

Pasos Hacia una Vida Radiante

Todos queremos sentirnos llenos de vida y energéticos, listos para enfrentar cada nuevo día y gozar de salud óptima. Para lograr esto, cada uno de nosotros debe asumir responsabilidad de una manera inteligente para nuestro propio bienestar. No obstante, no hemos recibido los años de entrenamiento y la experiencia requerida para ser un médico. ¿Qué podemos hacer para tomar el control de nuestra salud?

¿Hay un plan sencillo que los interesados en salud y bienestar radiante puedan seguir? ¡Si, lo hay! Hay un programa de acondicionamiento basado en 8 conceptos básicos probados a disminuir el riesgo de contraer enfermedades y fortalecer su cuerpo. Estos principios proveen el fundamento para enfrentar con éxito cualquier condición de salud.

Vamos a usar el acrónimo PRO-SALUD, para hacerlo más fácil de recordar. PRO-SALUD significa:

Postura y vestimenta adecuada
Régimen alimentario saludable
Óptimo descanso
Suficiente agua e higiene
Aire fresco y ejercicio
Luz solar vigorizante
Usar lo bueno y evitar lo malo
Dependencia de Dios

Individualmente aplicado, cada principio de salud es muy efectivo, pero combinados, los beneficios se multiplican más allá de lo que cada uno individualmente puede lograr.

Postura y Vestimenta Adecuada.-

La manera como nos paramos y nos sentamos afecta la cantidad de aire que los pulmones puedan contener. Al sentarnos rectos y “caminar derechos” permitimos que los pulmones se engrandezcan y funcionen a toda capacidad. Es imposible respirar profundamente cuando habitualmente nos encorvamos o mantenemos una postura dejada. La respiración superficial se vuelve un hábito y los pulmones pierden su poder de expandirse y recibir una cantidad de oxígeno suficiente.

La ropa que usamos afecta la cantidad de oxígeno disponible para nuestro uso. La vestimenta suelta y cómoda deja que los pulmones se puedan expandir libremente; la ropa apretada alrededor del abdomen tiende a restringir la respiración.

Régimen Alimentario Saludable.-

¿Cómo te gustaría disfrutar comidas sabrosas, normalizar tu peso, y mejorar tu salud, todos a la misma vez? ¡Es posible! Existe una amplia variedad de comidas deliciosas que son a la vez saludables y apetitosas.

La comida es vital para nuestra salud. Provee los bloques de construcción para el crecimiento, la restauración, y combustible para la energía. Es un elemento clave en la largura y la calidad de vida. Una dieta pobre contribuye al aumento de peso, enfermedades cardíacas, cáncer y una cantidad de otras enfermedades.

Conociendo el Alimento.-

El alimento que comemos está compuesto de una variedad de nutrientes. Los componentes de calorías básicos son carbohidratos, proteínas y grasas.

Carbohidratos. Estos son la fuente principal de energía para cada movimiento y proceso del cuerpo. Los carbohidratos vienen en dos formas: azúcar y almidón. Los azúcares son digeridos rápidamente y a menos que halla fibra presente para retrasar el proceso, estos entran al sistema sanguíneo como glucosa en pocos minutos. Los almidones proveen energía por un periodo de tiempo más largo porque tienen que ser cambiados en azúcares durante el proceso digestivo. Ellos deben constituir el porcentaje mayor de la dieta, pero ten cuidado de donde los obtienes. Cuando los alimentos son refinados la fibra es removida. Esto resulta en una concentración más densa de calorías facilitando el comer más de lo que podemos usar. Este exceso de calorías se convierte en grasa, y se almacena.

Los granos, las papas, los frijoles, los vegetales y las frutas son todos recursos excelentes de carbohidratos.

Proteína. Tu cuerpo está compuesto mayormente de proteína. Es el componente más importante de los músculos, la sangre, la piel, los huesos, las uñas, el pelo y los órganos internos. Es necesaria para el crecimiento, el mantenimiento y la reparación del cuerpo.

La proteína es digerida más lentamente que el almidón. En el sistema digestivo, la proteína se separa en aminoácidos, los cuales el cuerpo entonces utiliza para elaborar sus propias proteínas. idealmente, debe formar como un 8% de la dieta. El exceso de proteína se convierte en ácido úrico y es eliminado, o es convertido en glucosa y usado como combustible.

Buenas fuentes de proteína incluyen las semillas y nueces, los granos, legumbres (frijoles y guisantes), vegetales de hoja verde oscuro, y las papas.

Grasa. Los ácidos grasos son necesarios para el propio funcionamiento del cuerpo. Ayudan a absorber ciertas vitaminas, dan buen gusto a la comida, y proveen un sentido de satisfacción después de haber comido. Ellos también controlan muchos procesos del cuerpo como el crecimiento normal celular, las funciones nerviosas y el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

No obstante, la moderación es importante. La grasas es el nutriente más difícil para el sistema digestivo manejar, y toma de 4 a 5 horas para salir del estómago. No debe formar más de 25% de la dieta. El exceso de grasa es simplemente almacenado para ser usado como una fuente de reserva de combustible.

Algunas comidas altas en grasa incluyen la carne animal y productos lácteos, nueces, y “grasas libres” – las grasas refinadas tales como aceites y margarinas. Comidas bajas en grasa incluyen los frijoles, los granos, los vegetales, y las frutas.

