twain

LOS mejores médicos del mundo son: el doctor dieta, el doctor reposo y el doctor alegría.

Jonathan Swift

MÁS vale prevenir que curar.

Refrán español

DISFRUTAD de vuestra buena salud; solo son jóvenes los que se encuentran bien.

Voltaire

ENTRE salud y dinero, salud primero.

Refrán español

MEJOR es la salud que nunca se perdió.

Séneca

LA salud es la unidad que da valor a todos los ceros de la vida.

Bernard Le Bouvier de Fontenelle

EN la enfermedad se conoce lo que vale la sanidad.

Refrán español

EL ser humano pasa la primera mitad de su vida arruinando la salud y la otra mitad intentando restablecerla.

Joseph Leonard

LA salud es la mayor riqueza.

Refrán español

UNA cosa hay que vale más que el Perú; la salud.

Refrán español

Qué recomienda la Biblia para gozar de buena salud:

—Seguir los preceptos divinos

Yo soy el Señor su Dios. Si escuchan Mi voz y hacen lo que Yo considero justo, y si cumplen Mis leyes y mandamientos, no traeré sobre ustedes ninguna de las enfermedades que traje sobre los egipcios. Yo soy el Señor, que les devuelve la salud.

Éxodo 15:26

Hijo Mío, presta atención a Mis palabras; inclina tu oído a Mis razones. Que no se aparten de tus ojos; guárdalas en medio de tu corazón. Porque son vida para los que las hallan y salud para todo su cuerpo.

Proverbios 4:20–22

—Disciplinarse

Todos los deportistas se entrenan con mucha disciplina. Ellos lo hacen para obtener un premio que se echa a perder; nosotros, en cambio, por uno que dura para siempre.

1 Corintios 9:25

—Mantener relaciones sanas con los demás

Panal de miel son las palabras amables: endulzan la vida y dan salud al cuerpo.

Proverbios 16:24

Perfume e incienso alegran el corazón, consejo de amigo endulza la vida.

Proverbios 27:9

—Descansar bien

Yo me acuesto tranquilo y me duermo en seguida, pues Tú, Señor, me haces vivir confiado.

Salmo 4:8

—Ser optimista

No hay mejor medicina que tener pensamientos alegres. Cuando se pierde el ánimo, todo el cuerpo se enferma.

Proverbios 17:22

En la enfermedad, el ánimo levanta al enfermo; ¿pero quién podrá levantar al abatido?

Proverbios 18:14

—Cultivar una buena relación con Dios

Con toda diligencia guarda tu corazón, porque de él brotan los manantiales de la vida.

Proverbios 4:23

Él fortalece al cansado y acrecienta las fuerzas del débil. Aun los jóvenes se cansan, se fatigan, y los muchachos tropiezan y caen; pero los que confían en el Señor renovarán sus fuerzas; volarán como las águilas: correrán y no se fatigarán, caminarán y no se cansarán.

Isaías 40:29–31

Para ustedes que me honran, Mi justicia brillará como la luz del sol, que en sus rayos trae salud.

Malaquías 4:2

Conservar la salud requiere esfuerzo; no es algo que se da por sí solo. Generalmente supone algún sacrificio, replantearnos nuestro orden de prioridades y abstenernos de ciertos placeres que nos pueden resultar perjudiciales. La buena salud a largo plazo exige una inversión de toda una vida; pero es lo más juicioso que se puede hacer. Mejor es ocuparnos un poco cada día en robustecer el organismo que despreocuparnos de ello y acarrearnos graves trastornos.

En lo que a salud se refiere —al igual que en muchos otros aspectos de la vida—, Dios no hace por nosotros lo que podemos y debemos hacer nosotros mismos. Normalmente no nos libra de las consecuencias negativas que sufrimos cuando, pudiendo escoger, optamos por lo menos sano. Felizmente, Dios ha establecido preceptos muy claros para conservar la salud, los cuales se pueden clasificar en tres grupos principales: espirituales, emocionales y físicos.

- En lo espiritual la clave está en vivir en armonía con el Señor, descubrir el plan que Él tiene para nosotros y seguirlo.
- En lo emocional, un factor importante es mantener una actitud positiva, la cual reduce el estrés, la ansiedad y la angustia y es un paliativo para otras emociones negativas que inciden en nuestra salud y felicidad.
- En el aspecto físico, lo esencial puede resumirse en este sencillo axioma: «Comer bien, dormir bien y hacer buen ejercicio». Algunos especialistas consideran que esos son los tres pilares del cuidado físico de la salud.

María Fontaine

El cuerpo humano es sumamente práctico, adaptable, duradero y complejo. Así lo hice para albergar el espíritu que lo habita, que es aún más bello y duradero. Dije que tu cuerpo es templo de Dios[1], y efectivamente lo es. Si bien solo el espíritu permanece para siempre, tu morada carnal se creó para durar toda una vida con buena salud.

El cuerpo humano fue creado de tal manera que cada persona debe poner de su parte para mantenerse fuerte y sana. Al cuidarlo manifiestas respeto por tu Creador. El principio bíblico de que se recoge lo que se siembra se aplica perfectamente a la salud.

A Mis primeros discípulos les dije: «He venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia»[2]. Pues parte de esa vida que quiero que tengas en abundancia es el don de un cuerpo robusto y saludable. Aunque es un regalo, requiere de tu colaboración. Si haces tu parte, te otorgaré el don de la buena salud.

Jesús

La esencia del hombre se compone de lo material y lo inmaterial, que juntos conforman la persona cabal. Cuando la Escritura nos dice que debemos glorificar a Dios en cuerpo y espíritu, puede entenderse como una pauta para glorificarlo con todo nuestro ser —tanto interna como externamente, tanto en lo físico como en lo espiritual— en todo lo que hacemos y somos.

Peter Amsterdam

1. 1 Corintios 3:16–17
2. Juan 10:10

Cuerpo sano

Nacerá tu luz como el alba y tu salud se dejará ver presto.

Isaías 58:8

Las pautas básicas para la buena salud son universales; sin embargo, a causa del proceso de envejecimiento y de las diferencias de porte y de preferencia entre una persona y otra, lo que resulta para una puede diferir mucho de lo que resulta para otra. Además, las necesidades de una misma persona cambian con el tiempo a medida que entran a tallar otros factores. ¿Cómo saber entonces qué es lo mejor para ti? Muchos expertos ofrecen consejos e información que contradice la de otros. Por épocas se popularizan y proclaman las bondades de determinadas dietas o alimentos, que luego se rectifican o se impugnan. ¿Qué programa nos conviene seguir entonces?

Existen pautas generales, en torno a las cuales hay un consenso, y que expresan lo que es recomendable en cuanto a nutrición, ejercicio, descanso y lo que atañe a una vida sana. Conviene tenerlas en cuenta. Además, en determinados casos es aconsejable acudir a un especialista o médico de confianza y obtener su opinión profesional.

Aparte eso, siempre podemos acudir a nuestro Creador, que sabe con exactitud lo que más nos conviene. Él desea unir fuerzas contigo para que goces de una salud óptima. ¿Por qué no le pides que te enseñe qué modificaciones debes introducir en tu régimen alimenticio o en tu programa de ejercicio? Uno de los medios por los que Él nos habla es justamente nuestro organismo. Por ejemplo, ese dolor que se agudiza día a día podría ser señal de que te estás excediendo o de que no estás realizando correctamente cierto ejercicio.

Texto adaptado de la revista Conéctate

Es importante entender que el dolor es una valiosa herramienta de alarma que debemos aprender a escuchar y respetar. El cuerpo humano es tremendamente sabio y nos notifica si algo está funcionando incorrectamente.

