

2013



Minutos de
SALUD



Coordinación General: Ministerio de la Salud de la División Sudamericana
Secretaria: Mariluz da Silva Bomfim

Contribución:

Juan Cancino - **EU** - Unión Ecuatoriana
Hugo Camerón - **UCH** - Unión Chilena
Eufracio Quispe - **UB** - Unión Boliviana
Fabián Pérez - **UA** - Unión Argentina
Elard Cabrera Medina - **UPN** - Unión Peruana del Norte
Daniel Villar - **UPS** - Unión Peruana del Sur
Luís Martínez - **UP** - Unión Paraguaya
Fernando Mammana - **UU** - Unión Uruguaya
José Santos - **USB** - Unión Sur Brasileña
Orlando Ritter - **UCB** - Unión Central Brasileña
Carlos Alberto de Oliveira - **UCOB** - Unión Centro Oeste Brasileña
Elmir Pereira Santos - **USEB** - Unión Sudeste Brasileña
André Dantas - **UNB** - Unión Norte Brasileña
Gilmar Filho Silveira - **UNEB** - Unión Nordeste Brasileña
Jim Galvão - **UNOB** - Unión Noroeste Brasileña

Edición y Corrección:

Ana Paula Ramos
Estela Mabel Rabbe
Dorita Raso

Traducción:

Estela Mabel Rabbe

Diagramación y Arte:

Tiago Wordell

Consejero:

Pr. Bruno Raso

Introducción



Querido director del Ministerio de la Salud,

La Reforma de la Salud es parte muy importante en el proceso de Reavivamiento y Reforma, que debe preparar al pueblo de Dios para las escenas solemnes que están delante de nosotros. También es una herramienta preciosa en el proyecto de Evangelismo de las Grandes Ciudades – una prioridad para la iglesia sudamericana. Por eso estos asuntos deben ser presentados de la manera más simpática y atractiva posible.

En sus manos está un material que fue creado con el propósito de ayudarlo en esta tarea de educar a la iglesia. Deseo que el Señor lo use ricamente como su instrumento para mejorar la vida de personas que Él colocó bajo su cuidado. El uso de este material, preparado a partir de textos enviados de todos los países de la División Sudamericana, es parte importante de su ministerio.

Son 52 temas. La sugerencia es que los temas sean presentados en la iglesia, de preferencia antes del sermón evangelístico. Pero también pueden ser presentados en los cultos de miércoles a la noche, grupos pequeños o semanalmente en los cultos de instituciones. Claro que en lugar de presentar personalmente todos los temas, usted puede hacer una escala, involucrando al mayor número de personas.

Entregue el texto con anticipación para quien vaya a presentarlo, para que tenga tiempo de estudiar, y si es posible, presentarlo sin leerlo, lo cual hace la presentación más interesante. Recuerde que de ningún modo la presentación debe sobrepasar los **cinco minutos**.

¡Deseo agradecerle en nombre de la iglesia por este servicio voluntario más en la Obra de Dios!

MARCOS FAIOCK BOMFIM
MINISTERIO DE LA SALUD/DSA
@SAUDEADVENTISTA



co
m
p
la
te
P
m

d
n
la
to

d
(h
d
8

iV
d

Tomar Agua



El agua, gran providencia del Creador, es el elemento más importante como componente de nuestro organismo; aproximadamente el 70 % del mismo está compuesto por agua. Por ende, esta tiene relevancia en la mayor parte de las funciones orgánicas: la circulación se ve favorecida, la respiración, la función renal, la flexibilidad muscular, la digestión, y hasta las funciones intelectuales son influenciadas por la presencia de un correcto aporte de agua. Por el contrario, la piel sufre con la deshidratación y envejece cuando su suministro es insuficiente.

Muchas veces andamos sub-hidratados, cuando no, completamente deshidratados. Confiados en el aviso que significa sentir sed. Pero, en invierno este “termostato” suele fallar, puesto que no es habitual sentir sed cuando la temperatura ambiente es baja. Por ello, lo mejor es hacerse el hábito de tomar agua en todo momento.

Los alimentos también aportan agua, especialmente las frutas y las verduras. Además, tenga en cuenta que la hidroterapia debe ser, no solo interna (bebiéndola), sino que también externa (al ducharse). Tomar agua en cantidad suficiente es algo que debe tenerse siempre presente: 2 litros por día (de 8 a 10 vasos).

Dios nos invita: “Y el Espíritu y la Esposa dicen: “¡Ven!” Y el que oiga, diga:” ¡Ven!” Y el que tenga sed, venga; y el que quiera, tome gratuitamente del agua de la vida” (Apoc. 22:17).

JORGE A. GONZÁLEZ - UBA



La Importancia de Alimentarnos



Quizás no reparamos muchas veces en la importancia de alimentarnos correctamente. De cuan bueno es comer lo necesario, y en el tiempo necesario. Hay muchas cosas que influyen para que equivoquemos el camino de la corrección en la alimentación y apartemos nuestra mente del Único que soluciona todos nuestros problemas.

Dios siempre proveyó lo que el hombre necesitaba: tanto en el Edén, con la dieta original de Génesis 1:29; como en la aridez del desierto, cuando hizo descender el maná para que aquel pueblo al cual había liberado del cautiverio, no viera amenazada la posibilidad de alimentarse. Pero en ambos casos el mandato del que todo lo da, fue desobedecido. Gobernado por las pasiones y el deseo, el hombre añoró lo que no debía, lo que lo llevaba por camino equivocado y con resultados adversos.

La mayoría de las personas conocen lo que pueden y deben comer para tener una vida saludable, pero incomprensiblemente se inclinan por lo que produce alteraciones: excesos en la cantidad y malas elecciones en cuanto a la calidad de lo que comen.

No siempre el hombre tiene la oportunidad de elegir o de adquirir sus alimentos, pero recordemos que cuando la multitud tuvo hambre y no había con qué alimentarlos, Jesús, que todo lo puede, multiplicó los panes y los peces. Más si podemos elegir, debemos saber hacerlo, y a esa hora recordar y cumplir el principio de temperancia: abstenerse de lo que hace daño y ser moderado con lo que es bueno.

JORGE GONZÁLEZ - UR



La Mayor Esperanza



“Bienaventurado aquel cuyo ayudador es el Dios de Jacob, cuya esperanza está en Jehová su Dios” Salmos 146:5.

Hasta el año pasado en los países de ingresos bajos se contaba con 0,05 psiquiatras y 0,42 enfermeras psiquiátricas por cada 100 000 habitantes. Esto significa que hoy existen más personas que sufren problemas mentales y hay menos profesionales para atenderlos .

Elena G. White declaró: “Entre los enfermos hay muchos que están sin Dios y sin esperanza. Sufren de deseos no satisfechos y pasiones desordenadas, así como por la condenación de su propia conciencia; van perdiendo esta vida actual, y no tienen esperanza para la venidera” . La salud mental es la menos tratada a nivel mundial, y la causa de muchas enfermedades somáticas. En medio de este cuadro desolador, los cristianos tenemos una esperanza.

Es cierto que día a día debemos afrontar pruebas, diferencias y dificultades, que nos van agotando lentamente y afectando nuestra paz interior. Los traumas o sucesos que enfrentamos de niños, nos bloquean, y no nos permiten avanzar. Sin embargo, existe un Ayudador y quien coloque su esperanza en Él, podrá enfrentar cualquier prueba. Recuerde: “En todas nuestras pruebas, tenemos un Ayudador que nunca nos falta. Él no nos deja solos para que luchemos con la tentación, batallemos contra el mal, y seamos finalmente aplastados por las cargas y tristezas” . Si la carga es pesada deja que Dios la lleve. Él desea ayudarte, déjate ayudar por él.

ENVIADO POR UPS



1. http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/mental_health_facts/es/index7.html
2. Elena G. White, El Ministerio de Curación, 190
3. Elena G. White, El Deseado de todas las Gentes, 447



Actividad Física



El diseño del cuerpo humano en su origen, es maravilloso por donde se lo aprecie: el Creador ha sido y es un Biólogo supremo, un Ingeniero de la más alta técnica y un Arquitecto insuperable. Lo hizo perfecto y con todo empeño porque lo hizo pensando en nosotros, sus hijos.

Agradezca a Dios que puede moverse y desplazarse.

Cuando se aprecian la complejidad y la perfección del aparato formado por músculos, tendones, ligamentos, huesos, cartilagos y cápsulas no se puede hacer menos que asombrarse. Más de esta apreciación debe surgir una conclusión: sin duda que una máquina así, fue diseñada para moverse y se debe entender que solo moviéndola, se puede disfrutar de la plenitud de la salud.

Los beneficios que la actividad física proporciona al organismo son cada vez más conocidos y con el transcurso del tiempo se irán conociendo, ratificando, y redescubriendo cosas que nos moverán a la costumbre de practicarla, al nivel de la necesidad de alimentarse. Hoy son muchos los estudios que avalan los múltiples beneficios de realizar actividad física.

Se considera actividad física a todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su actividad laboral o en sus momentos de ocio; aumentando considerablemente su consumo de energía y su metabolismo.

No hay duda que realizar actividad física es uno de los factores de mayor protección para el organismo.

JORGE A. GONZÁLEZ - UA



La Regla de Oro



“Si pues coméis o bebéis o hacéis cualquier otra cosa, hacedlo todo para la honra y gloria de Dios” (1 Corintios 10:31).

“Nuestro primer deber hacia Dios y nuestros semejantes es el desarrollo individual. Cada facultad con que el Creador nos ha dotado, debe ser cultivada hasta el más alto grado de perfección, para realizar la mayor suma de bien de la cual seamos capaces. Por tanto, está bien invertido el tiempo que se usa en la adquisición y preservación de la salud física y mental. No podemos permitirnos empequeñecer o inhabilitar ninguna función del cuerpo y de la mente. Con la misma seguridad con que lo hagamos, deberemos sufrir las consecuencias” (*Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, p. 15).