Fibra. Aunque la fibra es técnicamente un carbohidrato, no suple nutrientes. Te hace sentir lleno y así limita el consumo de calorías. Atrasa la digestión del azúcar, acelera el tiempo que toma para digerir la comida, impidiendo la putrefacción de la misma antes de que sea eliminada. La fibra también se combina con el colesterol y lo saca de la circulación. Las comidas de origen vegetal no refinadas contienen suficiente fibra para regular correctamente la digestión.

Micronutrientes. Las vitaminas, los minerales y otros micro-nutrientes son substancias que el cuerpo necesita en cantidades pequeñas para funcionar correctamente y estar saludable. Ha sido comprobado que una dieta de puros carbohidratos, proteína y grasa sin los micro-nutrientes resultará en la muerte. Cuando las comidas son refinadas (arroz blanco, pan blanco), la mayoría de las vitaminas y minerales

son removidos. Por ejemplo, cuando el trigo es refinado en harina blanca, 24 vitaminas y minerales son removidos; cuando es “enriquecido”, 5 de los micro-nutrientes son reemplazados.

Fitoquímicos. Literalmente “los químicos vegetales”, son sustancias encontradas en las plantas que, entre otros beneficios, reducen el riesgo de cáncer. La mayoría trabaja bloqueando los carcinógenos para que no afecten las células o suprimiendo las células malignas. Los fitoquímicos son normalmente destruidos cuando se refinan los alimentos.

Composición de Alimentos					
	(En porcentaje de calorías)			(Cantidad por 100 gramos)	
Carnes	Proteína	Grasa	Carbohidratos	Fibra	Colesterol
Tocino, curado, cocido	22%	78%	0%	0g	85 mg
Pollo entero asado	45%	55%	0%	0g	94 mg
Productos Lácteos					
Leche desgrasada	40%	4%	56%	0g	2 mg
Queso cheddar	25%	74%	1%	0g	105 mg
Nueces					
Almendras secas	13%	75%	13%	11g	0 mg
Nogales secos	9%	81%	11%	5g	0 mg
Legumbres					
Lentejas cocidas	30%	3%	67%	8g	0 mg
Frijoles pintos cocidos	24%	3%	73%	8,5g	0 mg
Granos					
Arroz integral cocido	9%	7%	84%	2g	0 mg
Trigo integral	16%	5%	79%	12g	0 mg
Vegetales					
Papas horneadas	11%	1%	88%	2,5g	0 mg
Brócoli cocido	34%	9%	57%	3g	0 mg
Frutas					
Bananas	5%	2%	93%	2,5g	0 mg
Naranjas	8%	4%	88%	2,5g	0 mg

Una Dieta de Exceso.-

La mayoría de las enfermedades que plagan nuestra sociedad hoy en día, como las enfermedades cardíacas, la hipertensión, el cáncer, la osteoporosis y la diabetes, están estrechamente vinculadas con nuestros hábitos dietéticos. La comida típica norteamericana es alta en grasa, proteína y carbohidratos refinados como el azúcar y la harina blanca. Es baja en carbohidratos no refinados, como frutas naturales, granos integrales y vegetales.

Durante los últimos 100 años la incidencia de enfermedades del corazón y los derrames han aumentado del 15 al 45% de todos los casos de muerte. La ocurrencia del cáncer ha aumentado del 6 al 25%. Este auge está relacionado directamente con la dieta. En los países donde la gente no tiene acceso a una dieta de estilo occidental tienen una incidencia mucho más baja de estas enfermedades.

Los Norteamericanos están muriendo como resultado de una dieta de exceso: demasiada grasa, demasiada proteína, demasiado colesterol, demasiado azúcar y demasiada sal. Comemos demasiadas calorías y comemos con mucha frecuencia.

La grasa. La mayoría de las personas no saben que consumen un promedio de 37% de sus calorías diarias (la energía dietética) en grasas. Esto es mucho más de lo que el cuerpo puede manejar. El exceso de grasa ha sido identificado como el elemento de la dieta occidental más dañino y es un contribuidor clave a la enfermedad cardíaca, el cáncer y la diabetes.

La proteína. Por muchos años ha existido un énfasis en la ciencia nutricional en cuanto a obtener suficiente proteína. Pero la investigación demuestra que este énfasis ha sido equivocado. En vez de las personas consumir insuficiente proteína, los occidentales comen de 2 a 3 veces más de lo que necesitan. El científico Dr. Mark Messina, que en tiempos pasados trabajaba en la sección de investigación de dieta y cáncer del Instituto Nacional de Cáncer (Estados Unidos) lo resume así. Él dice: “Cuando las personas comen varias porciones de granos, frijoles y vegetales durante el día y reciben suficientes calorías, es virtualmente imposible que tenga deficiencia de proteína”.

El exceso de proteína en el cuerpo filtra el calcio de los huesos y es la mayor causa de osteoporosis. En un estudio les fue dado a los hombres en dietas de proteína bajo (48 gramos), mediano (95 gramos) y alto (142 gramos) 1400 miligramos de calcio por día durante 4 meses. El grupo que recibió poca proteína aumentó 20 mg de calcio por día. El grupo que recibió la medida mediana de proteína perdió 30 mg de calcio diariamente, y el grupo que recibió más proteína perdió 70 mg de calcio cada día. El exceso de proteína causa también el deterioro de la función de los riñones, y es vinculado con un riesgo elevado del cáncer. Las investigaciones y estudios epidemiológicos ponen en correlación el consumo alto de proteína con un índice de crecimiento más alto y un promedio de vida más corta.

