

8. El Descanso

El trabajo duro y el ejercicio deben equilibrarse con el descanso adecuado. Incluso Jesús aconsejó a sus discípulos, que estaban ocupados en la mayor obra confiada a los mortales: «Venid... apartaos... y descansad un poco» (Marcos 6:31). También dijo que «el sábado fue hecho para el hombre» (Marcos 2:27). Dios ha visto que el hombre necesita descansar de su trabajo un día de cada siete. Aquellos que obedecen su Palabra y guardan su sábado conocen los beneficios tanto para el cuerpo como para la mente.

Durante las horas de sueño, el cuerpo es reparado y vigorizado para otro día. Los jóvenes necesitan abundante sueño. Observe estos principios básicos para la buena salud:

1. Sea regular en sus horas de descanso.
2. Duerma con abundante suministro de aire fresco en su habitación. De lo contrario, puede despertarse sintiéndose cansado y agotado.
3. Recuerde que el sabio dijo: «El sueño del trabajador es dulce» (Eclesiastés 5:12). Solo aquellos que trabajan duro según sus fuerzas pueden dormir bien.
4. Acuéstese temprano y levántese temprano. Trasnóchar y luego dormir las horas de la mañana no es saludable.
5. Si no puede dormir, tome un baño tibio. Es relajante y provoca sueño. Los téis de hierba gatera (Catnip) o de hierbas ayudarán.
6. La respiración profunda induce un sueño profundo y reparador.
7. Evite el hábito de comer antes de acostarse. El estómago debe retirarse antes que usted.
8. Una conciencia limpia y la confianza en Dios tienen mucho que ver con un buen sueño. Lea en Hechos 12 cómo Pedro durmió profundamente la noche anterior a su prevista ejecución. La Biblia dice que Dios «da sueño a sus amados» (Salmo 127:2). La oración le ayudará a dormir bien.
9. Antes de cerrar los ojos para dormir, lea de la Palabra de Dios y, al hacerlo, aparte su mente de las preocupaciones del día. Ver emocionantes

entretenimientos en la televisión o leer rápidamente novelas emocionantes daña la mente, tiende a desordenar el sistema nervioso y es un obstáculo para un sueño profundo y reparador.

10. No sea un madrugador tardío. Cuando la naturaleza despierta, usted debe estar despierto. La luz del día no es para dormir (excepto para una siesta durante el día). Los perezosos que no pueden levantarse temprano de la cama tienen más a menudo peor salud que aquellos que tienden a dormir un poco menos.