Es importante reconocer que nuestra salud es el producto de la obediencia a las leyes naturales que Dios ha establecido. Nuestra salud depende de nuestras propias decisiones y de los hábitos que escojamos tener.

ENVIADO POR UPN



La Relación del Cuerpo y la Mente



“Sáname, oh Jehová porque mis huesos se estremecen. Mi alma también está turbada” Salmos 6: 2-3.

Dios creó al hombre como un alma viviente con facultades físicas, mentales, sociales y espirituales. El ser humano es un todo biopsicosocioespiritual, por lo tanto lo que afecta lo físico, afecta también lo mental y espiritual.

“El cerebro es el órgano e instrumento de la mente y controla la totalidad del cuerpo. Para que el resto del organismo se mantenga con salud, el cerebro debe tener salud”. (*Consejos sobre la salud*, p. 588)

“El cerebro es la capital del cuerpo, el asiento de todas las fuerzas nerviosas y de la acción mental. Los nervios que salen del cerebro controlan el cuerpo. Por medio de los nervios del cerebro, las impresiones mentales se transmiten a todos los nervios del cuerpo como hilos telegráficos”. (*Mente, carácter y personalidad*, T. 1 p. 72)

“Con la mente servimos al Señor” (*La temperancia*, p. 14)

ENVIADO POR UPN



Descanso Adecuado



Salmos 4:8 tiene una promesa: *“En paz me acostaré y así mismo dormiré; porque solo tú, Jehová, me haces vivir confiado.”*

Bondades de un reposo adecuado:

1. Los niveles sensoriales trabajan de manera óptima.
2. La ansiedad y los síntomas tendientes a la depresión son evitados.
3. El sueño activa el sistema inmunológico y contribuye a regular el metabolismo.
4. El sueño metódico, ayuda a almacenar información en la memoria y buscar nuevas soluciones.
5. El sueño y el descanso son factores sanadores y reponedores de la enfermedad.

Consejos prácticos:

1. La habitación debe ser un lugar confortable, silencioso, ventilado y oscuro.
2. No utilice la habitación de dormir, para ver televisión, comer o trabajar.
3. Es aconsejable omitir las siestas prolongadas; a fin de garantizar un buen sueño por las noches.
4. La ingesta en la cena debe ser moderada y liviana.
5. Mantenga un horario regular para levantarse y acostarse.
6. No tome bebidas estimulantes antes de dormir.
7. Evite el cigarrillo y la cafeína, ya que contienen elementos que perturban el sueño.
8. Haga deportes durante las horas del día.
9. Al levantarse de noche, evite encender luces fuertes.

En una época en la que se promueven los excesos en todo sentido, se hace pertinente y relevante la orientación bíblica.

Eclesiastés 4:6 *“Más vale puño lleno con descanso, que ambos puños llenos con trabajo y aflicción de espíritu.”*

JUAN CASCINO - UE



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.



Insomnio



En la cultura de hoy, muchos se han visto afectados al igual que el Salmista en su pérdida de sueño y falta de descanso; lo cual desemboca en un mal desempeño en diversas áreas.

Existen varios factores que atentan contra el reposo apropiado:

- a) **La cultura de la tecnología, la imagen y las redes sociales:** Con el fenómeno de Internet, y el aumento de las redes sociales, nuestro estilo de vida ha sido grandemente alterado; reduciendo los tiempos que antes pertenecían a la familia y al descanso nocturno.

- b) **La cultura del consumo:** El marketing impulsándonos a conseguir cosas que no necesitamos, ha llevado a muchos a tener que buscar horas extras de trabajo y nuevas formas para obtener recursos, y mantener así, ese nuevo estándar de vida impuesto por la sociedad moderna. Y por ello, nuevamente la familia y el tiempo de descanso son sacrificados.

Nunca hubo tantos desequilibrios y trastornos del sueño como hoy. Se calcula que el 40% de la población de occidente tiene dificultad para dormir bien.

Síntomas y amenazas de un mal descanso:

1. Irritabilidad del genio.
2. Reacciones más lentas.
3. Pérdida de la claridad mental.
4. Dificultad en la concentración y en la memorización.
5. Dolores musculares.
6. Mayor propensión a accidentes de trabajo y vehiculares.
7. Disminución de la productividad laboral.
8. Pesimismo y negatividad.

Salmos 77:2-4 *“Al Señor busqué en el día de mi angustia, alzaba a él mis manos de noche, sin descanso... no me dejabas pegar los ojos...”*

JUAN CANCINO - UE



Descanso (parte 1)



La palabra descanso tiene varias acepciones. Por un lado descansar es cesar un trabajo o actividad. El mundo moderno nos invita a correr. Cesar un trabajo o actividad no es fácil. Implica la capacidad de saber separar actividades y usar armónicamente el tiempo.

Bien nos enseña la Biblia, a través del sabio Salomón, diciendo que “Todo tiene su tiempo” (Eclesiastés 3:1). Hay un tiempo para trabajar, estudiar, descansar y recrearse. Tiempo para la familia, para los amigos y para Dios. Y así un tiempo para cada aspecto de nuestra vida. No lograr manejar adecuadamente el tiempo tiene sus consecuencias. Por ejemplo, el exceso de trabajo afecta la salud física y mental, repercutiendo también negativamente en la familia. Al estudiar, si no logramos hacer las pausas, seguro se afectará nuestro rendimiento académico.

El tiempo es una constante. Cada día tiene 24 horas. No podemos cambiar eso. Y al sumar actividades deberemos indefectiblemente quitar el tiempo a otras. Habitualmente los perjudicados son la familia, el descanso y nuestra vida espiritual. Ante este panorama tenemos que replantearnos las cosas. Quizás debamos aprender a decir que no a algunas actividades que, aunque sean buenas en sí mismas, nos llevarían a un exceso. No hace falta vivir aceleradamente, como si alguien nos persiguiera o tratando de llegar más rápido a una meta. Seguramente, si vamos más lento, podremos disfrutar mejor de este paseo, que es la vida, y hacer mucho más el bien.

DANIEL HEISSENBERG - UBA



Descanso (parte 2)



Descansar es también dormir. Este descanso tiene un efecto restaurador. Al dormir baja la frecuencia cardíaca y la tensión arterial, disminuye el metabolismo basal y se relaja el tono muscular, entre otras muchas cosas. Esto relaja nuestro cuerpo de tal modo que al día siguiente nos sentimos renovados. Además, cuando dormimos, soñamos. Siempre soñamos. Mayormente no nos acordamos. Pero los sueños son buenos para equilibrar nuestro sistema nervioso. Debiéramos dormir entre 7 a 9 horas diarias. Es una excelente inversión para tener una mejor calidad de vida al estar despiertos.

Para dormir mejor podemos hacer algunas cosas: Un buen ambiente, un buen colchón y una buena almohada siempre ayudan. Seleccionar bien lo que uno lee o escucha antes de dormir también. La cena liviana y temprana es amiga del buen dormir. El ejercicio hecho durante el día favorece el descanso nocturno. Algunas hierbas tales como el tilo, la melisa, y la valeriana pueden favorecer el buen dormir. Con respecto a la siesta vespertina, es buena si es corta.

Controlar el estrés y la ansiedad es un paso necesario para descansar. El sentimiento de rencor y culpa debe ser eliminado para dormir bien. Para ello debemos aprender a pedir perdón y a perdonar. Acercarse a Dios es fundamental. El rey David escribía en uno de sus salmos "En paz me acostaré y asimismo dormiré, porque solo tú, Señor, me haces vivir confiado" Salmos 4:8.

DANIEL HEISSENBERG - UJA



Descanso (parte 3)



Descansar implica también el apoyar una cosa sobre otra. La vida en este mundo puede ser difícil. En algún momento la tristeza y el dolor llegan a las personas. Y es bueno tener en quien apoyarse, como la familia y los amigos. Descansamos en ellos si hemos generado vínculos. Y los vínculos se generan dedicándoles tiempo y atención. Pero, el mayor descanso está en los brazos tiernos de nuestro Padre celestial. La invitación de Jesús es permanente “Venid a mí todos los que estéis trabajados y cargados, y yo os haré descansar” Mateo 11:28. Elena G. de White, en su libro “El camino a Cristo”, capítulo 5, dice “El Redentor del mundo acepta a los hombres tales como son, con todas sus necesidades, imperfecciones y debilidades”. La puerta para entrar en ese descanso está abierta a todos los que quieran acercarse a él.

Tan importante es el descanso a la vista de Dios que apartó un espacio de tiempo, el día sábado, para que lo dediquemos a estar en comunión con él. El sábado es una invitación a volver al Edén, a disfrutar de la creación y de la compañía de nuestro Creador.

Es hermoso que también podamos descansar en la bendita esperanza de la vida eterna. La promesa de la Segunda Venida de Cristo enciende nuestro corazón con una esperanza que trasciende todo en este mundo.

Dios ha provisto todo para que podamos descansar. Todo depende de una decisión personal.

DANIEL HEISSENBERG - UA



Estrés

Estrés es la respuesta que el organismo da ante cualquier demanda. Muchos identifican al estrés como un estado de fuerte tensión psicológica o fisiológica, y esto es en parte correcto, pero digamos que los componentes del estrés son: una demanda, un organismo que responde de diversas maneras y una respuesta que tiene distintas características; según el individuo que responde.

Las circunstancias de la vida son factores estresantes que nos afectan, ya que nos emocionan, nos agreden, nos desgastan, etc. Tienen una fuerte influencia, como agentes presionantes o frustrantes; las grandes emociones, las situaciones afectivas, las demandas económicas y las luchas diarias por la subsistencia.

