

7. Ejercicio

Cada parte de la máquina viviente está hecha para la acción y el servicio. Es la ley de la vida que la actividad tiende a la vida y la inactividad tiende a la muerte. Más personas mueren por falta de ejercicio que por exceso de fatiga. Muchas más se oxidan que se desgastan.

Dios ordenó que el hombre trabajara y sudara (Génesis 3:19). El ejercicio iguala la circulación sanguínea, acelera la sangre, ayuda al cuerpo a expulsar impurezas, vigoriza el cuerpo, fortalece los intestinos, ayuda a la digestión, alivia el nerviosismo, previene enfermedades, fortalece los riñones y el hígado, mantiene los pulmones en buen estado y tonifica los músculos. El ejercicio es uno de los mejores médicos de la naturaleza.

El trabajo práctico es más beneficioso que un gimnasio. Los jóvenes necesitan algún ejercicio severo y riguroso. El ejercicio es muy necesario para los estudiantes y para aquellos que realizan mucho trabajo mental. La falta de ejercicio deprime la circulación sanguínea, causa dispepsia, produce debilidad en las extremidades y debilidad mental, desordena el sistema nervioso y puede causar un colapso mental o insuficiencia cardíaca.

Se ha descubierto que los astronautas, cuando son privados de ejercicio en el espacio por un corto tiempo, realmente pierden calcio de sus esqueletos. Las personas ancianas o enfermas agravan su estado de debilidad al no hacer suficiente ejercicio. Sus huesos se debilitan y se fracturan fácilmente. La falta de ejercicio induce una pérdida de calcio.

Esfuércese por practicar estos principios de vida saludable:

1. Haga ejercicio diariamente al aire libre.
2. Trate de igualar el trabajo muscular y el trabajo mental tanto como sea posible.
3. Si su edad y salud lo permiten, haga ejercicio con la suficiente vigorosidad para inducir transpiración y un buen «resoplido y jadeo».

4. Caminar es una excelente forma de ejercicio, ya que pone en juego casi todos los músculos del cuerpo.
5. La disposición a evitar el ejercicio es una señal segura de que la muerte se está apoderando de usted. Sacúdasela.
6. Cuando haga ejercicio, ponga su mente y voluntad en ello hasta que se convierta en un placer.