La sal. Comemos 10-20 veces más sal que lo que necesitamos. Contribuye mucho a la presión alta, fallas del corazón y enfermedades de los riñones. El cuerpo necesita solamente un décimo de una cucharadita (0,5 gramos) de sal cada día. Sin embargo tal magnitud de cambio no es realista para la mayoría de las personas. Una meta más razonable es acortar de 2 a 4 cucharaditas (10-20 gramos) y consumir solo una cucharadita (5 gramos) cada día.

El azúcar. Desprovisto de fibra y nutrientes, los azúcares refinados son “calorías vacías”, sin valor nutritivo, que forman hasta 20% del consumo diario de calorías en muchas personas. Estas producen un aumento rápido en el nivel de azúcar en la sangre y de energía. Esto hace que el cuerpo reaccione demasiado e inunde el sistema con insulina, la cual hace bajar precipitadamente el azúcar a un nivel demasiado bajo. Esto causa una reducción de energía que viene acompañada por un sentir de debilidad y hambre. Esta subida y bajada continua del azúcar es un estilo de vida para muchas personas.

Alimentos de calorías vacías. Muchas bebidas tales como las sodas, la cerveza, el té o café, y otras bebidas están llenas de calorías. Estas, al igual que los bocados altos en azúcar y grasa, no solo añaden calorías innecesarias, sino que además toman el lugar de la comida nutritiva, dejándole con demasiadas calorías y mal nutrido.

La dieta original diseñada para el hombre consistía en granos, frutas, nueces y vegetales (Vea Génesis 1:29 y 3:18). Preparados lo más sencillamente posible, son las comidas más saludables y nutritivas disponibles. Ellos imparten la longevidad, fuerza, resistencia, agudeza intelectual y le libra de la enfermedad.

Diseñando una Nutrición Deliciosa.-

Aquí tiene un plan práctico que provee un balance completo de los nutrientes esenciales para la salud buena y radiante.

1.- Coma una variedad amplia de frutas, granos, vegetales, legumbres, semillas y nueces preparados en una manera sencilla y sabrosa. Hay cientos de variedades y colores en toda forma, textura y sa-

bor imaginable. El comer una selección variada de alimentos naturales vegetales proveerá todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Para la salud y fuerza máxima, el cuerpo humano necesita una dieta baja en grasa, moderada en proteína y alta en carbohidratos que incluya suficiente fibra y micronutrientes. Vea la pirámide de la guía diaria de alimentos para tener ayuda en planear menús balanceados.

2.- Evite la proteína de origen animal. Los productos animales proveen un exceso de grasa, colesterol y proteína; frecuentemente portan bacterias y virus dañinos, como también hormonas, antibióticos y concentraciones de otros químicos.

3.- Limite la grasa, el azúcar y la sal. Escoja comidas naturalmente dulces como la fruta seca en vez del azúcar refinado; escoja las aceitunas (en vez de la carne), nueces, y paltas – todos en moderación – en vez de las grasas y los aceites refinados.

4.- Coma un buen desayuno, un almuerzo moderado, y una cena ligera o puede omitir la cena. Un desayuno substancial que incluye un balance apropiado de nutrientes le dará energía constante toda la mañana. Según el notable “Estudio del Condado de Alameda”, comer un buen desayuno tiene casi tanto impacto positivo sobre la salud y la longevidad como la abstinencia del tabaco. La hora de comer es un factor importante en la salud dietética. Los alimentos consumidos en la mañana son usados durante el día, los ingeridos al anochecer se convierten en grasa. Estudios han demostrado que personas han bajado hasta 5 Kg. de peso en un mes solamente regulando correctamente las horas de comer. Una cena pesada en la tarde también aumenta el número de partículas de grasa en la sangre, estableciendo condiciones para un ataque al corazón mientras duerme.

5.- Deje por lo menos 5 horas entre las comidas, y coma a la misma hora cada día. Esto le da la oportunidad al sistema digestivo de trabajar eficientemente y descansar entre los ciclos.

6.- No coma entre comidas. Esto retrasa la digestión, la comida en el estómago se fermenta y produce toxinas. Toma normalmente de 4 a 5 horas para que la comida salga del estómago después de una comida. En un estudio a una persona se le dieron bocados cada hora y media después del desayuno. Trece horas más tarde una gran porción del desayuno estaba todavía sin digerir.

Cada vez que se pone comida en el estómago, el proceso de digestión se detiene, mezcla todo y fuerza el estómago a comenzar de nuevo. Las bebidas con calorías no deben ser consumidas entre comidas por la misma razón. Estas calorías también interrumpen la digestión.

¿Cómo implementar este plan nutricional? Cuando realice sus compras, escoja frutas y vegetales frescos, pan y pasta de grano integral, cereales bajos en azúcar, arroz integral, nueces y semillas crudas, frutas secas no azucaradas, etc. Si compra comidas preparadas lea las etiquetas y evite comidas altas en grasa, azúcar, sal y especias (condimentos). Aun algunos alimentos “saludables” pueden ser altos en estas substancias. Cuando cocine, evite el freír – es mejor hervir, hornear o preparar al vapor. Cocine bien los granos y frijoles, y las frutas y los vegetales más ligeramente (no coma frutas y verduras en la misma comida). Aunque hay muchos libros de recetas disponibles para ayudarle con una dieta basada en plantas, lo mejor es mantener las comidas sencillas y no complicadas. No tiene que ser un experto en la cocina para preparar comidas apetitosas.

Recuerde que nuestro sentido del gusto es muy estimulado con las comidas procesadas altas en grasa, azúcar y sal que estamos acostumbrados a comer. Toma un poco de tiempo adaptarse a las comidas sencillamente preparadas, y es importante perseverar. Puede tomar varios meses para reeducar las papilas del gusto. Sin embargo, el forzarse a comer lo que realmente no le gusta es contraproducente. Utilice aquellos alimentos naturales que le gustan, pero periódicamente vuelva a probar algunas de las

comidas que rechazó. Encontrará que éstas se vuelven mucho más apetitosas mientras aumenta su apreciación por los distintos sabores.