A veces, el factor estresante aparece de forma aguda y de corta duración (el timbre de un despertador). Otras veces, su intensidad no es tanta, pero la persistencia de su acción es sostenida (el contraer una deuda, o una mala relación laboral). Estas diferencias también se acentúan porque la capacidad de reacción es diferente en cada individuo, aun frente a la misma demanda.

Más allá de plantear cualquier estrategia terapéutica para restaurar a la persona que padece frente a estas situaciones estresantes; escuchemos y aceptemos la invitación que nos hace Jesús: “Venid a mí todos los que estéis trabajados y cansados, que Yo os haré descansar”. Solo en Cristo se puede encontrar verdadero descanso para nuestras aflicciones.

JORGE A. GONZÁLEZ - UA

La Disciplina del Ejercicio



“Ejercítate para la piedad; porque el ejercicio corporal para poco es provechoso, pero la piedad para todo aprovecha, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la venidera” 1 Tim. 4:8.

En el año 2008, la OMS publicó una guía para incrementar los niveles de actividad física; considerando que 1.9 millones de muertes son atribuibles a niveles bajos de actividad física . Hoy es necesario hacer ejercicios para mantenernos sanos y prevenir enfermedades. Sin embargo, existe una mayor necesidad y con mayor urgencia: el ejercicio espiritual. Este ejercicio nos traerá paz y sanidad; y nos prevendrá de convivir con el pecado. Mientras el ejercicio físico solo nos trae beneficios temporales; la piedad traerá mayores beneficios.

La palabra “piedad” (gr. eusebeia) significa vivir conforme a la voluntad de Dios. Piedad aparece 15 veces en la Biblia; y 8 veces están en 1 Timoteo. Pablo la usó reiteradas veces para recalcar en Timoteo la importancia de ella. Pablo conocía las prioridades de un verdadero cristiano; y con justa razón se las recomendó a Timoteo. Hoy no es diferente. Cada día necesitamos disciplinarnos y ejercitar esos músculos, quizá atrofiados, de la vida espiritual. Cada día debemos orar, meditar en la Palabra y ponerla en práctica; porque en un segundo podemos perder la comunión con Dios. Si los deportistas entrenan, se cuidan y se preparan cada día para alcanzar una medalla o título terrenal. ¡Cuánto más nosotros si buscamos la corona de vida eterna!

ENVIADO POR UPS



La Espiritualidad y la Salud



Definamos los términos:

Espiritualidad: práctica religiosa que tiene que ver con una relación de fe que entablan, el hombre con ese Ser superior y perfecto que lo creó: Dios.

Salud: la Organización Mundial de la Salud definió que “la salud no es apenas la ausencia de la enfermedad, es el estado más completo del bienestar físico, psíquico y social”

Con esto podemos concluir que la espiritualidad tiene efectos positivos en la salud.

Harold Koenig, psiquiatra, señaló que los diversos modos de la fe religiosa promueven la salud mental de aquellos adultos mayores que sufren desafíos a su salud física, ya que la espiritualidad promueve actitudes de esperanza, cambio y curación.

En 1997 él distinguió varios modos de firmeza religiosa dentro de los cuales están:

- La apreciación de Dios como benevolente.
- La búsqueda de una relación íntima con Dios.
- La oración y el perdón.
- Búsqueda de apoyo espiritual en la congregación.

Mediante estos estudios se ha demostrado inequívocamente que los practicantes activos de una creencia pueden obtener beneficios físicos y mentales, entre ellos, un sistema inmunológico más resistente.

Queda claro que entre la Espiritualidad y la Salud hay una conexión directamente proporcional, mientras mejor se lleve la vida espiritual, el impacto sobre la salud será favorable. No es solo que las iglesias dicen, la ciencia está reconociendo y recomendando. “Buscad, en primer lugar, el reino de Dios y su justicia, y todas esas cosas os serán acrecentadas” Jesús. Mateo 6:33.



La Salud de la Mente



La salud y la espiritualidad han estado íntimamente relacionadas desde tiempos remotos. Salomón escribió entre sus proverbios "...teme a Jehová, y apártate del mal; porque será medicina a tu cuerpo, y refrigerio para tus huesos"; y Elena de White sostuvo que la espiritualidad (la influencia del Espíritu de Dios) es la mejor medicina para la enfermedad; y la religión es la verdadera ciencia de la curación para el cuerpo y el alma. Sin embargo, la relación entre espiritualidad, religión y salud comenzó a ser estudiada por la ciencia, recientemente.

La **religión** se refiere al conjunto de creencias y prácticas que caracteriza a una comunidad; con un sentido trascendente en la deidad; la religiosidad se refiere al grado de adhesión a una religión organizada. El deseo de vivir acorde con dichas creencias se relaciona con un menor riesgo de depresión; mientras que las personas que están más interesadas en la sociabilidad, la seguridad, o el confort de la religión, tienen un mayor riesgo de depresión.

La **religiosidad** se asocia a su vez con un menor riesgo de mortalidad; menor tasa de hipertensión y menor índice de cáncer, que se nota principalmente en los grupos religiosos conservadores, que practican un estilo de vida saludable.

La **espiritualidad**, considerada como la búsqueda personal del significado de la vida, cuyo componente principal es la fe; cuenta con muy pocas investigaciones, y sus resultados son ambiguos.

En conclusión, aun cuando las evidencias científicas acerca de la asociación entre la espiritualidad/religión y la salud son incipientes, estos estudios indican que la religión puede promover la salud psicológica, física y el bienestar general del individuo.

Laura Fianza - UCH



Confianza em Deus



Han pasado algunos años desde que me diagnosticaron cáncer, fue un fuerte golpe para quien pensaba que me podría enfermar de cualquier otra cosa menos de cáncer, ya que nací en un hogar adventista y he tenido un estilo de vida relativamente saludable.

Muchas de las reacciones emocionales que aparecen, luego de saber que se padece esta enfermedad, son normales. Ansiedad, tristeza, rabia, agresividad, aislamiento y sentimientos de culpa son generadas por la situación que se está viviendo.

El confiar en Dios envuelve la vida del ser humano y por ello, debemos ser sensibles a la necesidad de confiar en algo superior.

Confiar en Dios es despojarte de toda aquella angustia y esperar la brisa suave de su paz que inunda todo nuestro ser.

Es compartir tus miedos y preocupaciones no solo con Dios sino también con aquellos de tu misma fe.

La comunicación estrecha con Dios te permitirá avanzar sin miedo y tu fe crecerá de tal forma que entenderás que la confianza plena en Dios, es el mejor tratamiento que puede existir.

Confiar en Dios hace:

Que necesites depender de Él cada día, hora, minuto y segundo.

Que tu familia sea lo más importante.

Que debas vivir por fe.

Que debas orar constantemente.

Que debas ser agradecido por todo.

Que los amigos pasen a ocupar un lugar muy importante.

Que entiendas que eres un ser frágil.

Nunca olvidemos que Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones.

"Deléitate asimismo en Jehová, y él te concederá las peticiones de tu corazón.

Encomienda a Jehová tu camino y confía en él; y él hará." (Salmos 37:4-5)

ALEJANDRO ESPINOZA IARENAS - UCH



Salud Ambiental



“Tendrás también una estaca en tu equipo, y cuando vayas a evacuar afuera, cavarás con ella y cubrirás tu excremento. Porque el Señor tu Dios anda por el campamento, para librarte y entregar a tus enemigos ante ti. Por eso tu campamento será santo, para que él no vea en ti cosa inmunda y se aparte de ti” (Deuteronomio. 23:13,14) RVR 2000.

Recientemente tuve el privilegio de visitar con un grupo de compañeros uno de los ríos cuyas corrientes de aguas es una de las más cristalinas: es tercero en el mundo. Nunca había visto ni experimentado algo igual. Nadando en medio de peces coloridos me sentí muy cerca de lo que será la tierra nueva, y tuve las vislumbres de lo que será el cumplimiento de la promesa.

En otro momento visité ciudades y regiones muy limpias y ordenadas. Cada vez, que tengo esa oportunidad, alabo al Señor por lo que será el cumplimiento de su promesa. Esto me anima a esforzarme e inspira a mejorar el medio ambiente en el que me toca vivir.

El pueblo hebreo en su peregrinación, recibió instrucciones de salud pública ambiental, no solo para evitar la transmisión de enfermedades infecciosas de los pueblos paganos, sino porque el campamento era santo por la presencia de Dios en el lugar.

Hoy, Dios nos da la oportunidad de testificar como un pueblo puro, limpio, sano y santo, que vive y testifica en la presencia de un Dios Santo; y que aguarda su retorno en gloria para llevarnos con Él.

¿Quisieras ser parte de ese pueblo?

ENVIADO POR UJP



La Espiritualidad y el Lóbulo Frontal



“Y verán su rostro, y su nombre estará en sus frentes” (Apoc. 22:4).

En 1848, Fineas Gage, capataz de ferrocarril, sufrió un trágico accidente. Una dinamita explotó y un pisón metálico, se incrustó en su mejilla izquierda, pasó por detrás de su ojo izquierdo y atravesó su cerebro para luego salir por la parte superior del cráneo. Fineas, milagrosamente, sobrevivió, con total fuerza física, inteligencia intacta y solo cicatrices. Pero, un problema no visible marcaría su vida. Cambió su personalidad. Antes, era un trabajador eficiente, capaz y responsable; esposo ejemplar y feligrés reverente. Pero, después decayó moralmente. Se tornó irreverente y profano. Y llegó a ser irresponsable, abandonando a su familia y se unió a un circo ambulante. La llamada lobotomía frontal, le arrebató su noble personalidad, su moral, su fe y sus amados.