Guillermo Droppelmann (kinesiólogo)

Lo ideal es formarse el hábito de comer y dormir bien y hacer suficiente ejercicio toda la vida, no por unos días o unas semanas hasta reducir la cintura unos centímetros para poder usar una talla o dos menos. Si no corregimos los malos hábitos que nos acarrearon esos centímetros de más, en poco tiempo los recuperaremos. Por eso las dietas y programas de ejercicio que prometen resultados vertiginosos suelen ser ineficaces: están orientados hacia el corto plazo en vez de enfocarse en una práctica regular que genere cambios duraderos. Puede que en algunos casos haya que llevar a cabo un programa de corto plazo para recobrar la salud o bajar de peso, pero después es preciso cultivar hábitos a largo plazo si se quiere consolidar el terreno ganado.

Si estás decidido a cambiar de hábitos en procura de un estilo de vida más sano, lo primero que debes plantearte es: «¿Qué puedo hacer para comer bien, dormir bien y hacer buen ejercicio a diario? ¿Qué aspectos de mi mentalidad o forma de vida debo cambiar?» Y: «¿Qué programa concreto es el mejor para mí?»

Aunque inicialmente sustituir los malos hábitos de salud exija determinación, estudio y planificación, lo bueno es que con el tiempo se logran progresos autosostenibles. Nos sentimos tanto mejor que eso nos motiva a no abandonar lo que nos produce ese bienestar.

María Fontaine

El cambio de hábitos alimenticios puede parecer una tarea titánica. Cómo no. Es fácil aplanarse cuando el cometido se nos hace cuesta arriba. Nadie ha dicho que las costumbres arraigadas sean fáciles de extirpar, pero tampoco son imposibles. Hubo una época en que yo, por ejemplo, no podía concebir cambiar el pan blanco por el integral, adquirir gusto por los calabacines (zapallitos italianos), la calabaza misma, el arroz integral, las acelgas y otros «incomestibles». Sin embargo, ¡sorpresa! Con las buenas preparaciones de mi señora, le fui tomando el gusto a los calabacines; acompañado de una buena salsa o de nueces y frutos secos, el paladar se me fue entusiasmando por el arroz integral… y pare usted de contar. Así, poco a poco, casi inadvertidamente esos hábitos que mis amigos más naturistas querían inculcarme, se me fueron interiorizando y ahora mi apetito está más en línea con las sanas costumbres. Popeye, eso sí, se encargó de que las espinacas me gustaran desde muy joven.

Gabriel García V.

Si se quiere cambiar de hábitos en aras de la salud es importante fijarse metas pequeñas, intermedias y realistas. De lo contrario somos susceptibles a desanimarnos y tirar la toalla. Premiarse al alcanzar pequeños objetivos también contribuye a no decepcionarse cuando se pretende modificar una conducta.

Los autores

Privilegiar…

Los parajes naturales sobre las calles de la ciudad.
Las excursiones en el campo sobre los centros comerciales.
Las comidas preparadas en casa sobre las comidas rápidas.
Los jugos naturales sobre las bebidas gaseosas.
Los juegos reales sobre los juegos virtuales.
Los ingredientes naturales sobre los químicos.
Las escaleras sobre los ascensores.
Los productos frescos sobre los enlatados.
La bicicleta sobre el auto.
El deporte sobre la televisión.

Los autores

Vivimos en un mundo en que la limonada se fabrica con sabores artificiales y el lustramuebles con limones de verdad.

A. Newman

Consejos para cuidar el corazón:

- Un buen consumo de frutas y hortalizas. Tomar más legumbres y frutos secos.
- Alimentación baja en grasas. Dos raciones de pescado a la semana.
- Es importante el tamaño de la ración: Los científicos han descubierto que una comida más pesada de lo normal puede cuadruplicar el riesgo de sufrir un infarto en las dos horas posteriores a esa comida. Según lo que se ha descubierto, comer en exceso puede provocar un ataque de la misma forma que hacer ejercicios físicos exagerados.
- No abusar del alcohol.
- Moderar el uso de la sal.
- No fumar.
- Realizar ejercicio físico diariamente. Es importante mantenerse activo.
- Dormir bien.
- Controlar el estrés, las preocupaciones y tensiones. Reírse más y tener una actitud positiva hacia la vida.

Los autores

COMER BIEN

Comer bien se reduce a seguir unas pocas pautas relativamente simples. Eso sí, será sencillo, pero no siempre fácil. Aunque modificar malos hábitos alimenticios requiere determinación y planificación, es impresionante lo rápido que se le despierta a uno el apetito por las comidas sanas y pierde el gusto por las malsanas.

María Fontaine

Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago.

Miguel de Cervantes

El cuerpo es el equipaje con que debes cargar toda la vida. Cuanto más exceso de equipaje lleves, más corto será el viaje.

E. Glasgow

La salud no tiene precio, y el que la arriesga es un necio.

Refrán español

Desayune como un rey; almuerce como un príncipe, y cene como un mendigo.

Dicho popular

Receta para una alimentación sana:

- Seguir una dieta equilibrada: carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y fibra, en las proporciones adecuadas.
- Comer abundantes frutas y verduras, incluidas verduras crudas bien lavadas.
- Consumir cereales y harinas integrales en vez de refinados.
- Obtener las proteínas de una diversidad de fuentes como legumbres, cereales integrales, nueces, pescado, huevos, productos lácteos y carnes magras.
- Preparar los alimentos sanamente. Cocinar las verduras al vapor o con poca agua para no disipar las vitaminas; las carnes, preferiblemente a la plancha en vez de freírlas con mucha aceite.
- Optar por alimentos naturales, frescos e integrales en vez de consumir productos refinados, procesados o enriquecidos artificialmente.
- Restringir la ingesta de golosinas y bebidas gaseosas. Evitar el azúcar blanco y sus sucedáneos. Preferir el azúcar sin refinar y los productos a base de azúcar crudo o miel.
- Si la consumimos sin pelar, una manzana todos los días nos libra de patologías.

Los autores

Pequeños ajustes en el Hogar que contribuyen a mantener un peso saludable: disminuir las porciones de comida que se sirven; cultivar el hábito de comer más despacio; poner fuera del campo de visión la comida menos sana; acostumbrarse a almorzar y cenar sin el televisor al frente y, cuando sea posible, hacerlo en familia; ubicar los alimentos más sanos en un lugar visible; exprimir o licuar la fruta para preparar jugos naturales. Con esos y otros trucos se puede reducir el consumo de calorías.

Los autores

El mejor ejercicio para adelgazar es... ¡estirar los brazos para apartarse de la mesa!

Dicho popular

Abreviar la cena: prolongar la vida.

Benjamin Franklin

Mantener el peso corporal adecuado según la edad y contextura es también un factor importante para la salud.

Además de ser en casi todos los casos infructuosas, las dietas para adelgazar que prometen resultados rápidos o prescinden del ejercicio en realidad destruyen tejidos magros, lo cual es perjudicial para el organismo. Un plan saludable para bajar de peso combina tres factores: una dieta equilibrada, un pequeño déficit calórico y ejercicio. Lo más eficaz es formarse hábitos saludables que perduren en el tiempo en lugar de someter al cuerpo a dietas rápidas.

La grasa se acumula en el cuerpo principalmente por una de estas cinco razones: (1) comida basura, (2) demasiado azúcar, (3) comer en exceso, (4) demasiada grasa en la dieta, (5) por no hacer suficiente ejercicio. También puede ser una combinación de estos cinco factores.