Los beneficios del caminar.-

El caminar, aunque es uno de los ejercicios más sencillos, tiene varias ventajas impresionantes.

- El caminar utiliza casi todos los 206 huesos y 640 músculos del cuerpo.
- Es algo que casi todos pueden hacer sin tener que aprender nuevas habilidades.
- No exige la compra de un equipo caro.
- Es suave en las coyunturas.
- Es fácil cambiar el paso.
- Puede hacerse en casi cualquier lugar desde un centro comercial hasta el aire libre.
- Si camina afuera, puede tomar el sol y respirar el aire fresco a la misma vez.
- Caminar con amigos le ayuda a socializar. Haga del caminar una diversión al incluir a su familia, los amigos y su perro.
- Invierta en un buen par de zapatos de caminar y vístase de acuerdo con el clima.,

Óptimo descanso.-

Un aspecto vital en un estilo de vida saludable es recibir la cantidad y la calidad correcta de sueño. Es entonces cuando el cuerpo crece, repara los daños y restaura la energía, preparándose para otro día de actividad.

Cuando el cuerpo está privado de sueño, es incapaz de construir y recargarse a sí mismo adecuadamente. Hay un aumento de irritabilidad, mientras la creatividad, la concentración y la eficiencia sufre. La pérdida del sueño empeora el buen juicio, causando que los valores y las prioridades cambien. La continua pérdida de sueño puede dar por resultado agotamiento, depresión, diluciones, paranoia y alucinaciones. El perder hasta tres horas de sueño en una noche puede cortar la eficacia del sistema inmune por la mitad. Cuando el tiempo para reaccionar y la concentración disminuyen, puede inducir a más accidentes, tanto fatales como no fatales. Los estimados sugieren que hasta el 30% de choques fatales de automóviles son los resultados de choferes durmiéndose al volante. En un clásico estudio de salud fue encontrado que las personas que regularmente duermen de 7 a 8 horas cada noche, tienen un porcentaje de muerte más bajo que los que duermen menos que esto.

En los Estados Unidos la fatiga es una de las razones más comunes para visitar a un médico. muchas personas han estado con sueño por tanto tiempo que no saben como se siente estar bien despierto. ¿Cabecea de sueño cuando no está activo, necesita de un reloj de alarma para despertarse, o duerme más horas en los días libres? Si es así, probablemente no está recibiendo suficiente sueño.

Aquí van algunas sugerencias para mejorar la calidad de su sueño:

- 1.- Tenga un programa regular de ejercicio, preferiblemente al aire fresco y al sol. El cuerpo descansará mejor si ha estado activo.
- 2.- No coma una comida pesada en la tarde. Cuando el cuerpo tiene que terminar el proceso de la digestión después de acostarse, no recibirá la calidad de descanso debida.
- 3.- Tenga un horario de dormir regular. Vaya a dormir a la misma hora y levántese a la misma hora, incluso en los fines de semana. Los estudios demuestran que el sueño más eficiente ocurre entre las 21:00 horas y la media noche.
- 4.- Relaje su cuerpo y su mente antes de dormir. Tome un baño tibio; beba una taza de té de hierba como el calamento o el lúpulo; disfrute de algún momento de quietud leyendo o escuchando música suave; haga algo agradable o placentero.

- 5.- Evite los estimulantes como la radio, la televisión, el tabaco y la cafeína.
- 6.- Evite las conversaciones excitantes y las discusiones o enfrentamientos en la tarde. Antes de dormir ponga a un lado sus preocupaciones y ansiedades. Pida perdón y haga la paz con aquellos a quienes ha ofendido – tenga una conciencia limpia.
- 7.- Absténgase del alcohol; este interfiere con la habilidad de restauración del cuerpo mientras duerme. Lea sus medicamentos por si contienen efectos secundarios que obstaculicen su sueño.
- 8.- Un sitio para dormir que sea fresco, oscuro, cómodo, ordenado, y quieto con abundante aire fresco relajará el cuerpo y promoverá el descanso.
- 9.- Cuando se acueste, tome tiempo para dar gracias por las bendiciones de su vida.

Nuestros cuerpos necesitan más de un solo periodo de sueño diario. En la creación Dios hizo provisión de un descanso semanal, el Sábado. Este nos ofrece un día entero sin trabajo cuando echamos a un lado los cuidados de la semana para pasar tiempo de alta calidad con Dios y nuestras familias. Esto es indispensable para la salud total – es como un oasis en medio de nuestras vidas tan ocupadas. Si trabajamos continuamente, imponemos estrés en nuestra salud e invitamos la enfermedad. Un periodo más largo de recreación y descanso es también importante de vez en cuando para refrescarnos y renovarnos.

Suficiente Agua e Higiene.-

¿Qué puede ser más agradable que un bebé recién bañado? ¿O qué puede ser más refrescante que un vaso de agua fría en un día muy caluroso? El agua es un limpiador de muchos usos, limpia tanto adentro como también afuera. Es un agente de lavar abundante y eficaz que quita lo sucio y los gérmenes.

La piel es uno de los órganos que el cuerpo utiliza para eliminar los deshechos. Si se permite que estas impurezas queden en la piel, pueden causar enfermedad. Un cuerpo y ambiente limpios son indispensables para la salud física y mental.