El lóbulo frontal, es el asiento del juicio, del razonamiento, del intelecto, de la voluntad y es el lugar de la espiritualidad y moralidad. Hoy sabemos que el estilo de vida puede repercutir favorable o desfavorablemente en él, las Escrituras sugieren: “Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón (la mente); porque de él mana la vida.” (Prov. 4:23). Nuestro Creador está deseoso de que sus criaturas cuidemos y nutramos física y espiritualmente este sector del cerebro. De este modo el Señor podrá cumplir su deseo de poner sus leyes (Heb. 8:10) y redimirnos colocando su carácter y su nombre en nuestra mente (Apoc. 22:4) para la felicidad eterna.

FACUNDO BITSCH - III



La Alimentación y el Lóbulo Frontal



“Y creó Dios al hombre a su imagen... y dijo Dios... toda planta que da semilla... y todo árbol que da fruto y semilla; os será para comer.” (Gén. 1:27, 29).

Pocas veces percibimos la relación, entre la alimentación y nuestro crecimiento espiritual. A ella, la llaman el “factor olvidado.” En las Escrituras hay diversos ejemplos, el de Daniel, Juan el Bautista y aun, el de Jesús, quién mostró la importancia del dominio sobre el apetito.

Desórdenes como anorexia, bulimia y muchos otros, tienen su origen en el lóbulo frontal, donde está el centro de control del apetito; cuando se halla en malas condiciones, afecta la facultad de suprimir o controlar dichos impulsos. Las personas con sobrepeso, por ejemplo, saben que están comiendo demasiado, pero no se detienen, porque tienen inhibida la capacidad de decir “basta.”

El cerebro utiliza glucosa como energía y su mejor fuente está en las frutas, vegetales y granos. Pero el consumo de azúcar, deteriora y deprime las funciones del lóbulo frontal, sobre todo en niños. El ácido araquidónico, presente en carnes y productos animales, puede elevar la hormona del estrés y producir un desequilibrio en el pensamiento favorecer la impulsividad.

“... el uso de carne tiende a animalizar la naturaleza, y a despojar a los hombres y mujeres del amor y la simpatía que deben sentir por cada uno.” (CSRA, p. 466).

Seguir el consejo divino, nos ayudará a tomar correctas decisiones espirituales, ello redundará en felicidad actual y gozo eterno después.

FACUNDO BITSCH - III



Salud para la Eternidad



*“¿Qué aprovechará al hombre si ganare todo el mundo, y perdiere su alma?”
(Marcos 8:36).*

Jesús anuncia su padecimiento, rechazo y muerte. Sus discípulos no entendieron.

¿Qué es lo que más quiere ganar el ser humano?

Cuando participaba del congreso mundial de la iglesia en Atlanta en el 2010, recibí la noticia del fallecimiento de mi abuela paterna. Alcanzó 103 años y 9 meses. Mis otros abuelos llegaron a 87. “Los años de vida es 70 años y los más robustos 80” (Salmo 90:10). Mis abuelos vivieron los principios de los remedios verdaderos, llenos de vigor, laboriosidad y temor a Dios.

Hoy, se promociona cómo ganar años de vida; pero Dios quiere darle vida (eterna) a los años. “La paga del pecado es muerte, mas el regalo de Dios es vida eterna en Cristo Jesús Señor nuestro” (Romanos 6:23).

Despedir a nuestros abuelos fueron eventos esperados. Pero la pérdida de dos hermanos y un cuñado de: 44, 45 y 50 años fueron inesperados y todavía lo estamos procesando. Nos sostiene la esperanza de la venida de Cristo y la resurrección.

Conectarnos con Dios es vida eterna. Para ello, es menester oír la voz de Dios. Para oír a Dios es necesario desarrollar el discernimiento y la percepción espiritual, formar el hábito de practicar los principios de la salud. Preparar el cuerpo, alertar la mente es nuestra urgencia. Nuestro cuerpo es morada del Espíritu (1 Cor. 6:19).

Cada uno decide. ¡Ojalá tu elección sea para vida eterna!

ENVIADO POR - UJP



El Herrero Se Desmaya



“El herrero... trabaja en ello con la fuerza de su brazo; luego tiene hambre, y le faltan las fuerzas; no bebe agua, y se desmaya” Isaías 44:12.

El profeta Isaías en una amonestación al pueblo de Israel sobre la vanidad de adorar ídolos remarcó la fragilidad del hombre: “cuando no come, le faltan las fuerzas y cuando no bebe agua, se desmaya”. El no beber la cantidad suficiente de agua, provoca en nuestro organismo una serie de malestares. Entre los síntomas generados por causa de no consumir suficiente agua (8 vasos o más según la necesidad) están: dolor de cabeza, fatiga, cambios de humor, calambres y dolores musculares. Cuando la ingesta de agua es menor de 3 vasos de agua al día por un tiempo prolongado se pueden presentar: adormecimientos de las extremidades, alteraciones de la vista, dificultades para tragar, delirio, ataques cardiacos e incluso la muerte .

Elena G. White recomendó “Estando sanos o enfermos, el **agua pura** es para nosotros una de las más exquisitas bendiciones del cielo. Su empleo conveniente favorece la salud... Ingerida en cantidades suficientes, el agua suple las necesidades del organismo, y ayuda a la naturaleza a resistir a la enfermedad...” Hoy los medios de comunicación nos tientan a tomar refrescos, gaseosas, y otros líquidos con preservantes y muchos colorantes. Sin embargo, fuimos creados por Dios para beber agua. ¿Cuántos vasos ya tomaste hoy? Piénsalo. “Sin agua el herrero se desmaya.”

ENVIADO POR UPS



Cereales Refinados



“En la elaboración del pan, la harina blanca muy fina no es la mejor. Su uso no es saludable ni económico. El pan de flor de harina carece de los elementos nutritivos que se encuentran en el pan amasado con harina integral de trigo. Es causa frecuente de estreñimiento y otros efectos malsanos.”

“El pan de harina refinada no puede impartir al sistema la nutrición que encontraremos en el pan de harina entera. El uso de pan de harina refinada no puede conservar el cuerpo en una condición saludable.”

“Los bollos blandos leudados con bicarbonato o con polvo de hornear nunca deben aparecer en nuestras mesas. Tales compuestos son inadecuados para entrar en el estómago. El pan leudado caliente de cualquier clase es difícil para digerir.”

“La religión inducirá a las madres a hacer pan de la mejor calidad... El pan debe ser plenamente cocido, dentro y fuera. La salud del estómago exige que sea liviano y seco. El pan es lo que verdaderamente sostiene la vida, y por lo tanto todo cocinero o cocinera debe destacarse en la forma de hacerlo.”

“Algunos no creen que es un deber religioso preparar adecuadamente la comida; por lo tanto no tratan de aprender cómo hacerlo.” (*Consejos Sobre El Régimen Alimenticio*, págs. 374 al 381).

ENVIADO POR UPS



Cura Espiritual, Emocional y Relacional



CURA ESPIRITUAL: Es la cura mas necesaria, puesto que a través de ella obtenemos vida plena en Cristo. La mayoría de las personas, si no están muertas, son raquíticas en lo espiritual y viven sumidas en la más completa confusión religiosa. Pero pueden ser curadas instantáneamente mediante la conversión. Tornándose nuevas en Cristo. “Y oyó Jehová a Ezequías, y sanó al pueblo” 2 Crón. 30:20 “...y por su llaga fuimos nosotros curados” Isa. 53:5.

CURA EMOCIONAL: Muchos mueren de enfermedades enteramente imaginarias. Muchas dolencias sufridas son resultados de depresión mental; disgusto, ansiedad, descontento, remordimiento, culpa, desconfianza. Todos tienden a consumir nuestras energías vitales; sumergirnos en la decadencia y muerte. Muchos que atraviesan la vida como inválidos, podrían ser sanos si tan solo pensasen positivamente. La fe, el ánimo, la esperanza y la completa confianza en Dios, pueden restaurar la salud emocional paulatinamente o en un instante.

CURA RELACIONAL: El odio, la ira, la enemistad y discordia matrimonial que resulta en divorcio o desarmonía en el hogar, en la iglesia y la sociedad, junto a relaciones insanas, les roban la paz y la salud plena a las personas. La falta de amor es el mayor asesino del mundo. Cuando oramos por la cura de nuestras relaciones y la paz que solo da Dios; obtenemos un creciente vigor que pertenece a los que reciben la bendición de Dios, logrando así, la tan anhelada armonía con su prójimo y con ellos mimos.

Manual de Grupos Pequeños de La APAC, págs. 5 y 6.

ENVIADO POR UCB



Adoración a Dios



“Temed a Dios y dadle gloria...” (Apoc. 14:7)

“Me fue mostrado que la REFORMA PRO SALUD es una parte del mensaje del tercer ángel, y está tan relacionada con él como el brazo y la mano lo están con el cuerpo humano” (*Consejos sobre el régimen alimenticio, pág.36*).

“Así que hermanos, os ruego por las misericordias de Dios que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional “ (Romanos 12:1).

La adoración a Dios es más que una actividad desarrollada en el tiempo y el espacio, es la actitud que tiene cada persona hacia Dios. El ser humano en plenitud, mente, cuerpo y espíritu, adora a Dios a través de su estilo de vida.

“El cuerpo es el único medio por el cual la mente y el alma se desarrollan para la edificación del carácter” (*El Ministerio de Curación, pág. 91*).

No permitamos que el enemigo siga engañando a tanta gente, Dios quiere que tengamos salud y que la tengamos en abundancia. Descubramos las maravillas de la Reforma Pro Salud, de tal modo que adoremos a Dios con todo nuestro ser.

ENVIADO POR UPN



Combinación de los Alimentos y Costumbres



Todos los alimentos existentes sobre la tierra pueden ser reunidos en apenas cinco combinaciones. Es posible memorizarlas con facilidad y usarlas en cualquier ocasión. Acuérdesse de ellas en la hora de preparar sus propias comidas y también cuando deba escoger una comida fuera de casa. Las cinco combinaciones básicas de los alimentos son:

- Proteínas con verduras y oleaginosas.
- Cereales con verduras y oleaginosas.
- Tubérculos feculentos con verduras y oleaginosas.
- Cereales con frutas y leche.
- Frutas ácidas y leche.