En las mujeres, los depósitos de grasa aparecen en diferentes lugares: antebrazos, abdomen, glúteos y caderas. Y en los hombres suele ser en el abdomen. Sea cual sea el ejercicio que se haga, los depósitos de grasa desaparecen en el orden inverso de cómo llegaron. Es decir, la primera grasa que se pierde es la última que se acumuló en el organismo. No existe un método milagroso para quemar la grasa. Lo único que se puede hacer es ejercicio aeróbico, entrenamiento de resistencia y seguir una dieta adecuada.

Revista Eva

Reducir la grasa para resguardar la salud:

- Antes de comer, quite la grasa de la carne y el pellejo de las aves.
- Prepare los alimentos horneados, asados a la parrilla, escalfados o asados en vez de freírlos. Cuando fría las carnes, trate de utilizar una sartén que no se pegue y añada solo un poco de aceite vegetal o de oliva. Así se reducirá la cantidad de grasa que contengan los alimentos.
- Cuando prepare algo asado, ponga la carne en una parrilla para que la grasa se derrita y no se quede en la carne.
- Cocine un poco la carne molida en una sartén. Luego, quite la grasa antes de añadir otros ingredientes.
- Utilice ingredientes como jugo de frutas, vino o caldo sin grasa para rociar sobre carnes y aves.
- Quite la grasa a los guisos y sopas: Refrigere o congele el plato ya preparado. Luego, quite la grasa cuando ya esté solidificada.
- Prefiera aceite vegetal líquido con alto contenido de grasas no saturadas para cocinar y para aderezar ensaladas. Entre esos aceites caben mencionar: el de canola (aceite de colza), maíz, oliva, maní, cártamo, sésamo, soya y girasol.
- Al cocinar, limite la cantidad de mantequilla, manteca y manteca vegetal.
- Sazone con hierbas y especias las verduras cocinadas, en vez de emplear mucha mantequilla o salsas muy grasosas.

Los autores

El cuerpo de un adulto normal contiene aproximadamente un 60% de agua. Para mantener este nivel óptimo se debe ingerir diariamente al menos tanta agua como se pierde. Hay personas que a fuerza de no atender el llamado de la sed, someten a su cuerpo, sin ser conscientes de ello, a un estado de deshidratación permanente; lo cual puede provocar numerosos trastornos. Sin embargo, cuando se bebe suficiente agua y el organismo está bien hidratado, se obtienen numerosos beneficios para la salud.

Existe desde hace ya tiempo la creencia de que beber agua adelgaza. Pues un equipo de científicos alemanes ha demostrado por primera vez que, como asegura la tradición popular, beber agua sí ayuda a bajar de peso. A partir del análisis de unas 5.000 referencias de distintos bancos de datos, los expertos pudieron comprobar que beber agua efectivamente acelera los procesos de adelgazamiento cuando se está realizando una dieta.

Los autores

UNA lectura práctica de la Biblia nos revela que Jesús y el pueblo de Su época seguían lo que hoy se conoce como la *Dieta Mediterránea.*

Si bien sabemos que los pueblos de la Biblia consumían carnes rojas durante ciertas festividades y celebraciones, por ejemplo, cuando se sacrificaban animales en el templo, en general la dieta se basaba primordialmente en cereales, legumbres, frutas y hortalizas. El aceite de oliva era ingrediente en todas las comidas. La clínica Mayo ofrece una perspectiva general de esta dieta y define sus beneficios y conceptos fundamentales.

Los partidarios de esta dieta también señalan la importancia de la actividad física y de disfrutar de las comidas en familia y en compañía de amigos.

La dieta mediterránea formula:

- Consumir preferentemente alimentos de origen vegetal, tales como frutas y verduras, cereales integrales, legumbres y frutos secos.
- Sustituir la mantequilla por grasas y aceites más beneficiosos para la salud como el de oliva.
- Condimentar los alimentos con hierbas y especies naturales en lugar de sal.
- Limitar el consumo de carnes rojas.
- Ingerir pescados y carnes blancas por lo menos dos veces a la semana.
- Tomar vino tinto con moderación (opcional).

Los autores

Se llaman radicales libres a ciertas moléculas que intoxican nuestras células. No obstante, hay sustancias que las neutralizan. Estas se denominan **antioxidantes.** Entre las principales fuentes de antioxidantes caben mencionar las bayas como los arándanos, las moras y las frambuesas; el té verde, el aceite de oliva, el ajo, el café, el cacao, la coliflor, el brócoli, el jengibre, el perejil, la cebolla, los cítricos, los tomates, etc.

Los frutos del bosque o *berries***,** entre los cuales cabe mencionar los arándanos, moras, fresas (frutillas), grosellas (zarzaparrilla), murtillas y frambuesas contienen pigmentos antioxidantes y propiedades medicinales, por lo que conviene incluirlas en la dieta.

El té verde es rico en polifenoles (antioxidantes naturales). Entre sus propiedades, se considera que tiene un efecto favorable en los órganos vitales y que mejora la cognición y procesos cognitivos como la memoria y la concentración. Asimismo el consumo moderado de hierba mate se considera favorable para la salud. Algunas investigaciones han demostrado que tiene propiedades anticancerígenas.

La granada es una de las frutas con más beneficios para la salud. Recientemente se ha demostrado su eficacia en la prevención del cáncer de próstata. Tiene también propiedades antiinflamatorias y está indicada para diversas dolencias estomacales y para combatir la acidez y los reflujos.

Conviene evitar lo más posible el azúcar blanco y los alimentos que lo contengan. Es un producto químico que origina una serie de trastornos de salud y un poderoso descalcificante. Es decir, que aparte de producir caries, despoja a los huesos y dientes del vital calcio.

El limón ocupa un primer lugar entro los frutos curativos, preventivos y de aporte vitamínico. Es un fruto que podríamos definir como medicinal por excelencia. Aporta abundante cantidad de vitamina C. Combate las toxinas y refuerza las defensas del organismo. Es bueno para las enfermedades respiratorias. Posee además gran poder desinfectante, por lo que es un buen protector contra enfermedades infecciosas.

La miel y la canela constituyen una excelente combinación. Según el Dr. Andrés Ogino, estos dos productos tienen un efecto calorífico sobre el cuerpo, es decir que aportan y estimulan la producción de calor para tratar en forma complementaria patologías generadas por frío. Al tomar miel y canela juntos se expulsa el frío del cuerpo. En la diabetes es el páncreas el que se debilita y con esta mezcla se revitaliza. El Dr. Ogino resalta la eficacia de esta combinación para trabajar el sobrepeso, la diabetes y la resistencia a la insulina.

El propóleo es una masilla usada por las abejas para proteger sus colmenas. Ha sido un remedio natural desde la antigüedad válido para tratar todo tipo de enfermedades del aparato respiratorio —resfriados, gripes, sinusitis o rinitis alérgica—, así como dolencias de la piel.

Una dieta rica en fruta y verdura ayuda a reducir el riesgo de cáncer y enfermedades cardiacas.

Los autores

Quien bien come, bien trabaja.

Refrán español

Por su elevado contenido proteico, las legumbres constituyen un excelente alimento. Se recomienda consumir legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos, habas, etc.) un mínimo de dos veces por semana. La historia abunda en relatos sobre las bondades de las legumbres.