Un vaso de agua le sirve como un baño al sistema digestivo, limpiándolo y refrescándolo. Otras bebidas no son capaces de purificar como lo hace el agua. Las gaseosas o el café no pueden limpiar el interior del cuerpo como tampoco pueden limpiar el exterior.

Como el aceite es para el motor del carro, así es el agua para el cuerpo, el lubricante universal que hace todo funcionar. Todas las funciones del cuerpo dependen del agua.

La falta de agua deshidrata los tejidos y las células del cuerpo. Causa que la sangre se espese, aumentando el riesgo de derrame y enfermedad del corazón. La insuficiencia de agua puede imitar la hipoglucemia, causando dolores de cabeza y episodios de desmayo.

El cuerpo pierde de 10 a 12 tazas de agua diariamente. La comida que comemos provee de 2 a 4 tazas de agua, entonces necesitamos tomar de 6 a 8 vasos de agua diarios para reemplazar la diferencia.

El agua pura y sencilla es la mejor fuente para suplir el fluido que necesita. Muchas bebidas cargadas con azúcar realmente causan pérdida de agua en el sistema, porque se necesita más agua para metabolizar el azúcar que la que está suplida por la bebida. La cafeína y el alcohol son ambos diuréticos que causan que el cuerpo pierda agua. Necesita tomar un vaso extra de agua por cada bebida alta en azúcar, cafeinaza, o alcohólica que tome.

El tomar agua con las comidas diluye los jugos gástricos y hace que la digestión sea más lenta. El mejor momento para tomar agua es entre las comidas, empezando una hora después de comer y hasta 15 minutos antes de la próxima comida.

El agua es una ayuda extraordinaria en el tratamiento de la enfermedad. Cuando se sienta mal tome bastante aguas. Esta reemplaza cualquier fluido perdido durante una fiebre y asegura que cada parte de su cuerpo funcione bien. Las duchas frecuentes resultarán de gran ayuda también.

Aire Fresco y Ejercicio.-

Las ondas sobre la superficie del lago, las mariposas y los cantos de las aves nos hacen pensar en la generosidad del aire fresco. El aire es el elemento más vital para los hombres y los animales. Uno puede vivir por semanas sin comida, o por días sin agua; pero privado del aire, perecerá en pocos minutos.

El cuerpo humano tiene que tener oxígeno; cada una de sus cientos de trillones de células deben recibir cantidades regulares de aire fresco para sobrevivir. Cada día usted respira más de 17 mil veces para suplir el cuerpo. El corazón envía sangre a los pulmones donde éste deja el dióxido de carbono para ser eliminado y recoge oxígeno fresco para entregarlo a cada célula del cuerpo.

El aire fresco tiene muchos beneficios de salud. Mejora la habilidad del cerebro para funcionar, da claridad a la mente, mejora la concentración y aumenta la habilidad de aprender. Trae un sentido de alegría y bienestar al alterar los niveles de serotonina. Promueve el descanso de buena calidad y mata bacterias y virus en el aire. La contaminación causa que el aire pierda estas capacidades.

Las impurezas ambientales afectan a las personas de varias maneras. Los síntomas incluyen ojos irritados, tos, lentitud, náusea, dolor de cabeza, mareo, agotamiento, y depresión. La contaminación está también asociada con el aumento del asma y otros problemas respiratorios, y muchos de estos contaminantes han sido vinculados con altos grados de cáncer y otras enfermedades.

En lugares encerrados, el mismo aire puede ser respirado y vuelto a respirar vez tras vez. El contenido de oxígeno disminuye, y el dióxido de carbono y otras impurezas aumentan. Cuando respiramos este aire viciado, la provisión de oxígeno es insuficiente para suplir las necesidades de las células. El aire viciado aumenta la tensión, la ansiedad, la irritabilidad y los dolores de cabeza. Promueve sentimientos crónicos de fatiga y depresión.

Haga el intento de recibir tanto aire fresco como sea posible cada día. Aquí tiene algunas sugerencias que le pueden servir:

La Ventilación.-

Abra las ventanas o ponga la calefacción y el aire acondicionado para que entre el aire fresco. Ventile su casa cada día. Mantenga en mente la ventilación adecuada dondequiera que esté. Evite el humo de los carros, el humo del tabaco, y las habitaciones encerradas y no bien ventiladas.

Respire Profundamente.-

Respire profundamente varias veces para limpiar la mente y aumentar el nivel de energía.

- 1.- Busque el aire más fresco posible. Vaya afuera si es necesario.
- 2.- Párese derecho.
- 3.- Inhale tanto aire en los pulmones como pueda aguantar. Imagine que el aire entra hasta su estómago. Sienta su estómago expandirse.
- 4.- Aguante la respiración durante algunos segundos.
- 5.- Vacíe los pulmones tan completamente como sea posible. Use los músculos del estómago para empujar suavemente la última porción de aire.
- 6.- Repita el proceso 5 o 6 veces.
- 7.- Tome una pausa varias veces en el día para tomar aire fresco.

La mayoría de las personas utilizan menos de la mitad de la capacidad de sus pulmones. No están recibiendo los beneficios potenciales del aire que respiran. Concientemente use los músculos abdomi-

nales para llenar y vaciar sus pulmones varias veces al día; el respirar profundamente entre poco llegará a ser un hábito.

El buen ejercicio lo obliga a respirar profundamente y acelera la circulación de la sangre rica en oxígeno a todas partes del cuerpo, así cada célula se suple con oxígeno. Cuando sea posible, haz ejercicio afuera en la mañana cuando el aire está más limpio.