Por proteínas consideramos apenas cuatro tipos de alimentos – todos los tipos de porotos, incluyendo arvejas, garbanzos, lentejas, habas, soja y otros. Podemos usar más de una proteína por vez. En el caso de las legumbres, siempre debemos incluir más de un tipo de proteína. Frutas, verduras y legumbres no combinan juntos. Las verduras combinan con legumbres, cereales, nueces, tubérculos y leche. Las frutas combinan con cereales, nueces y leche.

Algunas costumbres perjudiciales::

- Comer demasiado.
- Comer a la hora de dormir.
- Comer cuando el cuerpo está muy agitado.
- Leer durante las comidas.
- Ingerir bebidas durante las comidas.

Fuente: Nutrición Orientada, p. 60-61.

ENVIADO POR UCB



Hábitos Diarios



La salud absoluta jamás será alcanzada en este mundo. Es necesario cultivarla con hábitos saludables durante toda la vida. Conservar la salud es una tarea personal, relacionada con la vida ordenada o desordenada que llevamos. Algunos jamás piensan en ella, solo cuando están por perderla.

Quien a lo largo de su vida no sabe cuidarse de forma preventiva, se verá enfermo, sometido al dolor y al sufrimiento prolongado, sin darse cuenta será un esclavo de males que prosperan a la sombra de su ignorancia.

Calidad de vida, belleza y, sobre todo felicidad, son supuestos que caminan juntos. Sin salud no existe la mínima posibilidad de ser feliz, incluso siendo afortunado. A pesar de la comodidad que pueden proporcionar los bienes materiales; muchos están rogando a Dios, morir, porque no soportan más el dolor.

Algunos hábitos son sinónimos de larga vida y bienestar. ¿Quiere comer menos? Mastique más, combatiendo la ansiedad. Priorice el consumo de cereales integrales, frutas y jugos naturales de frutas, legumbres y verduras crudas. Evite alimentos industrializados, con elementos químicos, cuyos efectos acumulativos son capaces de causar daños irreparables en el cuerpo.

Quien no sabe cuidarse preventivamente, enfermará, y soportará dolor y sufrimientos prolongados. Sin embargo, calidad de vida, belleza y, sobre todo, felicidad caminan juntos y son fundamentales para la longevidad.

M. CHAVES - UCB



Alegría en las Pruebas



“Hermanos míos, tened por sumo gozo cuando os halléis en diversas pruebas, sabiendo que la prueba de vuestra fe produce paciencia. Mas tenga la paciencia su obra completa, para que seáis perfectos y cabales, sin que os falte cosa alguna” (Santiago 1: 2-4).

El texto anterior está lleno de lecciones sobre el desarrollo de nuestra confianza en Dios. La palabra griega traducida por “pruebas” es *peirasmos*, vocablo que dio origen a nuestro término ‘periferia’, lo que está alrededor del centro. Santiago está diciendo que debemos regocijarnos, aun cuando las situaciones que nos rodean no son favorables. La razón es simple, la verdadera confianza en Dios, se desenvuelve a través de obstáculos y dificultades. Por increíble que parezca, el mayor problema para nuestra confianza en Dios hoy, se llama ¡Libertad! Disfrutamos de mucha comodidad en nuestra espiritualidad.

Una confianza que soporta la opresión impuesta por la realidad de la vida, se torna en paciencia (v.3). Y no solamente este noble sentimiento, también la integridad y la perfección (v.4); que tanto, en el Antiguo Testamento como en el Nuevo Testamento, tiene el sentido de la madurez espiritual. Dios desea cristianos perseverantes e íntegros. ¿Su confianza en el Señor posee estas características? Que podamos ser moldeados por Él, en nuestra marcha rumbo al Cielo.

LUIZ GUSTAVO ASSIS - USB



Antídoto para la Ansiedad



La ansiedad generalmente viene acompañada de diferentes sensaciones físicas como vacío, “frio” en el estómago, palpitación, transpiración y falta de aire. Es humano preocuparse. El autor cristiano William R. Inge definió la preocupación como “pagar un interés anticipado sobre los problemas personales”. Pero, en Jesús encontramos el antídoto para la ansiedad: “Echad toda vuestra ansiedad sobre él, porque él cuida de vosotros” (1 Pedro 5: 7).

Se cuenta que los antiguos indios Cherokees (EE.UU.) sometían a los adolescentes a un rito de pasaje. El padre llevaba al joven con los ojos vendados para el bosque. No podía sacarse la venda, ni pedir socorro, permaneciendo así, toda la noche. Él sería considerado hombre y guerrero. Imaginemos la escena: el hijo está ansioso y amedrentado, oye toda clase de ruidos nocturnos a su alrededor, mas permanece sentado, sin tirar la venda. Pasada la noche, la venda es sacada y él descubre que el padre estaba ahí todo el tiempo, protegiéndolo de los peligros.

Así acontece con nosotros. Dios nos ofrece su protección y cuidado durante toda nuestra vida. La recomendación bíblica sobre la ansiedad es preciosa: *“Por nada estéis afanosos; más bien, presentad vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestras mentes en Cristo Jesús”* (Filipenses 4:6-7).

ENVIADO POR UNEB



Aire Puro



Respirar es vivir. Respirar es un mecanismo natural que lleva oxígeno a los pulmones para ser distribuido por todo el cuerpo. Podemos soportar el hambre por días, pero sin oxígeno solo minutos. Las células mueren por falta de irrigación y, en consecuencia, el cuerpo también padece. La pésima calidad del aire hace que: *“Los productos tóxicos del desgaste, que deberían ser eliminados por la respiración, quedan dentro del cuerpo y corrompen la sangre [...] La piel se pone cetrina, la digestión se retarda, se deprime el corazón, se nubla el cerebro, los pensamientos se vuelven confusos, se entenebrece el espíritu, y el organismo entero queda deprimido e inactivo y particularmente expuesto a la enfermedad.”* (CSRA, p. 123-124). La capacidad de los pulmones *“Hay que conceder a los pulmones la mayor libertad posible. Su capacidad se desarrolla mediante el libre funcionamiento; pero disminuye si se los tiene apretados y comprimidos. De ahí los malos efectos de la costumbre tan común, principalmente en las ocupaciones sedentarias, de encorvarse al trabajar. En esta posición es imposible respirar hondamente. La respiración superficial se vuelve pronto un hábito, y los pulmones pierden la facultad de dilatarse”*(ibid).

La buena respiración regenera las células beneficiando la circulación sanguínea, al corazón, hígado, pulmones, riñones, intestinos; relaja y activa la memoria, torna claro los pensamientos y renueva la energía vital como un todo.

ENVIADO POR UNOB



Basta Cada Día su Propio Mal



Una de las partes más admirables de la Biblia es el famoso “Sermón del Monte” de Jesús. En esta sección, el gran Predicador habla sobre la ansiedad, para los más modernos, estrés. Le invito a viajar en el tiempo y sentarnos junto a la hierba, bien próximo a Jesús, y oírlo pronunciar estas perlas, (lea en este momento Mateo 6:25-34).

Cristo inicia esta parte del sermón diciendo: “No estén ansiosos.” En seguida, hace una argumentación basada en el cuidado de Dios por sus criaturas. Por fin, ofrece una solución o, como prefieran, algunos ‘secretos’, para no estar ansioso o estresado.

Entonces vamos a los puntos principales de esta gran lección de vida que el Maestro nos enseñó:

Secreto n° 1: Busque su felicidad en el orden correcto: *“Primero el Reino de Dios”* (vs.33)

Secreto n° 2: Entregue el futuro a Dios HOY y viva feliz y sabiamente. Hoy, *“porque el día de mañana cuidará de sí mismo. Basta a cada día su propio mal.”* (vs.34).

La mayor parte de nuestras preocupaciones se dan en función de cosas que todavía no acontecieron y que, probablemente, no acontezcan. Aún si Dios no existiese, actuar como Jesús orienta, por sí solo, ya nos libraría de la mayor parte de nuestras preocupaciones. Pero, Dios existe y *“guarda a todos los que le aman”* (Salmo 145:20). ¡Crea, confíe y viva en paz!

HARRY STREITHORST - USB



Confiar



La confianza en Dios es uno de los remedios naturales a disposición de todos. Es el antídoto contra la ansiedad y el estrés. Envueltos por la agitación de la vida moderna, temores y dudas en cuanto al futuro. Precisamos aprender a descansar en la certeza de que el Dios que puede controlar el espacio, guiando los astros en armonía, orden y con absoluta seguridad, también nos sustenta y dirige ininterrumpidamente. Asimismo podemos decir como el escritor bíblico: “Yo me acuesto, me duermo y vuelvo a despertar, porque el Señor me sostiene”. (Salmo 3:5)

“El amor que Cristo infunde en todo nuestro ser es un poder vivificante.[...] Libera al alma de culpa y tristeza, de la ansiedad y congoja que agotan las fuerzas de la vida. Con él vienen la serenidad y la calma. Implanta en el alma un gozo que nada en la tierra puede destruir: el gozo que hay en el Espíritu Santo, un gozo que da salud y vida”(MCP T2, p 468).

Las palabras de nuestro Salvador: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga” (Mateo 11:28).

Descrito como uno de los remedios naturales, la confianza en Dios puede ayudar a resolver muchos problemas. “Cuando usted confía en Dios, consigue lo que Dios puede hacer” (L. Westwy Duewel).