La Biblia habla de las legumbres en la dieta del pueblo judío, lo que refleja que estas han estado presentes en la alimentación mediterránea desde tiempos inmemoriales. En el Libro de Génesis, por ejemplo, se narra la historia de Esaú, quien vendió sus derechos de primogenitura por un guisado de lentejas. En el Libro de Daniel se relata que el rey de Babilonia, Nabucodonosor II, ordenó que se criasen en su palacio algunos hijos de israelitas cautivos —entre ellos el que a la postre sería el profeta Daniel—, y que se les diese una ración diaria de la comida del rey. En el relato, Daniel pidió al príncipe responsable de su cuidado permiso de no contaminarse con la comida pagana. Al final del período los muchachos hebreos presentaban mejor aspecto que los que seguían la alimentación del rey.

«—Mira, vas a poner a prueba a estos siervos tuyos durante diez días. Que nos den legumbres para comer y agua para beber. Después compara personalmente nuestro aspecto con el de los jóvenes que comen a la mesa del rey; una vez comprobados los resultados, toma con nosotros la decisión que debas tomar.

»Él aceptó su propuesta y los puso a prueba durante diez días. Cuando pasaron los diez días, comprobó que su aspecto era mejor que el de los demás jóvenes que comían a la mesa del rey; incluso se los veía más fuertes. A partir de entonces, el responsable les retiraba las raciones de comida y el vino, y les daba legumbres»[1].

El relato narra que los jóvenes mantuvieron aquella alimentación y cuando fueron conducidos ante el Rey Nabucodonosor, este «no encontró entre todos ninguno como Daniel y sus compañeros». Por su parte, una de las sentencias del libro de Proverbios de Salomón, declara que «mejor es la comida de legumbres donde hay amor, que de buey engordado donde hay odio».

Adaptado de Wikipedia

1. Daniel 1:12–16

Consejos para reforzar el valor nutritivo de las comidas:

- Rociar germen o salvado de trigo, quínoa, chía, etc. al plato de cereal o a las ensaladas.
- Agregar ciruelas o uvas pasas a tu plato de avena o de arroz con leche.
- Añadir garbanzos, frijoles o frutos secos a las ensaladas.
- Complementar los sándwiches con verduras de hoja verde, pimiento verde o rojo, tomates y brotes.
- Emplear condimentos naturales —cebolla, ajo, especies— para sazonar las comidas en lugar de paquetes con aditivos químicos.

Los autores

Las leyes de Moisés también citan casos concretos de alimentos aptos para el consumo y de otros considerados *impuros* o no aptos. David Meinz resume los riesgos que entraña para la salud el consumo de ciertos animales que la Biblia considera *inmundos*. «Casi todos los seres que figuran en la lista de no aptos para consumo son carroñeros», puntualiza. «En muchos casos no cazan sus propias presas, sino que comen materia orgánica ya corrompida o en descomposición. Los peces gato o bagres hacen eso en el fondo de una laguna; los cangrejos, langostas y langostinos, hacen lo propio en el lecho marino. Un cerdo come lo que encuentra. A los buitres, casi por definición, se los conoce por sus hábitos carroñeros.

El doctor Rex Russell apunta que «la diferenca entre los animales *puros* e *impuros* parece guardar relación con su fuente primordial de alimento y su sistema digestivo. Los carroñeros que comen todo lo que encuentran a su paso no son aptos para la alimentación, según la Biblia. Los descritos como puros o limpios y por tanto aptos para el consumo, se alimentan principalmente de hierbas y granos.

En su acotación sobre Levítico 11–15, el *Expositor's Bible Commentary* expone: «En general es dable afirmar que las leyes mosaicas protegían a Israel de una mala alimentación, de bichos y alimañas y de enfermedades transmisibles». Existían reglas para el lavado de las manos, normas sanitarias para el procesamiento de los alimentos, la gestión de los residuos y el tratamiento de personas con infecciones, enfermedades y demás.

«No solo debía el hebreo evitar el consumo de animales impuros» —resalta el doctor—; «le estaba prohibido tocar sus cadáveres. Las leyes automáticamente contribuían al control de plagas. Entre los animales impuros eran muy corrientes las arañas, las moscas y otros insectos, y las ratas y ratones. En un hogar hebreo no era nada desdeñable una rata muerta. Se la sacaba con mucho cuidado y se enterraba. Para evitar ese tipo de inconvenientes, las amas de casa hebreas mantenían bien limpias sus casas». A Moisés se lo podría llamar el padre de la medicina preventiva.

El doctor Russell concluye: «Si observamos la ciencia y la dietética modernas, descubriremos que [...] existe una extraordinaria coincidencia entre las leyes originales de Dios que deslindaban lo puro y lo impuro, y los sólidos principios de higiene vigentes hoy en día…».

Basado en artículos de www.ucg.org

DORMIR BIEN

EL sueño, tanto como el pan es alimento.

Refrán español

DIOS nos dio la capacidad de dormir y soñar, y no es para que se quede solo en sueños; es para que cuando despiertes, te levantes con más ánimo y digas *¡lo voy a conseguir!*

Juan Guillermo Arenas Marín

«Dormir bien durante la noche, realizar pausas breves durante el trabajo, son claves para mejorar el rendimiento cerebral, la motivación y la creatividad», dice el doctor Sergio Mora. «Mientras dormimos nuestro cerebro no descansa, sino que más bien aprovecha de desconectarse de los estímulos sensoriales para procesar y categorizar la información que hemos adquirido durante el día. Así el cerebro reorganiza datos, elimina detalles irrelevantes y conversa los más importantes, almacenándolos en la memoria».

Con la vida agitada que llevamos, existe la tendencia a descuidar el sueño y descanso.

Recordemos que para rendir bien y conservar la salud es importante una buena dosis de reposo. ¿Crees que estás demasiado ocupado como para descansar? Eso mismo es síntoma de que precisas descansar.

La privación de sueño es una táctica militar que se aplica comúnmente a los prisioneros de guerra para quebrantarles el espíritu. Sin duda, un método inhumano, pero que nos enseña la importancia de resguardar el sueño y no torturarnos.

Los autores

La felicidad para mí consiste
en gozar de buena salud,
en dormir sin miedo y
despertarme sin angustia.

Françoise Sagan

Dios te conceda una buena noche,
sin ansiedad y sin reproche.

Refrán

El que de buen sueño
disfruta, bien su labor
ejecuta.

Refrán español

Tomar una siesta después de comer es
una necesidad biológica del organismo.
Relaja la mente y los músculos y tiene un
magnífico efecto reparador. Este paréntesis
permite aumentar la concentración,
el rendimiento y la inventiva; además,
refuerza el sistema inmunitario. Siempre
que se pueda conviene darse un pequeño
reposo al mediodía.

Los autores

Quienes duermen más se resfrían
tres veces menos.

Anales de Medicina Interna

Un estudio realizado en la Universidad de Gotemburgo demostró que el alto uso del teléfono móvil se asocia con el estrés y trastornos del sueño en las mujeres; mientras que el constante uso del teléfono móvil se vinculó con alteraciones del sueño y síntomas de depresión en los hombres. Consejo: Desconéctate de la tecnología de vez en cuando y apaga por un momento tu teléfono.

Los autores

Dormir bien puede parecer muy fácil, pero hoy en día mucha gente trata de desempeñarse con déficit de sueño. Si bien es cierto que algunas personas necesitan dormir menos que otras, las presiones reales y percibidas de la vida moderna impulsan a muchos a llevar una vida ajetreada a costa de dormir menos horas de las que el organismo nos pide para gozar de óptima salud. Es un contrasentido, pues cuando hemos descansado bien aprovechamos mejor las horas de vigilia.

María Fontaine

HACER BUEN EJERCICIO

El ejercicio es uno de los pilares de la buena salud. Si se quiere vivir más, sentirse mejor, tener más energía y verse mejor, no hay mejor remedio que el ejercicio.