Las Plantas.-

Desde la selva hasta el parque en la ciudad y hasta el hogar, las plantas proveen la función muy importante de recircular el oxígeno. Estas absorben el dióxido de carbono del aire y producen el oxígeno que respiramos. Algunas proveen además la ventaja de remover contaminantes tóxicos del aire.

Un Ambiente Rural.-

El aire fresco tiene diferentes componentes químicos compensadores al compararlo con el aire interior que la mayoría de nosotros respiramos; se encuentra ionizado o cargado eléctricamente, lo cual es la razón primordial de sus ventajas saludables. Este aire es producido en un ambiente natural entre los árboles y el agua en movimiento, en los rayos del sol y después de las tormentas. El aire fresco relaja los nervios, estimula el apetito e induce al sueño profundo y refrescante.

Si está luchando con la enfermedad, el aire fresco, en conjunto con los demás principios de salud, es un remedio poderoso.

Ejercicio.-

Somos creados para la acción, y es imposible estar realmente sanos sin estar activos. El proverbio “úsalo o piérdelo” se aplica a todas las partes del cuerpo humano. El ejercicio provee vitalidad más amplia, energía adicional y una vida más larga. Pero para muchos, el mayor esfuerzo del día es levantarse de la cama o caminar de la cocina al garaje. Como resultado de nuestros hábitos más sedentarios, debemos incorporar deliberadamente la actividad física en nuestras vidas.

El ejercicio es críticamente importante en un plan completo de estilo de vida para la buena salud. Aquí hay algunos beneficios del ejercicio.

- 1.- El ejercicio nos ayuda a sentirnos bien. Es un medio muy efectivo para combatir la depresión y aliviar la ansiedad y el estrés.
- 2.- El ejercicio aumenta el nivel de energía, haciéndonos más eficientes y productivos en todo lo que hacemos.
- 3.- El ejercicio le ayuda a uno a alcanzar y mantener su peso correcto. Quema calorías, construye músculos y aumenta el metabolismo.
- 4.- El ejercicio estimula el sistema inmune. No solo disminuye las infecciones de la gripe y el catarro, sino que reduce las muertes causadas por el cáncer.
- 5.- El ejercicio acrecienta la circulación, que en torno mejora la memoria y la habilidad mental, promueve el buen sueño y la recuperación más rápida. Disminuye el dolor y la rigidez de la osteoartritis distribuyendo más sangre a las coyunturas y puede aliviar los dolores de cabeza.
- 6.- El ejercicio fortalece los huesos, les ayuda a retener calcio y otros minerales, promoviendo así la prevención de la osteoporosis.
- 7.- El ejercicio ayuda a proteger de las enfermedades cardíacas fortaleciendo el corazón, disminuye la presión arterial y el ritmo del corazón, y baja el tipo de colesterol malo (LDL) mientras sube el colesterol bueno (HDL).

8.- El ejercicio ayuda la digestión y promueve la actividad intestinal. Reduce los gases y la constipación.

Esenciales del Ejercicio.-

- 1.- Averigüe con su médico antes de comenzar un programa de ejercicio vigoroso si tiene enfermedad cardíaca o tiene más de 40 años de edad y múltiples factores de riesgo cardiovasculares. Los riesgos del ejercicio son muy pocos comparados con los beneficios saludables. Muchas más personas mueren como resultado de la inactividad que por estar activos.
- 2.- Haga de la actividad física una parte de su vida: Cultive un jardín; escoja caminar en vez de llegar en coche; escoja siempre el estacionamiento más distante; use la escalera; participe en juegos activos con los niños; use una máquina de cortar grama de empujar; saque el perro a caminar. Escoja un ejercicio que disfrute tal como el caminar, nadar, o correr bicicleta. Si le gusta, lo más probable es que formará una parte permanente de su vida.
3. Establezca una rutina de ejercicio. Escoja una hora diaria que le sea mejor y mantenga esa cita con el ejercicio como si fuera una reunión de negocios. El ejercicio es acumulativo. Tres sesiones de diez minutos proveen el mismo beneficio como una sesión de treinta minutos.
4. Comience siempre con una actividad de baja intensidad para que el cuerpo se caliente. Fuego haga unos ejercicios de estiramiento, usando movimientos lentos y regulares.
5. Termine con ejercicio de baja intensidad para templarse, y más estiramiento para evitar el dolor y aumentar la flexibilidad.
6. Necesita por lo menos 30 minutos de ejercicio cada día. Si el ejercicio diario no es posible, intente hacerlo en 3 días consecutivos durante la semana. El programa más beneficioso recomendado hoy en día es alternar el entrenamiento para el robustecimiento con el ejercicio aeróbico.
7. Recuerde que no está en competencia con nadie. No se empuje más allá de su tolerancia. El ejercicio en exceso no es saludable.

Luz solar vigorizante.-

La luz solar ha recibido cierta mala publicidad recientemente. Se ha dado la impresión de que hasta pequeñas cantidades de luz solar son dañinas. Aunque es cierto que el sol en exceso puede aumentar el riesgo de cáncer en la piel y la catarata, los rayos de sol tomados en moderación tiene muchos beneficios.