SIDNEI CONSTANTE - USB



Reposo



Aun hay muchas cosas que los científicos no entienden sobre el sueño; pero sabemos que él **beneficia al funcionamiento neurológico y al cerebro**. Cuando dormimos poco, nuestro sistema inmunológico es afectado, y se expone a enfermedades oportunistas.

Los estudios indican que los niños necesitan unas 10 horas de sueño por noche. Los adolescentes entre 12 y 21 años, cerca de 9 horas, y los mayores de 22 años, entre 9 y 10 horas por noche.

Van Cauter dice: *“Los primeros síntomas de la falta de sueño es la disminución de la actividad, la capacidad de atención y, a menudo depresión.”* La fatiga, la eficacia, la concentración y el pensamiento claro y creativo, disminuyen. El poder de decisión y de juicio, queda afectado. La gente puede parecer indiferente, cansada, distraída, deprimida; más propensas a la negatividad y la ira.

La invitación de Jesús es oportuna: *“Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma”* (Mateo 11:28,29).

¿Jesús nos invita a la pereza y a la inactividad cuando nos invita a descansar? ¡De ninguna manera! Él quiere que nuestros músculos espirituales aumenten y evitar que ellos se atrofien.

CARLOS ALBERTO ROSA DE OLIVEIRA - UCOB



La Prevención del Cáncer



Muchos cánceres están siendo producidos por nosotros mismos. Cerca del 90% de los cánceres de pulmón, labio, boca, lengua, garganta y esófago pueden ser evitados si dejáramos de fumar. Cada día hay evidencias de la relación entre el cáncer y los factores alimenticios, tanto como la fibra y grasa. En muchas zonas del mundo donde la ingesta de grasa es baja y la fibra es alta, hay una incidencia insignificante de los cánceres más comunes. Con una dieta rica en fibra, la comida viaja a través del intestino de un día a un día y medio. Esto ayuda al colon de dos maneras: (1) reduce el tiempo de exposición de sustancias irritantes y (2) diluye la concentración de las mismas debido a la capacidad, que la fibra tiene de retener el agua y de su efecto aislante.

La ingestión de mucha gordura reduce la actividad de las células importantes del sistema inmunológico del cuerpo. *Un sistema inmunológico débil abre las puertas a muchos tipos de cánceres.*

Nunca fue intención de Dios que las personas tuviesen cáncer. El cambio de estilo de vida: no fumar, no beber bebidas alcohólicas, un régimen vegetariano rico en fibra, y bajo en grasa, un peso normal y la práctica de ejercicios físico regular, podría evitar hasta el 80% de los cánceres que azotan a la sociedad occidental.

CARLOS ALBERTO ROSA DE OLIVEIRA - UCOB



La Confianza y la Paz Perfecta



Un grupo de botánicos fue de expedición a un lugar de difícil acceso en los Alpes con el fin de encontrar nuevas variedades de flores. Un día, uno de los científicos, mirando a través de los prismáticos, vio una bella y rara especie que crecía en el fondo de un barranco. Para llegar hasta ella, alguien tendría que descolgarse con una cuerda en el precipicio. Viendo a un joven montañés que estaba cerca, le preguntó si los ayudaría a alcanzar la flor. El joven miró, pensativo, hacia el abismo.

-Esperen – dijo-, ahora vuelvo. Y se fue corriendo. Cuando regresó, lo acompañaba un hombre mayor.

-Ahora bajaré por el acantilado y les traeré la flor porque este hombre sostendrá la cuerda. Es mi padre.

Vivir en este mundo con seguridad también es una misión arriesgada. Violencia, desempleo, problemas familiares, sufrimientos, desastres naturales son algunos de los desafíos que tenemos delante de nosotros. Muchos cuando ven este panorama desalentador. Viven con miedo y desesperación en cuanto al futuro. El temor y la ansiedad pueden generar una gran sobrecarga.

En un tiempo de crisis, en Israel, Isaías escribió: *“Al de carácter firme lo guardarás en perfecta paz, porque en ti confía”* (Isaías 26:3). El profeta descubrió el secreto para superar el miedo y la ansiedad frente a un futuro incierto: Confiar completamente en Dios. Del mismo modo, usted puede confiar cada día, que nuestro Padre está “asegurando la cuerda.”

PAULO AGUIAR - USB



El Control sobre el Apetito



Génesis 3:6 – “Y vio la mujer que el árbol era bueno para comer, y que era agradable a los ojos, y árbol codiciable para alcanzar la sabiduría; y tomó de su fruto, y comió; y dio también a su marido, el cual comió así como ella.”

“Eva tenía todo lo que necesitaba. No le faltaba nada para ser feliz; pero su apetito intemperante deseó el fruto del único árbol que Dios le había prohibido. No necesitaba del fruto del árbol del conocimiento, pero permitió que su apetito y curiosidad dominasen su razón” (*Joyas de los Testimonios, t. 1, p. 412*).

“Una de las tentaciones más fuertes que el hombre tiene que soportar es la del apetito. [...] Desde la primera derrota frente al apetito la humanidad se ha vuelto más y más complaciente, hasta que la salud ha sido sacrificada sobre los altares del apetito” (*CSS, p. 107 y 108*).

Dios quiere que tengas control sobre tu cuerpo y no al contrario. El desea que alcances un nivel tal de control, que le conceda a Él, la libertad de hablarte al corazón. Deja de lado las seducciones y deseos carnales de tu corazón. Como dice *Proverbios 23:26*, Dios quiere hoy tu corazón; pero, nuestro corazón es engañoso (*Jeremías 17:9*). Y tú, ¿ya le diste hoy a Dios el control de tu corazón y de tus apetitos?

PAULO LOPES - USB



Un Tiempo para Descansar



Los beneficios de una buena noche de descanso son indiscutibles. Dormir bien es fundamental para la salud física y mental. El extenso tiempo que la gente pasa durmiendo consume un preciado tiempo de nuestra vida. Un sudamericano promedio pasa 23 años, 9 meses y 7 días de su vida dormido. ¡Son casi 24 años de sueño! Esto teniendo en cuenta ocho horas diarias de sueño y la expectativa de vida, que según el Instituto Brasileño de Geografía y Estadística (IBGE), para ese país, es de 71,3 años.

Si las noches no son suficientes para el descanso del cuerpo, estaríamos más expuestos a infecciones, depresión u otros problemas de salud. Para los que están mentalmente fatigados y nerviosos, debido al trabajo continuo; el descanso es esencial para la restauración de su salud. “No se debería pasar por alto la importancia de la regularidad de las horas para comer y dormir. Puesto que la obra de reparar el cuerpo se efectúa durante las horas de descanso, es esencial, especialmente, para los jóvenes, que el sueño sea metódico y abundante” (*La conducción del niño*, pág. 341).

Y es preciso también tener equilibrio en las horas de sueño: “Padres, la inactividad es la mayor maldición que puede caer sobre la juventud. No deben permitir que sus hijas permanezcan en cama, desperdiciando las preciosas horas de la mañana que Dios les concede para que las utilicen de la manera más provechosa y de las cuales le tendrán que dar cuenta” (*Consejos sobre la Salud*, p. 184).

ENVIADO POR UNOB



Dios y la Salvación



Todas las leyes, naturales y morales, provienen de Dios y la transgresión de cualquiera de ellas es pecado que lleva finalmente a la enfermedad y muerte. Elena G. de White afirma que seguir un estilo de vida saludable “promueve la felicidad en esta vida y ayuda en la preparación para la vida venidera” (*Consejos sobre Salud*, p. 387).

Dios dio a nuestros primeros padres orientaciones para una vida saludable: “Tomó, pues, Jehová Dios al hombre, y lo puso en el huerto de Edén, para que lo labrara y lo guardase” (*Génesis 2:15*). Cuidar el Jardín del Edén requería, pensamiento creativo y actividad física.

Otro factor indispensable para la mantención de la vida era una alimentación saludable. “He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer” (*Génesis 1:29*). “A éste se le permitió comerla después del diluvio, {...} y desde el diluvio la raza humana ha estado acortando su período de vida” (*MS T3*, pág. 330).

Como hijos de Dios, tenemos la responsabilidad de cuidar de nuestro cuerpo que es templo del Espíritu Santo: “¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios” (*1 Cor: 6:19-20*).

CARLOS ALBERTO ROSA DE OLIVEIRA - UCOB



La Misión trae la Salud



¿Qué nos lleva a confiar? ¿Hay beneficios en confiar?

Cuando Jesús realizó su oración sacerdotal, junto a sus discípulos en Juan 17, afirmó: que *“Y esta es la vida eterna: que te conozcan a ti, el único Dios verdadero, y a Jesucristo, a quien has enviado”* (v.3), Él testificó del conocimiento que adquirió de Dios, en la misión de llevar Vida Eterna a los que el Señor les dio (v.2). Al orar al Padre a favor de los pecadores y tener respuesta del Señor para sus peticiones. (Juan 11:42), Esto le trajo confianza, seguridad y paz, aun en los momentos más terribles. En esta oración, Jesús expresa su confianza en el cumplimiento de la obra que el Señor le dio y la certeza de la glorificación (vs.4 y 5).

Al procurar conocer al Señor (Oseas 6:3) por la doctrina, más allá de todo, por el conocimiento práctico, en el servicio y en la salvación de vidas, nuestra confianza en Dios crecerá, pues lo veremos trabajando a través y en nuestras vidas. Esto es experimentar la vida abundante que el Señor nos quiere dar. (Juan 10:10).

Aceptemos su invitación de participar con Él en la Misión de salvar, porque nos traerá rica experiencia del Poder de Dios; llevándonos a confiar más y más en el Autor y Consumador de nuestra fe (Hebreos 12:2). Esto nos traerá salud. ¡Esto es Vida Eterna, ya, aquí!

ENVIADO POR USB



Fe Viva



“Así también la fe por sí sola, si no tiene obra, está muerta” (Santiago 2:17, NVI).