¿Cómo puedo iniciar un programa de ejercicio? ¿Cuánto ejercicio es necesario? ¿Qué tipo de deporte o gimnasia es más conveniente y cuánto tiempo tengo que dedicarle? Las respuestas a esas preguntas dependen de una diversidad de factores, entre ellos tu edad, tu estado general de salud, tu actual grado de acondicionamiento físico y tu metabolismo. Sin embargo, existen pautas generales para que un programa de ejercicio sea eficaz. He aquí algunas de las más relevantes:

- Escoge uno o varios tipos de ejercicio que te gusten. Así aumentarán tus probabilidades de perseverar en ello.
- Conviene comenzar despacio, con metas modestas, e ir incrementando gradualmente la intensidad. No se puede alcanzar un buen estado físico de la noche a la mañana. Exigirse demasiado y esperar resultados rápidos puede producir lesiones y desencanto.
- Es preciso hacer ejercicio con frecuencia (al menos cuatro veces por semana).
- Se recomienda que el ejercicio sea enérgico, de tal manera que aumente el ritmo cardíaco y provoque transpiración.
- Se debe hacer un precalentamiento al inicio de la sesión y un enfriamiento paulatino al final.
- Es importante conservar una buena hidratación durante la práctica del ejercicio.
- Es preciso trazarse un plan realista y perseverar en él.
- De tanto en tanto hay que alterar la rutina. Con el tiempo el organismo se adapta a cualquier tipo de ejercicio, con lo cual éste deja de ser tan beneficioso.
- Las personas mayores de 40 años, que tengan sobrepeso, que estén en mal estado físico o que padezcan alguna dolencia crónica deben consultar a su médico antes de embarcarse en un programa de ejercicio.

Los autores

EXISTEN dos modos de ejercitarse en los cuales consumimos energía. El primero es AERÓBICO, que quiere decir «con oxígeno». El ejercicio aeróbico tiene lugar cuando se emplea la fuerza a un nivel moderado durante un período de 12 a 15 minutos o más. Ejercicios vigorosos como la caminata rápida, la carrera, nadar, andar en bicicleta, escalar o saltar la cuerda se denominan «aeróbicos». En particular, son buenos para la salud del corazón y para quemar más calorías.

El otro tipo de ejercitación es el ANAERÓBICO, que significa «sin oxígeno». Este incluye todo tipo de actividad en la que el consumo de energía se hace esporádicamente mediante esfuerzos cortos (por ejemplo: levantar pesas, hacer carreras cortas, deportes como el tenis, baloncesto, fútbol, etc.)

Es aconsejable practicar los dos tipos de ejercicio para mantenerse en forma y tener una buena salud.

Los autores

TAMBIÉN es aconsejable practicar ejercicios de estiramiento. Estirarse sirve para mejorar la flexibilidad y la postura, aumenta la amplitud de movimientos, disminuye el riesgo de lesiones y el estrés, y promueve el relajamiento. Los ejercicios de estiramiento alargan los músculos y aflojan las articulaciones y nos permiten movernos con mayor libertad.

La actividad física regular es recomendable en todas las etapas de la vida. En un embarazo normal, otorga beneficios de salud y condición física, tanto para la madre como para el bebé.

Claudia Pérez (doctora)

LA Organización Mundial de la Salud recomienda practicar algún ejercicio al menos 30 minutos al día. No obstante, para quienes llevan una vida sedentaria y pasan largas horas sentados frente a un escritorio o mesa de trabajo, eso no es suficiente. Se recomienda en esos casos levantarse 10 minutos cada hora. «Sentarse mata, moverse sana», se titula el libro de la doctora Joan Vernikos. Para mantenerse sanas, explica la especialista de la NASA, las personas que pasan buena parte del día sentadas deben cambiar de postura con frecuencia, por ejemplo levantarse cada 20 minutos. Aconseja además realizar continuos movimientos no ligados a la rutina de ejercicio.

Si deseas formarte el hábito de ejercitarte regularmente, busca frecuencia y no duración. En vez de tratar de hacer ejercicios durante una hora tres veces por semana, ponte la meta de hacer sesiones más cortas —de 15 a 20 minutos— pero todos los días. Hay muchas cosas que haces todos los días, como cepillarte los dientes; la meta es que se te vuelva una costumbre hacer una cantidad prudencial de ejercicios. Luego, lentamente aumenta hasta llegar a 30 minutos o más por día de una actividad moderada como caminar rápido.

Revista Prevención

EJERCICIO: Sabes que tienes que hacerlo, pero siempre asoma algún inconveniente, algún pretexto o algo que te impide empezar. Tienes una barbaridad de trabajo, hace mal tiempo, no hay un buen sitio para practicarlo, no tienes quién te cuide los niños, representa una interrupción en tu jornada, estás demasiado cansado y… paremos de contar. O quizás echas toda excusa al viento y endosas con franqueza: Es que detesto hacer ejercicio.

Te tengo buenas noticias. El ejercicio no siempre tiene que realizarse en el gimnasio o en una cancha deportiva. Cualquier actividad física que se efectúe a diario por unos minutos es mejor que nada. He aquí una serie de ideas para integrar el ejercicio a tu jornada sin necesidad de tirarte los pelos con complicados programas:

- lavar el auto.
- encerar el piso.
- hacer arreglos en la casa.
- limpiar ventanas.
- ordenar el garaje o la bodega .
- trabajar en el patio o en el jardín.
- rastrillar.

- salir a caminar después del almuerzo o la cena.
- subir por las escaleras y no en el ascensor.
- bajar del metro o de autobús una o dos. paradas antes y caminar el último tramo.
- estacionarse más lejos de la tienda.
- jugar con los niños en el parque.
- sacar a pasear al perro.
- pasear en bicicleta.
- salir a bailar.

Los autores

Las caminatas, dicen los sabios, son una suerte de panacea, remedio para muchos males. «Eso se resuelve caminando», respondió Diógenes cuando le formularon una pregunta filosófica. Con el tiempo su respuesta se ha trasladado a otros ámbitos y hoy es sabido que caminar es la solución para muchos problemas y paradojas. Para Tomás Jefferson «el objeto de caminar es relajar el pensamiento», despejarse. Para Hemingway, caminar era un modo de concitar sus mejores pensamientos mientras rumiaba un problema.

Estudios recientes revelan que los beneficios sicológicos de caminar y otras modalidades de ejercicio son muy tangibles. El sicólogo Jasper Smits considera inobjetables las bondades de una buena caminata para el tratamiento de depresiones leves o moderadas. Por eso muchos profesionales de la salud mental recomiendan ejercicio a sus pacientes. Hay quienes incluso llevan la idea más lejos y atienden a sus pacientes durante una caminata.

Caminar es uno de los mejores ejercicios que se pueden practicar y es particularmente provechoso si tiene lugar en ambientes naturales. Además de contribuir a nuestro estado físico, caminar tres veces a la semana durante 40 minutos aumenta la conectividad cerebral, mejora nuestro desempeño cognitivo, estimula la creatividad y nos reconecta con nosotros mismos.

Basado en un artículo de Arianna Huffington

Estar en medio de la naturaleza es una manera de mejorar el ánimo, así como pasar varias horas encerrados en un mismo sitio puede ser una forma de perderlo. [...] La vida urbana actual nos aleja demasiado de los espacios agrestes y naturales, en los que el hombre respira no solo física, sino también espiritual y psicológicamente. Pasear, sobre todo a pie y en parajes campestres y bucólicos, alegra al caminante y revierte el abatimiento. Una vida en continua convivencia con la naturaleza, es decir, estando varias horas al aire libre, es un antídoto casi infalible contra los desánimos o los humores negros que de repente caen sobre nosotros.

