

Ejercicio Todos los Días



“Tomó, pues, Jehová Dios al hombre, y lo puso en el huerto de Edén, para que lo labrara y lo guardase.” Génesis 2:15

No fue el plan de Dios que Adán estuviera ocioso en el huerto, tenía que labrar la tierra y así realizaría ejercicio físico. Estudios recientes demostraron que la actividad física aumenta la longevidad de las personas, porque disminuye el exceso de colesterol y previene la constipación, causa principal de cáncer de colon. Nuestros huesos también se benefician, porque absorben más calcio, lo cual evita que los huesos se curven. Además, al transpirar la piel elimina las toxinas de la sangre, cumpliendo la función de un tercer riñón.

Elena G. de White declaró: “La acción constituye una ley de nuestro ser. [...] El funcionamiento normal de todos los órganos da fuerza y vigor, mientras que la tendencia a la inacción conduce al decaimiento y a la muerte. [...] La inacción es causa fecunda de enfermedades. El ejercicio aviva y regula la circulación de la sangre; pero en la ociosidad la sangre no circula con libertad, ni se efectúa su renovación, tan necesaria para la vida y la salud. La piel también se vuelve inactiva. Las impurezas no son eliminadas como podrían serlo si un ejercicio activo estimulara la circulación, mantuviera la piel en condición de salud, y llenara los pulmones con aire puro y fresco. Tal estado del organismo impone una doble carga a los órganos excretorios y acaba en enfermedad”¹

ENVIADO POR UPS



1. Elena de White, El ministerio de curación, p. 181-182.