Este verso ya fue objetivo de profundos debates teológicos en la historia del cristianismo, especialmente en lo que se refiere a la doctrina de la salvación. Santiago no está enseñando salvación por las obras, pero nos recuerda que la fe, es decir, la confianza en Dios, debe estar activa, en acción siempre, y no pasiva.

Trocmé era un sacerdote protestante responsable de la pequeña Iglesia hugonote de la ciudad de Le Chambon-sur-Lignon, cerca de los Alpes franceses. Durante el periodo de ocupación nazi de la 2ª Guerra Mundial, Trocmé lideró una resistencia no violenta entre sus fieles. Más de tres mil judíos fueron salvados, gracias al liderazgo de alguien que reusaba negar sus creencias; aún frente a los soldados armados.

En la puerta de su congregación, puede ser leída una máxima cristiana en francés: *“Aimez-Vous Les Uns Les Autres,”* que significa “Amaos unos a los otros”. Y fue en esta congregación que Trocmé incentivó a sus oyentes a vivir y difundir las palabras de Jesús.

La simplicidad y el coraje de este hombre son reconocidos hasta hoy entre los millones de judíos alrededor del mundo. Piense en esto: la actitud de un hombre, en una pequeña ciudad, fue reconocida y será recordada a lo largo de los siglos por toda una nación. Nuestra confianza en Dios debe ser demostrada en nuestras palabras y acciones.

ENVIADO POR USB



Más Salud, Menos Estrés



Muchas personas no relacionan los cuidados de la salud, con el hecho de que estén estresadas. El control sobre algunos hábitos y tipos de comportamientos, pueden tornar la vida menos estresante. Por ejemplo:

Alimentarse bien: Mantenga una dieta balanceada y respete los horarios de las comidas.

Respete sus límites: Evite luchar contra los problemas que están fuera de su control. Aguarde el mejor momento para resolverlos y aprenda a perdonar sus propios errores.

Muévase: La actividad física regular beneficia o sistema respiratorio, cardiovascular, hormonal e inmunológico.

Diviértase: Haga actividades que le traigan satisfacción y bienestar fuera de los límites del trabajo.

Organícese: Establezca y cumpla prioridades. Registre sus tareas y haga una a la vez. No se puede hacer todo al mismo tiempo.

Cálmese: Respire profundo, haga ejercicios de alongamiento y de relajamiento durante el día.

Sea flexible: Evite conflictos. La concesión de ambos lados evita tensiones.

Pruébese: Identifique aquello que lo pone tenso, irritado o impaciente. Analice su postura frente a esas situaciones.

Tenga calidad de vida: Regule la alimentación, el sueño, el trabajo y el descanso. Evite auto medicarse.

Valorice los amigos: Converse con ellos sobre sus problemas y exprese sus sentimientos, y sepa oír, siempre.

Coloque estos buenos hábitos en práctica, para una vida sin estrés.

PAULO LOPES - USB



Masticar: Degustar y Saciarse



Alguien dijo: *“Es imposible tener una buena salud sin tener una buena digestión”*. Comer rápido, termina siempre en una mala digestión, por lo tanto, si comemos apresurados, no podemos tener buena salud.

En la boca, los alimentos sólidos se transforman en partículas menores, por acción de los dientes. En el estómago e intestinos es donde los alimentos son asimilados. Entorpecemos este proceso, al no masticar correctamente. Si, los alimentos no se trituran bien y llegan en pedazos grandes, afectamos el trabajo del estómago. El resultado, mala digestión, acidez, fermentación y gases.

Nuestro cerebro posee un centro de saciedad, estimulado por la hormona PYY 3-36, en torno a unos 20 minutos, nos quita la sensación de hambre. Pero, si la persona come muy rápido, aun teniendo el estómago lleno, no estará satisfecho. *“...cuando se usa demasiado alimento, el sistema entero resulta agobiado. La vida y la vitalidad, en vez de mejorar, decrecen”* (CSRA, pág. 155).

Sugerencias para comer más despacio:

- Descanse los cubiertos mientras usted está masticando.
- Coma en compañía de personas, entremezclando la comida con buena charla.
- Mastique con calma, saboree los alimentos hasta transformar lo sólido en pasta digerible.

La masticación equivale espiritualmente a la meditación. Precisamos saborear detenidamente la Palabra de Dios, para que el alma, pueda absorber los nutrientes de la presencia Divina y tengamos salud plena.

Fuentes: *Elena de White, Consejos Sobre el Régimen Alimenticio. Salud y Longevidad en 12 pasos, Silmar Cristo*

JOSUÉ DE CASTRO - UCB



Muévase



Su cuerpo fue hecho para el movimiento y, mantener esta máquina activa, es uno de los secretos para una buena salud. E aquí, algunas sugerencias:

Orientación profesional: Consulte antes, a un médico, para la realización de los exámenes necesarios, y en seguida, busque a un profesional del área física para orientarlo acerca de las actividades más adecuadas para su cuerpo y edad.

Organización: Planifique sus metas, establezca objetivos para mejorar su condición actual y finalícelos en el tiempo predeterminado.

Perseverancia: Sea disciplinado y diligente, pues la falta de frecuencia perjudica el progreso, atrasando o hasta anulando los resultados.

Frecuencia: Practique ejercicios físicos, en lo mínimo, 30 minutos de tres a seis días en la semana y, si es posible, por la mañana. Haga un buen alargamiento antes y después de la actividad física e hidrátese bien. Use ropas y calzados adecuados^[1].

Pausa: Descanse, pues es en el reposo que los músculos se restauran y crecen. *“El ejercicio activa y equilibra la circulación de la sangre [...] Los de hábitos sedentarios deberían, siempre que el tiempo lo permitiera, hacer ejercicio cada día al aire libre, tanto en verano como en invierno.”*^[2]

Fuentes: Guía para la salud - ^[1]

El Ministerio de Curación, p 182, 185^[2]

AMARILDO DE JESUS MARTINS - UCB



Motivados para la Acción



Los conceptos sobre la reforma prosalud y el cuidado de nuestro cuerpo están indiscutiblemente ligados al mensaje adventista. Elena de White afirma en varios textos que la reforma de salud *“se halla ligada al mensaje de los tres ángeles, como la mano está ligado al cuerpo.”* *Practicar la Reforma Prosalud no es opcional, “és parte de la verdad.”* La salvación ofrecida por Cristo no busca restaurar solamente lo espiritual, quiere transformar al ser humano en forma holística, lo cual incluye sus facultades físicas, intelectuales y espirituales.

El sedentarismo, definido por algunos como mal del siglo, está presente en casi todas las sociedades industrializadas. No obstante, las evidencias encontradas en la Biblia y los escritos de Elena de White apuntan para una realidad diferente. El cuerpo humano fue creado para la acción.

La práctica regular de ejercicios físicos acorta los riesgos de muerte por cualquier causa entre un 50, y hasta un 73%. Las buenas condiciones físicas también disminuyen el riesgo de enfermedades vasculares en un 68%. Esperamos que el Señor nos ayude en el cuidado de nuestro cuerpo y jamás olvidemos que “la falta de cuidado de la maquinaria viva es un insulto a nuestro Creador”.

ALBERTO TASSO BARROS - UCB



El Azúcar y los Riesgos a la Salud



El azúcar, en sus varias formas, es el gran promotor de la obesidad. Sus niveles elevados en la sangre están asociados a varias molestias degenerativas, tales como: ataque cardíaco, derrame cerebral y diabetes.

Usted puede argumentar: “¡Pero yo no consumo tanta azúcar, así!” El problema es el uso inconciente que las personas hacen de ese producto. El azúcar está presente en varios alimentos o golosinas, como: budines, tortas, dulces en general, jugos, galletitas y, principalmente, en las gaseosas. Estos son, hoy, los grandes villanos de la salud pública.

Una lata de gaseosa de 350 ml tiene, aproximadamente, 10 cucharas de té de azúcar, lo que corresponde a 150 calorías. El consumo diario de una lata de gaseosa corresponde cerca de 7 kg por año. Quien estuviera con exceso de peso hoy y no toma los debidos cuidados puede pasar por las siguientes fases:

1ª – en 5 años, estará obeso;

2ª – entre 5 y 10 años, tendrá diabetes;

3ª – entre 15 y 25 años, estará sujeto a varias enfermedades causadas por la diabetes.

El mejor tratamiento para estos males es la prevención. Por tanto, evite tomar gaseosas, haga ejercicios físicos regularmente, tenga una alimentación saludable.

Recuerde lo que dice la Palabra de Dios: “En conclusión, ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios.” (*1 Corintios 10:31*).

CARLOS ALBERTO ROSA DE OLIVEIRA - UCOB



El Plan de Dios



En estos breves párrafos que siguen extraídos de los libros de Elena de White es posible sintetizar el plan de Dios para una vida saludable.

“Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador”^[1]

“Estando sanos o enfermos, el agua pura es para nosotros una de las más exquisitas bendiciones del cielo”^[2]

“Otra preciosa bendición es el ejercicio apropiado. [...] todos los que puedan hacerlo, debieran caminar al aire libre en verano e invierno. [...] “Una caminata, aun en invierno, sería más benéfica para la salud que todas las medicinas”^[3]

“La verdadera temperancia nos enseña a abstenernos por completo de todo lo perjudicial, y a usar cuerdamente lo que es saludable”^[4]

“[...] el sol y el aire son una gran ayuda para la digestión, y hacen mucho para contrarrestar los efectos de los hábitos equivocados de comer y beber”^[5]

“Para tener buena sangre, debemos respirar bien. Las inspiraciones hondas y completas de aire puro”^[6]

“El sueño, el dulce restaurador de la naturaleza, revigilará el cuerpo cansado y lo preparará para los deberes del día siguiente”^[7]

“El agradecimiento, la alegría, la benevolencia, la confianza en el amor y en el cuidado de Dios, constituyen la mayor salvaguardia de la salud”^[8]

“Cuanto entienden las leyes de la salud, implantadas en ellos por Dios, deben sentirse obligados a obedecerlas”^[9]

“Dios dio el trabajo como una bendición con que el hombre ocupara su mente, fortaleciera su cuerpo y desarrollara sus facultades”^[10]

Fuentes: El ministerio de curación, p. 228(1); p. 181(2); p. 206(6); p. 214(8); 239(9).