Rodericus

El ejercicio es una de las mejores maneras de reducir el estrés. Pregúntate cómo te sientes después de hacer ejercicio.

Los autores

Muchas personas aficionadas al ejercicio afirman que no lo hacen sólo para mantenerse en forma, sino también para conservar la salud mental. Va en aumento la opinión generalizada de que la actividad física protege de la depresión. En general, las personas sedentarias tienen el doble de posibilidades de tener síntomas de depresión que las que son más activas. Las personas que hacen ejercicio con regularidad no suelen mostrar síntomas de depresión y ansiedad.

El ejercicio también ayuda a las personas que no sufren de depresión, ya que ellas también tienen que lidiar con los fracasos y cosas desagradables de cada día, tales como momentos estresantes, frustraciones y mal humor.

El profesor Jack Raglin, quien ha estudiado a fondo el efecto que el ejercicio tiene de calmar la ansiedad, asevera: «Con cada sesión de ejercicio aeróbico que se haga, se consigue un período de calma que dura entre 2 y 4 horas. Y el único efecto secundario es que mejora el estado físico. Un movimiento rítmico y repetitivo tiene un efecto tranquilizante en el sistema nervioso.»

Washington Post

El secreto para tener buena salud es que el cuerpo se agite y que la mente repose.

Vincent Voiture

En el caso de personas mayores, el ejercicio contribuye a mantener joven el tejido muscular y la densidad ósea. Mientras más años tenga, más importante es hacer ejercicio.

Los autores

Si te quedas sin aliento cuando haces ejercicio, probablemente vas demasiado rápido o te esfuerzas mucho.

Los autores

El nexo entre cuerpo y espíritu

Los curaré, les daré la salud y haré que con honra disfruten de paz y seguridad.

Jeremías 33:6

A todos nos ha pasado en uno u otro momento que las tensiones en el hogar o en el lugar de trabajo nos minan las fuerzas y nos causan un desgaste físico y emocional. Amanecemos cansados y sin energías, no por exceso de trabajo, sino por conflictos y batallas personales que nos dejan abatidos.

La Biblia enseña que los seres humanos constan de un elemento material y de otro inmaterial, que en conjunto conforman la unidad del ser humano. El elemento material —el cuerpo— y el inmaterial —el alma o espíritu— se combinan para constituir un ser humano cabal. Eso significa que ambos interactúan y se afectan mutuamente.

Existe, pues, un vínculo muy claro entre las emociones y el estado de salud. Quizás estamos alterados con alguna persona o guardamos algún rencor por algún desacuerdo o por algún perjuicio sufrido. También podría ser que abrigamos sentimientos negativos hacia nosotros mismos: de ineptitud, de soledad, o una baja autoestima. A lo mejor simplemente estamos de mal humor. La ironía y la negatividad nos bajonean.

No hay cómo disociarlos: lo espiritual y lo físico están ligados. Cuando estamos en armonía con nuestro Creador, con nuestros semejantes y con nosotros mismos es natural que manifestemos más entusiasmo y más chispa. Por lo general gozamos de más energía y más vitalidad; caminamos con más brío y elasticidad. Y lo que es más importante, se potencian las defensas del cuerpo, con lo que evitamos las enfermedades sicosomáticas que tienen su origen precisamente en las emociones.

Los autores

El que quisiere tener salud en el cuerpo, procure tenerla en el alma.

Francisco de Quevedo

El ánimo es la más sana medicina.

El rey Salomón

SI NO SE QUIERE ENFERMAR...

...hable de sus sentimientos:

Las emociones y sentimientos que se reprimen y se guardan derivan en enfermedades como gastritis, úlceras, dolores lumbares y hasta en cáncer. Sincerémonos, revelemos nuestra intimidad, nuestros errores... El diálogo y la conversación son un poderoso remedio y una excelente terapia.

...aprenda a tomar decisiones.

La persona indecisa vive inmersa en la duda, la ansiedad y la angustia. Va acumulando problemas y preocupaciones que pueden resultar en dolencias nerviosas, gástricas y dermatológicas. Para decidir es preciso saber renunciar, prescindir de ciertas ventajas y valores para obtener otros.

...sea optimista y busque soluciones.

A las personas negativas se les escapan las soluciones y se les complican los problemas. El pesimismo y el sarcasmo generan energía negativa que se transmuta en enfermedad. En contraste, el optimismo conlleva fe y conduce a soluciones. Produce energía positiva que favorece la salud.

...acéptese.

La baja valoración o el rechazo de sí mismo producen enajenación. Ser fiel a la propia manera de ser es el núcleo de una vida saludable, toda vez que proporciona paz interior. Quienes no se aceptan a sí mismos suelen ser envidiosos, celosos, imitadores, competitivos, destructivos. Aceptarse y aceptar las críticas es sensato y una buena terapia.

Adaptado de «El arte de no enfermarse» del Dr. Dráuzio Varella

ATIENDE a mis palabras, hijo mío; réstales atención. Jamás las pierdas de vista, ¡grábatelas en la mente! Ellas dan vida y salud a todo el que las halla.

Proverbios 4:20–22

PARTE de la curación está en la voluntad de sanar.

Séneca

LA alegría es el ingrediente principal en el compuesto de la salud.

A. Murphy

AL momento de perdonar debo abstenerme de guardar algunas balas para más adelante. Debo deshacerme de todos mis explosivos, de todos mis cartuchos de ira y venganza. No debo guardar ningún rencor.

Me resulta imposible cumplir esta exigencia. Supera mi fuerza de voluntad. Puedo pronunciar palabras de perdón, pero no logro hacer gala de un despejado cielo azul sin que en alguna parte se esté formando una tormenta.

Sin embargo, el Dios de la gracia puede hacer lo que a mí me está vedado. Es capaz de mejorar la condición del tiempo. Puede crear un nuevo clima. Puede renovar un espíritu recto dentro de mí[1], y en esa nueva atmósfera no sobrevivirá nada que pretenda envenenar o destruir. Los rencores morirán y la venganza será desplazada por la buena voluntad, esa fuerte presencia cordial que se aloja en el nuevo corazón.

John Henry Jowett

EL resentimiento es como tomar veneno, y pretender que ello matará a la otra persona. El que se enferma no es otro que el que alberga el rencor.

Dra. Paula Bloom (sicóloga)

SI es posible, en cuanto de ustedes dependa, estén en paz con todos los hombres.

Romanos 12:18

1. Salmo 51:10

NO seas vengativo con tu prójimo, ni le guardes rencor. Ama a tu prójimo como a ti mismo. Yo soy el Señor.

Levítico 19:18

SOLO la alegría es garantía de salud y longevidad.

Santiago Ramón y Cajal

LA gente que ríe más tiene menos probabilidades de sufrir una cardiopatía. El Dr. Michael Miller afirma: «El antiguo axioma que dice que la risa es la mejor medicina parece contener algo de verdad cuando se trata de proteger el corazón». Miller y sus colegas creen que la risa puede liberar sustancias químicas que relajan los vasos sanguíneos. Acota: «No se trata solo de decir: "ja, ja, ja", sino de soltar una risa desbordante».

Los autores

REÍRSE de uno mismo es bañarse en salud.

Doménico Cieri Estrada

«DIEZ minutos de diálogo reconfortante puede mejorar el desempeño del cerebro», expresa el doctor Sergio Mora, investigador en neurociencias. Es decir, toda actividad que nos aparte por unos momentos del trabajo y la concentración intensa, resulta provechosa para la salud y para el rendimiento. Una amena conversación con un amigo o familiar o un distendido diálogo con Dios para descargarnos de agobiantes preocupaciones son un tónico para la mente y el espíritu.