- La luz del sol convierte el colesterol en vitamina D, disminuyendo el colesterol en la sangre. La vitamina D provee una cantidad de ventajas al cuerpo, incluyendo la prevención de muchas clases de cáncer y mejor absorción del calcio, el cual a la vez ayuda a prevenir el osteoporosis y las caries dentales. Forma huesos más fuertes y densos y acelera la reparación de los huesos.
- La luz del sol mata muchos gérmenes y fortalece el sistema inmune aumentando la globulina, además, eleva el número y la eficacia de los glóbulos blancos en la sangre que destruyen gérmenes. La piel ligeramente bronceada mata gérmenes y resiste infecciones mucho mejor que la piel no bronceada. Muchas enfermedades de la piel responden bien a dosis controladas de sol.
- La luz del sol calma el sistema nervioso y es importante en el tratamiento de la depresión. Nos da un sentido de bienestar elevando la producción de endorfina en el cerebro.
- La luz del sol fortalece el sistema cardiovascular. Mejora la circulación, baja el ritmo del corazón y normaliza la presión sanguínea y el azúcar en la sangre, bajándola cuando está alta y subiéndola cuando está baja.
- La luz del sol ayuda en la pérdida de peso. Acelera el metabolismo al estimular la producción de la tiroides.
- La luz del sol mejora el sueño. La exposición a la luz natural en el día aumenta la producción de melatonina durante la noche.

- La luz del sol mejora la eliminación de desechos al mejorar la función del hígado; es un tratamiento efectivo para la ictericia. Alivia un poco la carga de los riñones al eliminar desechos por medio de la piel cuando sudas. El trabajo o ejercicio moderado al aire libre cada día asegurará estos beneficios y más. Recibimos los rayos del sol aún en los días nublados, sin embargo, el vidrio normal de la ventana filtra 95% de la beneficiosa luz ultravioleta.

¿Y Qué del Cáncer de la Piel?

El sol debe ser tomado en moderación. La **sobreexposición** a la luz solar es un factor de riesgo mayor para el cáncer de la piel. El **melanoma**, una forma de cáncer en la piel que se **esparce** muy rápido y resulta fatal en **20%** de los casos, está asociado con la falta de exposición regular al sol y quemaduras del sol repetida. Evita las quemaduras del sol como evitas una plaga. Recibe el sol en dosis pequeñas y ten mucho cuidado entre las 10 y las 15 horas, particularmente **en el verano cuando** el sol es más fuerte.

Los rayos de sol en exceso, especialmente quemaduras, aumentan el riesgo de cáncer en la piel. No obstante, el sol provee tantos beneficios que el evitarlo no es una decisión sana. Por los menos diez minutos de luz del sol por día son necesarios para mantener la buena salud. Cualquier exposición de más de esto debe ser tomada individualmente, basado en el tono de tu piel.

Usar lo bueno y evitar lo malo.-

La palabra temperancia, cuando es usada en el contexto de la salud, tiene tres conceptos muy distintos: la moderación en el uso de lo que es bueno, la abstinencia total de lo que es malo, y el dominio de sí mismo.

Más, no es siempre lo mejor. El trabajo, el ejercicio, el descanso, el comer y la luz del sol son todos beneficiosos y necesarios, pero cualquiera de ellos llevado a los extremos se vuelve dañino. El comer demasiado, aún las comidas más saludables, es perjudicial. El ejercicio es **indispensable** para vivir saludablemente, pero demasiado ejercicio puede causar daño.

Cualquier cosa que dañe el cuerpo va en contra de la buena salud. No use el tabaco, alcohol, drogas o bebidas **cafeinadas**. Evite las cosas que personalmente le hacen daño: alimentos a los que eres sensitivo o que contribuyen a una enfermedad contra la cual estás **luchando**; comportamientos o actividades riesgosas, también ciertas personas o maneras de pensar. Esta regla, sencillamente dicha es, "Primero, no hagas daño".

El autocontrol es fácil decirlo, pero es una meta ilusiva para muchos de nosotros. Es alarmante y serio damos cuenta que a menudo no estamos al control de nosotros mismos; que somos esclavos de algún apetito o hábito. Cuando **encuentres** que no tienes el poder de hacer lo que **quieras** hacer, hay esperanza.

Dependencia de Dios.-

¿Qué tienen que ver la fe, la religión, y la confianza en Dios con la salud? La lista de beneficios es extensa. Las investigaciones han demostrado que la espiritualidad ayuda a controlar el estrés, fortalece el sistema inmune, y protege contra enfermedades del corazón y el cáncer. Más allá de estos beneficios científicamente comprobados, Dios promete vida eterna a aquellos que confían en Él, una vida de perfecta salud y libertad del dolor, temor, y la muerte.

¿Pero puedo confiar en Él?

¿Existe aún Dios, y si es así, se preocupa Él por mí personalmente? Antes de confiar en alguien—hombre o Dios—tienes que llegar a conocerlo, observar su personalidad y carácter, comunicarte y obrar recíprocamente, y considerar como trata a otros y si cumple con sus promesas. Antes de que puedas confiar en Dios, necesitas llegar a conocerlo; hablar, escuchar, y trabajar con Él; investigar como Él trata a sus hijos. Él anhela desarrollar una relación estrecha y personal contigo. Él te invita a venir **diariamente** a Él, y aprender de Él.

Escuchando a Dios.-

Pídale que le dé discernimiento espiritual para que puedas escuchar y entender lo que te está diciendo. Aquí hay algunas de las formas más común en la que Dios nos habla:

A través de la Biblia. Este libro es la revelación del propio carácter de Dios y de Su amor por la humanidad. Él revela la verdadera historia del conflicto entre Él mismo y Satanás, y como ha transcurrido a través de la historia. Es también la fuente original verdadera para conocer a Cristo.

A través de la vida de Cristo. Dios envió a Su Hijo a este mundo para que podamos tener una imagen clara de Su personalidad y Su carácter. La vida de compasión de Cristo, cortesía y servicio a otros aquí en esta tierra culminó con Su muerte en la cruz, el más vivido retrato del amor de Dios que jamás se haya visto.