Consejos sobre la salud, p. 51-52(3)

La temperancia, p. 122(4); 140(5).

La conducción del niño, p. 320(7).

Patriarcas y profetas, p. 31(10).

ENVIADO POR UCB



Enfermedades Cardíacas



Solo en Brasil mueren cada día el equivalente a cuatro aviones a chorro llenos de personas debido a enfermedades cardíacas. Eso representa un número aterrador de 730 personas por día. La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que a nivel mundial “mueren cada año cerca de 12 millones de personas por problemas cardíacos”.

Generalmente, la enfermedad cardíaca se desarrolla silenciosamente a lo largo de muchos años. Las arterias vitales que proveen de oxígeno al corazón se van estrechando y endureciendo, y con el tiempo pueden quedar tapadas.

Un ataque cardíaco se produce por el bloqueo completo de una de las arterias coronarias y una parte o la totalidad del músculo cardíaco, muere. El síntoma principal es dolor en el pecho, que con frecuencia, se describe como una sensación de presión fuerte en el pecho.

Analicemos los “tres grandes” factores de riesgo de las enfermedades cardíacas:

1. **Fumar** – responsable de cerca del 30% de las muertes cardiovasculares.
2. **Presión arterial alta** – en muchos casos, una presión arterial elevada puede ser corregida a través de simples cambios en el estilo de vida.
3. **Colesterol elevado** – podemos reducir significativamente nuestros niveles de colesterol, aumentando la ingestión de alimentos vegetales

En última instancia, nuestro estado de salud, está determinado por las elecciones que hacemos. Jesús mismo dijo: “*Yo vine para que tengan vida, y la tengan en abundancia.*” (Juan 10:10).

CARLOS ALBERTO ROSA DE OLIVEIRA - UCOB



Los Beneficios del Ejercicio Físico



En los últimos años, el sedentarismo es parte de la vida de muchas personas. Una realidad visible por el alto índice de: obesidad, hipertensión, colesterol y triglicéridos elevados, diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares, entre otras.

La conclusión a la que todos los investigadores llegan es que practicar regularmente actividad física, mas una alimentación adecuada, previenen y revierten los problemas de salud. Dentro de los beneficios obtenidos por la práctica regular de actividad física, se destacan:

1. Disminución de casos de muerte por enfermedades cardiovascular.
2. Disminución de peso, mantenimiento y, aún, aumento de la masa muscular.
3. Retraso del proceso de envejecimiento.
4. Aumento de la sensación de bienestar y autoestima.
5. Mejoramiento en casos de depresión y ansiedad.

Para obtener los beneficios descritos, todo ayuda: caminar, correr, pedalear, pasear con la mascota, hacer compras a pie. Subir y descender escaleras, hacer jardinería, en fin, llevar una vida activa. *“La inactividad física tiene un impacto negativo y tan severo, que sus efectos adversos, sobre las salud, son equivalentes a los efectos nocivos del tabaco y la obesidad.”* (www.acsm.org). La práctica de no menos de treinta minutos de ejercicio diario será de gran beneficio. *“Así, que si coméis, o bebéis, o hacéis otra cosa, hacelo todo para la gloria de Dios”* (1 Corintios 10:31).

LUIZ HENRIQUE SANTOS DE SENA - UCB



¿Por qué las Mujeres Engordan?



Normalmente todo el mundo engorda de la misma manera: comiendo más de lo que precisa. Sin embargo, las personas adultas tienen muchas razones para ganar, pero, principalmente las mujeres:

Casamiento: Mujeres casadas en general, aún sin tener hijos, son más obesas que las solteras de la misma edad.

Anticonceptivos: Algunas de ellas solo aumentan la retención de líquidos. Ese exceso de peso debe desaparecer cuando la mujer deja de tomar la pildora. Lamentablemente, algunas no consiguen volver a su peso anterior, aún cuando dejan de tomarla.

Embarazo: Un gran número de mujeres se vuelven obesas después de la primera gestación. Muchas llegan a engordar 20, 30, y aún más kilos; en vez de los 10 a 12 kilos normales. Lo que dificulta el volver a la normalidad, después. Aún cuando no aumente mucho peso, en promedio, dos años después de la primera gravidez, ella estará con dos kilos más; después del segundo embarazo, aumentará cerca de tres kilos, como un proceso natural del organismo.

Menopausia: Muchas mujeres ganan peso más aceleradamente después de la menopausia. Felizmente, no en todos los casos. La causa más probable de ese disturbio son los problemas emocionales tan propios de esta fase de la vida.

Fuente: *Viva Más Liviano*, p. 41 y 42

ENVIADO POR UCB



¿Por qué los Hombres Engordan?



Los hombres, en general, ganan peso entre los 20 y 30 años. Esto, casi siempre, está relacionado con uno o más factores: casamiento, mejor alimentación, mayor estabilidad profesional y menor ejercicio físico. Y en general, cuando deciden perder peso, lo hacen con mayor facilidad que las mujeres.

A medida que las personas van envejeciendo, el organismo precisa de cada vez menos calorías para vivir. Por ejemplo, si un hombre pesa 70 kilos, a los treinta años, y continuase comiendo y haciendo, exactamente, la misma cantidad de ejercicio hasta llegar a los 62 años, lo normal sería que no aumentase ningún kilo. No obstante, es muy probable que él, después de esos treinta y dos años, termine con 21 kilos más.

Con el paso de los años, el organismo se vuelve más económico y gasta, cada vez, menos combustible. Por eso, a mayor edad, más difícil perder peso. No obstante, usted no está obligado a llegar a los setenta con el mismo peso que tenía a los veinte. Los pequeños aumentos de peso, que devienen con los años, son normales, y no aumentan los riesgos de enfermedades o muerte prematura.

Se ha demostrado, tanto en animales, como en seres humanos, que el ejercicio físico regula el apetito de los que tienen exceso de peso. En general, ellos pasan a comer menos, a pesar de estar gastando más energía.

Fonte: *Viva Más Liviano*, p. 42 y 43

ENVIADO POR UCB



El Reavivamiento y la Reforma Pro-Salud



Las personas pasan cada día buscando informaciones y alimentos para preservar su salud pensando en vivir más, con más fuerza y vigor. Los cristianos tienen motivos, infinitamente más nobles, para vivir con más salud; entre ellos, ser un instrumento apto al ser usado por Dios, mientras aguarda la vida eterna.

Bíblicamente es imposible separar la vida física de lo mental o espiritual. Por eso, precisamos entender cómo cuidar el cuerpo, que es el templo donde ocurrirá el reavivamiento espiritual tan esperado. Una de las citas más impresionantes de la escritora Elena G de White, sobre la actuación del enemigo, dice lo siguiente: *“Satanás está constantemente alerta, para someter a la raza humana enteramente a su control. Él ejerce todo su poder sobre el hombre, a través del apetito, y busca estimularlo de todos los medios posibles”* (CSRA p. 177).

¿Será que el enemigo ejerce su poder para disuadirnos de orar, dejar de leer la Biblia o impedirnos ir a la iglesia? ¿Por qué su poder está relacionado con el apetito? Otro motivo es que jamás podré concentrarme en la oración, en la lectura de la Biblia y en lo que dicen en la iglesia, si mi cuerpo está enfermo e indispuesto. El cuidado en la alimentación es un medio usado por Dios para que la salvación sea comprendida y recibida con firmeza. El enemigo sabe que un reavivamiento sin reforma no dura, por otro lado, reforma sin reavivamiento se convierte en salvación por obras, algo imposible para el pecador.

ENVIADO POR UNEB



Usted Puede Elegir



“Les dijo: «Yo soy el Señor su Dios. Si escuchan mi voz y hacen lo que yo considero justo, y si cumplen mis leyes y mandamientos, no traeré sobre ustedes ninguna de las enfermedades que traje sobre los egipcios. Yo soy el Señor, que les devuelve la salud.” (Éxodo 15:26, NVI).

Nuestro cuerpo tiene exactamente la misma estructura que siglos atrás. Adán, así como nosotros, tenía estómago, corazón, ojos, nariz, boca piernas y brazos. Y todas las funciones del organismo eran iguales a las nuestras; pero con el correr del tiempo, algunas cosas cambiaron. La expectativa de vida disminuyó y nuevas enfermedades surgieron. ¿No será que, en gran parte, estas nuevas enfermedades son fruto de las decisiones que hacemos a diario?

El Señor nos garantiza protección contra las enfermedades si tan solamente seguimos sus orientaciones. *“Dios se comprometió a mantener esta maquinaria humana en saludable acción si el ser humano obedece sus leyes y coopera con Él.” (CSRA, p. 17).*

Podemos cooperar con Dios, adoptando un estilo de vida saludable, conforme a sus orientaciones. Acciones simples harán una gran diferencia. ¿Agua fresca o bebidas fermentadas y gasificadas? ¿Sol o bronceamiento artificial? ¿Ejercicio físico o sedentarismo? ¿Confianza en el poder Divino o ansiedad excesiva? ¿Alimentación saludable o comida industrializada? ¿Reposo adecuado o trabajo excesivo? Usted puede elegir!

Fuente: *Adaptado de la Revista Vida y Salud, Oct-2002*

ENVIADO POR UCB





IGLESIA
ADVENTISTA
DEL SÉPTIMO DÍA



2013



Minutos de
SALUD