Los autores

POR tanto, amigos, cobren ánimo, pues confío en Dios.

Hechos 27:25

TODOS necesitamos recargar pilas, descansar para reponer fuerzas. Al cuerpo y al cerebro hay que darle algunas pausas para que funcionen bien. Por eso es bueno desconectarse de tanto en tanto, variar las costumbres e imprimirle un poco de relajo y variedad a la vida.

«Si quieres terminar y cerrar bien el año laboral, hay que tomarse descansos en serio» —advierte Marco Antonio Campos, psicólogo psicoterapeuta y coach—. «Eso significa, entre otras cosas, aprovechar los fines de semana para hacer actividades distintas a las que normalmente se hacen cuando se está trabajando.»

«Si todas las personas nos diéramos pausas de 15 ó 20 minutos en el día» —agrega— «para descansar nuestra mente a través de la meditación o de escuchar música suave, respirando con calma, intentando de alguna forma vaciar la mente de todos los pensamientos y preocupaciones, tendríamos personas más saludables.»

«El descanso es esencial para un trabajo colosal», reza el dicho. Darnos pequeños recreos para mirar una puesta de sol, un hermoso jardín, un cielo anubarrado o un paisaje verde puede ser revitalizador, particularmente cuando se trabaja en ambientes cerrados y de luz artificial. Muchos terapeutas recomiendan el contacto con el verde de la naturaleza por sus virtudes sedantes y reconstituyentes. Por algo Dios llenó de verde el mundo. Además, es sabido que la vista de árboles y de luz natural ayuda a la concentración.

Hay que saber cuándo poner toda la atención en la tarea que se está realizando y cuándo distraerla para afinarla; cuando trabajar con todas las energías y cuando desenchufarse. Hay un tiempo señalado para todo [...], un tiempo para cada suceso. Tiempo de *guerra* y tiempo de paz[1].

Los autores

1. Eclesiastés 3:1,8

DIOS puede aplacar todos tus temores y aliviar tus cargas con un solo momento en Su compañía, un solo rato sereno escuchando Su voz que siempre inspira fe y tranquilidad, y nutriéndose de la paz que Él brinda.

Los autores

GUARDA silencio ante el Señor, y espera en Él; [...] no te irrites.

Salmo 37:7

VENGAN a Mí, todos los que están cansados y cargados, y Yo los haré descansar. Tomen Mi yugo sobre ustedes y aprendan de Mí, que Yo soy manso y humilde de corazón, y hallarán descanso para sus almas. Porque Mi yugo es fácil y Mi carga ligera.

Mateo 11:28–30

«LA respiración lenta y profunda es sin duda el mejor remedio que existe hoy en día para aliviar el estrés —dice James Gordon, profesor clínico de psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Georgetown—. Cuando se llena de aire la parte inferior de los pulmones, donde el intercambio de oxígeno es más eficiente, todo cambia. Se aminora el pulso cardíaco, baja la tensión, los músculos se relajan, se alivia la ansiedad, y uno se serena mentalmente. [La respiración abdominal] es sumamente terapéutica».

También se ha descubierto que la respiración diafragmática profunda reduce considerablemente la intensidad del síndrome premenstrual, alivia la ansiedad, la depresión y otros trastornos emocionales, corrige arritmias cardíacas, favorece la digestión, aumenta la circulación y mejora los ciclos de energía y la calidad del sueño. Durante la inhalación el abdomen debe expandirse si se quiere nutrir todas las células del organismo con la cantidad óptima de oxígeno.

Revista Conéctate

Para renovar fuerzas y apaciguar el ánimo se puede practicar un sencillo ejercicio. Sal al aire libre, preferiblemente en un entorno natural. Haz inspiraciones largas y profundas. Imagínate que estás inhalando la energía, la luz, el amor y la paz divinos. Luego exhala y haz de cuenta que te desembarazas del estrés, las preocupaciones, los sentimientos negativos o lo que sea que te esté aquejando. Echa un vistazo a tu alrededor, a la creación de Dios, y continúa respirando profundamente mientras piensas en Su infinito amor y cuidados. Encomiéndale tus inquietudes y preocupaciones y agradécele de antemano que vaya a resolverlo todo. Con unos pocos minutos de ese ejercicio te sentirás rejuvenecido.

Los autores

Vivir en armonía con Dios y el prójimo, consejos del sabio rey Salomón:

No olvides mis enseñanzas, hijo mío; guarda en tu memoria mis mandamientos, y tendrás una vida larga y llena de felicidad.

No abandones nunca el amor y la verdad; llévalos contigo como un collar.
Grábatelos en la mente, y tendrás el favor y el aprecio de Dios y de los hombres.

Confía de todo corazón en el Señor y no en tu propia inteligencia.
Ten presente al Señor en todo lo que hagas, y Él te llevará por el camino recto.

No te creas demasiado sabio; honra al Señor y apártate del mal:
¡esa es la mejor medicina para fortalecer tu cuerpo!

Proverbios 3:1–8

Curación divina

Él es el que perdona todas tus iniquidades, el que sana todas tus enfermedades; el que rescata de la fosa tu vida, el que te corona de bondad y compasión; el que colma de bienes tus años, para que tu juventud se renueve como el águila.

Salmo 103:3–5

Por mucho que sigamos todas las pautas y exigencias para llevar una vida sana, habrá ocasiones en que padezcamos de algún trastorno o enfermedad. Necesitaremos tratamiento, terapia y curación. Esa necesidad universal probablemente fue la que llevó a Jesús a dedicar tanto tiempo a la sanación de los enfermos. Los Evangelios abundan en pasajes alusivos a los milagros que operó. Numerosos relatos dan cuenta de las ocasiones en que sanó a leprosos, devolvió la vista a los ciegos, curó a paralíticos y resucitó muertos. «Le siguió mucha gente», reza la Escritura, y Él «tuvo compasión» y «sanaba a todos»[1].

«Jesucristo es el mismo ayer, hoy y por los siglos», nos enseña la Biblia[2]. Basta con tener un poquito de fe en que Él es capaz de curar cualquier dolencia; que los milagros que tuvieron lugar en el ayer, pueden repetirse el día de hoy, por la sencilla razón de que Dios te ama y quiere verte feliz. Jesús tiene actualmente la misma capacidad y voluntad de sanarnos que manifestó cuando curó a las muchedumbres en el primer siglo de nuestra era.

En las páginas de la Biblia Dios nos hizo numerosas promesas de bendición, de protección, de provisión y, cómo no, también de curación. Simplemente debes aprender a aplicarlas a tu realidad cotidiana y a la de otras personas que precisen tu ayuda y tus oraciones. No hay enfermedad o padecimiento capaz de resistir el poder sanador de Dios. Al mismo tiempo, tampoco hay molestia tuya, por muy pequeña que sea, que no suscite Su interés. Él te ama de manera muy personal, muy íntima, y está siempre dispuesto a ayudarte, consolarte y fortalecerte. Aunque no te sane enseguida o de forma sobrenatural, ten la seguridad de que desea que tus dolencias, como todas las demás cosas, redunden en tu bien[3]. Acude a Él en tu hora de necesidad. Permítele que te estreche contra Su pecho. No dejes de confiar en Él, y verás las maravillas que obrará en tu vida.