A través de la naturaleza. Dios creó las cosas bellas y maravillosas de la naturaleza para la felicidad y el bienestar de todas Sus criaturas. Su amor y sabiduría se pueden ver en Sus obras creadas. A pesar de que la tierra lleve la evidencia de la maldición del pecado y solo refleje borrosamente la gloria del Creador, Sus lecciones objetivas no están borradas. La naturaleza todavía habla de su Creador; imperfecta y marchitada como ella parece ser, Su mano creadora puede ser todavía reconocida.

A través de otros. Como la luna refleja la luz del sol, los cristianos genuinos te pueden dar una pequeña vislumbre de cómo es Él. Sin embargo, la semejanza de Cristo en ellos puede ser parcial, incompleta, o tal vez tergiversada. Es mejor buscar a la Fuente.

A través de la providencia – la protección, dirección y el cuidado personal de Dios. Dios interviene en nuestras vidas, nos guía, nos cuida y nos protege. Si miras a tu vida pasada podrás reconocer algunas de las veces cuando Él ha obrado para llamar tu atención y decirte que te ama.

¿Qué acerca de las pruebas de la vida? ¿Dónde está Dios cuando mi mundo se derrumba? Mira siempre a las pruebas a través de los lentes del calvario. El amor de Dios por ti fue demostrado en la cruz; *"Más Dios encarece su amor hacia nosotros, porque siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros"*. (Romanos 5:8). El nunca puede actuar hacia ti en otra forma que no sea por amor. Este amor divino combinado con Su sabiduría perfecta y poder ilimitado nos asegura que Sus decisiones son siempre las correctas. Dios siempre dirige a Sus hijos invariablemente como ellos escogerían ser dirigidos si ellos pudieran ver el fin desde el principio.

Si Dios es tan amoroso y sabio, ¿Por qué le pasan cosas malas a la gente buena e inocente? Hay muchas razones porque le ocurren cosas malas a la gente buena. Aquí hay algunos de los factores que pueden ser la causa.

1. Debido a nuestras propias elecciones. Dios no fuerza la voluntad de nadie. Él respeta el derecho de elegir de cada persona, ya sea que le obedezcan o no siguiendo Su voluntad al hacer como Él nos manda. Él nos deja sentir los resultados de nuestras propias decisiones.

2. Debido a las decisiones de otros. Todos tenemos una influencia en la vida de los demás. Las decisiones mal tomadas de Adán y Eva, líderes civiles, choferes borrachos y nuestros padres, todas afectan nuestras vidas adversamente. Los inocentes sufren como resultado de las malas decisiones de otros.

3. Debido a la violación de la ley natural. Los objetos caen; el hielo es resbaladizo; las máquinas fallan. Cuando se violan las leyes físicas que gobiernan nuestro mundo, ocurren accidentes y se hieren las personas.

4. Debido al adversario. Es permitido que Satanás pruebe la lealtad y el cometido de los que claman ser Cristianos. (Vea Job 1:1-12). Satanás sostiene que el pueblo de Dios no le sirve a Él por amor, sino porque Él los protege y reciben beneficios; pero si el dolor, la pérdida o la tentación llegara, rechazarán a Dios y escogerán a Satanás como su soberano. Cuando estamos pasando por pruebas y nos mantene-

mos fieles a Dios, Él es vindicado y **nuestra** fe se comprueba como **genuina**. Cuando dejamos de confiar en Dios a causa de nuestras **aflicciones**, Satanás le dice a Dios "Ves, solamente te sirven por interés personal".

Cuando Adán y Eva eligieron desobedecer Dios, ellos abrieron la puerta a Satanás para **tentar** y atormentar constantemente la raza humana, **y** ganaron para ellos mismos y sus descendientes el "conocimiento del mal". Aquellos que han experimentado dolor, enfermedad y **muerte** saben de primera mano como sería este **mundo** si a Satanás se le fuese entregado el **control** completo. Satanás odia a Dios, y se deleita en herir a aquellos que El ama.

Como resultado del gran conflicto entre Dios y Satanás las elecciones y las circunstancias **que** afectan pueden no ser las mejores, pero **cuando** nos entregamos a su cuidado cariñoso, Él **toma** aquellas circunstancias menos que perfectas y las arregla para nuestro beneficio final. Dios nos dará siempre la fuerza para soportar nuestra prueba o nos dará una forma de escape. Él promete, *"Yo estoy con vosotros todos los días hasta el fin del mundo"*. (Mateo 28:20). **Cuando** nos colocamos en Sus manos, hará que todas las cosas trabajen para bien. (Vea Romanos 8:28).

Recuerde, Dios puede ver el **cuadro** completo donde nosotros no podemos. Somos como niños, incapaces de entender las decisiones buenas del futuro que nos traen **ahora** desilusiones. En vez de enfocarse **ciegamente** en sus dolores y esperanzas rotas, trate **de** comprender la perspectiva de Dios en **cada** circunstancia.

Hablando con Dios.-

La oración es abrirle el corazón a Dios como a un amigo. Ven a Él tal como eres con tus esperanzas, dudas y preguntas. Comparte tus preocupaciones, tus gozos y luchas.

Persevera en aprender de Él, en hablar con Él, y llegarás a experimentar Su gran amor inagotable, Su poder y sabiduría, la **bondad**, belleza y compasión de su carácter, y el **gozo** de hacer Su voluntad. Aprenderás a confiar en Él y a reconocer que Él te ama y nunca te hará daño.