

1. Aire

El aire es el bien más vital para la vida y la salud; sin embargo, millones de personas sufren todo tipo de dolencias debido a un suministro insuficiente de aire. La mayoría de las personas no respiran correctamente y, por ello, se privan de la oportunidad de disfrutar de una mejor salud. Un libro destacado sobre la salud dice:

El Ministerio de Curación, pp. 272-273:

Para tener buena sangre, debemos respirar bien. Las inspiraciones profundas y completas de aire puro, que llenan los pulmones de oxígeno, purifican la sangre. Le imparten un color brillante y la envían, como una corriente vivificante, a cada parte del cuerpo. Una buena respiración calma los nervios; estimula el apetito y hace que la digestión sea más perfecta; e induce un sueño profundo y reparador...

La sangre se mueve lentamente [si se recibe un suministro insuficiente de oxígeno]. Los desechos y las materias venenosas que deberían expulsarse en las exhalaciones de los pulmones se retienen, y la sangre se vuelve impura. No solo los pulmones, sino también el estómago, el hígado y el cerebro se ven afectados. La piel se vuelve cetrina, la digestión se retarda; el corazón se deprime; el cerebro se nubla; los pensamientos se confunden; la melancolía se apodera del espíritu; todo el sistema se deprime y se vuelve inactivo, y particularmente susceptible a las enfermedades.

El aire es el médico más grande que la naturaleza ha provisto. Por lo tanto, se debe prestar atención a los siguientes principios básicos para asegurar y mantener una salud óptima:

1. En la medida de lo posible, colócate en un entorno donde tengas abundantes suministros de aire puro y no contaminado.
2. Para respirar bien, debes tener una postura correcta al estar de pie y al sentarte. La Biblia dice que Dios hizo al hombre erguido. Una postura erecta no solo lleva la gracia y la dignidad del dominio propio, sino que

- promueve la salud física y la agudeza mental. Camina como un caballo de raza, no de manera orgullosa, sino reconociendo que el hombre fue hecho a la «imagen de Dios» (Génesis 1:26-27).
3. Al vestirte, permite siempre a los pulmones la mayor libertad posible.
 4. Desarrolla el hábito de la respiración profunda. La respiración superficial restringe tu vida tan seguramente como un motor que funciona con un carburador ahogado. Exhala completamente y luego toma inspiraciones profundas y completas de aire. No solo llenes la parte superior del pecho, sino que pon en juego los músculos abdominales para ayudar en la respiración completa. Habla siempre desde el diafragma, usando inspiraciones profundas de aire.
 5. Evita las habitaciones superpobladas o mal ventiladas. Nunca duermas sin abundantes suministros de aire fresco.
 6. Está al aire libre tanto como sea posible y disfruta de la bendición del aire libre.
 7. Toma mucho ejercicio diariamente, y si tu edad y condición física lo permiten, realiza algún ejercicio vigoroso cada día que te haga «resoplar y jadear».
 8. No calientes tu casa por encima de los sesenta y cinco a setenta grados en invierno. Si la humedad se ajusta adecuadamente, estas temperaturas serán cómodas. El aire sobrecalentado pierde su vitalidad. Es mejor vestirse más abrigadamente y tener una mente clara y buena salud.