Los autores

Ciertamente les aseguro que el que cree en Mí las obras que Yo hago también él las hará, y aun las hará mayores, porque Yo vuelvo al Padre. Cualquier cosa que ustedes pidan en Mi nombre, Yo la haré.

Juan 14:12–13

Al irse Jesús de allí, dos ciegos lo siguieron, gritándole:
—¡Ten compasión de nosotros, Hijo de David! Cuando entró en la casa, se le acercaron los ciegos, y Él les preguntó:
—¿Creen que puedo sanarlos?
—Sí, Señor —le respondieron.
Entonces les tocó los ojos y les dijo:
—Se hará con ustedes conforme a su fe. Y recobraron la vista.

Mateo 9:27–30

Mientras iba [Jesús], la multitud lo oprimía. Pero una mujer que padecía de flujo de sangre desde hacía doce años, y que había gastado en médicos todo cuanto tenía y por ninguno había podido ser curada, se le acercó por detrás y tocó el borde de Su manto. Al instante se detuvo el flujo de su sangre. Entonces Jesús dijo:
—¿Quién es el que me ha tocado?
Todos lo negaban, y dijo Pedro y los que con él estaban:
—Maestro, la multitud te aprieta y oprime, y preguntas: «¿Quién es el que me ha tocado?»
Pero Jesús dijo:
—Alguien me ha tocado, porque Yo he sentido que ha salido poder de Mí.
Entonces, cuando la mujer vio que había sido descubierta, vino temblando y, postrándose a Sus pies, le declaró delante de todo el pueblo por qué causa lo había tocado y cómo al instante había sido sanada. Él le dijo:
—Hija, tu fe te ha salvado; ve en paz.

Lucas 8:42–48

1. Mateo 14:14; 12:15
2. Hebreos 13:8
3. Romanos 8:28

Dios muchas veces nos anima a pedir ayuda y solicitar a otras personas que oren con nosotros. Nos promete que de hacerlo, obtendremos mayores resultados. «Si dos de vosotros se pusieren de acuerdo en la tierra acerca de cualquiera cosa que pidieren, les será hecho por Mi Padre que está en los cielos.»[1] «Orad unos por otros… La oración eficaz del justo puede mucho»[2]. Por eso es importante dar a conocer nuestra petición, no solo al Señor, sino también a nuestros hermanos y hermanas.

Una persona puede orar por sí sola y Dios le responderá; sin embargo, la respuesta no tendrá una resonancia tan grande. Cuando solicitamos que otras personas oren por nosotros, no sólo manifestamos nuestra fe en Dios, sino que además confesamos nuestra necesidad y dependencia de Él, de tal manera que cuando nos responda, el testimonio es mucho mayor. Eso, por supuesto, lo complace enormemente.

Nuevas fuerzas para cada día

Oración: Te doy gracias, Jesús, porque siempre hay motivos para alabarte. Aun cuando parece que todo va mal, diriges mi atención hacia algo bueno y me recreas con el pensamiento de que Tú te desvelas constantemente por mí.

Inclusive cuando sufro una enfermedad, hallo esperanza en Tus promesas de sanación y agradezco Tu compañía. Cuando estoy físicamente débil, sueles fortalecer mi espíritu a consecuencia del tiempo que paso contigo, por lo cual te doy las gracias. Puedo agradecerte por ello. Es siempre estimulante sentir Tu amor, pues sé que al final todo va a salir bien.

Revista Conéctate

1. Mateo 18:19
2. Santiago 5:16

¿Acaso no lo sabes?
¿Acaso no te has enterado?
El Señor es el Dios eterno,
creador de los confines de la tierra.
No se cansa ni se fatiga,
y Su inteligencia es insondable.

Él fortalece al cansado
y acrecienta las fuerzas del débil.
Aun los jóvenes se cansan, se fatigan,
y los muchachos tropiezan y caen.

Pero los que confían en el Señor
renovarán sus fuerzas;
volarán como las águilas:
correrán y no se fatigarán,
caminarán y no se cansarán.

Isaías 40:28–31

Promesas bíblicas de sanación:

Yo, el Señor, soy tu sanador.

Éxodo 15:26

El Señor alejará de ustedes toda enfermedad.

Deuteronomio 7:15

Envió Su palabra, y los sanó.

Salmo 107:20

Yo haré venir sanidad para ti, y te sanaré de tus heridas.

Jeremías 30:17

Para ustedes que temen (reverencian) Mi nombre, se levantará el sol de justicia con la salud en sus alas.

Malaquías 4:2

Jesús tenía el poder de Dios para sanar enfermos.

Lucas 5:17

Jesucristo te sana.

Hechos 9:34

Él fue herido por nuestras rebeliones, molido por nuestros pecados. Por darnos la paz, cayó sobre Él el castigo, y por Sus llagas fuimos nosotros curados.

Isaías 53:5

He oído tu oración, he visto tus lágrimas y voy a sanarte.

2 Reyes 20:5

Ellos se volverán al Señor, y Él se compadecerá de ellos y los sanará.

Isaías 19:22

Vengan, volvamos al Señor. Pues Él nos ha desgarrado, pero nos sanará; nos ha herido, pero nos vendará.

Oseas 6:1

Epílogo

Ya si gozas de buena salud, ya si estás enfermo o ya si te encuentras en periodo de recuperación, siempre vienen bien unos sanos consejos y más aún, cuando estos se traducen en sanas costumbres. Todo lo que aportes en aras del buen funcionamiento de tu organismo tiene su compensación y contribuye a tu buen pasar por esta vida. Con todo y con eso, nadie tiene garantía de que el día de mañana no sufra un quiebre de salud. Por mucho que nos esmeremos por llevar una vida sana, son demasiados los factores que atentan contra nuestro bienestar. De ahí la conveniencia de acudir al Gran Médico, el que nos creó y es capaz de repararnos y mantenernos saludables.

Si aún no conoces a Aquel que tiene el poder de hacerte feliz y sanarte física, mental y espiritualmente, reza la siguiente oración para invitar a Jesús a vivir en tu corazón y formar parte de tu vida:

Jesús, gracias por dar la vida por mí. Te ruego que me perdones todo lo malo que he hecho. Entra en mi corazón y concédeme el don de la vida eterna. Llévame a conocer mejor Tu amor y ayúdame a vivir en armonía contigo y mis semejantes. Amén.

OTROS TÍTULOS DE LA COLECCIÓN:

La primera riqueza —en sentido material— es la salud, decía Emerson. No basta con vivir a secas; la gracia está en hacerlo con buena salud. Todo el dinero del mundo es inútil si no andamos bien de cuerpo y de ánimo. Puestos a escoger entre bienes materiales y salud, ¿quién no opta por la segunda? «¿De qué te sirven tus bienes si salud no tienes?», sentencia el refrán. Por eso nos urge resguardar ese don preciado y poner de nuestra parte para conservarlo. Todo lo que invirtamos en ello termina siendo barato.

Paradójicamente, muchas veces no nos enfocamos en la salud hasta que ya es tarde. Las prisas y exigencias de la vida moderna nos hacen pensar que no tenemos tiempo. O si somos jóvenes, no dimensionamos la precariedad y fugacidad de la salud. Sin embargo, es posible revertir esa tendencia. Hoy mismo podemos empezar a asegurar la salud cuidando del vehículo con que Dios nos dotó en nuestra travesía por este mundo.

Confiamos en que los consejos, pautas y enseñanzas tanto prácticas como espirituales que hemos atesorado en este libro sirvan de manual de instrucciones para que el lector disfrute de una vida sana en cuerpo, mente y alma.

ISBN 978-3-03730-795-3
9 783037 307953

aurora
www.auroraproduction.com