



EL AGUA PURA

El agua es un líquido vital, tan accesible que todos podemos tomarla; tan importante, que sin ella no podríamos vivir.

Estudiaremos en esta lección algunos principios vitales del agua. Sabía usted que aproximadamente el 70% de su cuerpo es agua, lo mismo que aproximadamente el 75% de sus músculos, el 85% de sus células cerebrales, el 82% de su sangre, y aun el 25% de sus huesos.

Por ello se dice que el agua es la sustancia más importante de nuestro cuerpo. Perdemos unos dos litros de agua por día cuando respiramos, cuando transpiramos, y en los desechos del cuerpo como el sudor, la orina, etc.

BENEFICIOS INTERNOS AL CONSUMIR EL AGUA

1. El agua es el lubricante en los espacios entre las articulaciones, ayudando a prevenir la artritis y el dolor de espalda.
2. El agua aumenta la eficacia del sistema inmunológico.
3. El agua está directamente relacionada con la función cerebral: Se la necesita para la producción de neurotransmisores, se necesita para la producción de hormonas como la melatonina, puede evitar el trastorno por déficit de atención, y así mismo mejora nuestra capacidad de concentración.
4. El agua afecta nuestro aspecto, afinando nuestra piel y dándole un lustre resplandeciente.
5. También reduce los efectos del envejecimiento.
6. Contribuye a la salud y a la belleza. Y combate el estreñimiento, las hemorroides y otras.

SINTOMAS DE LA FALTA DE AGUA

El color de la orina puede ser uno de los indicadores más confiables de la hidratación. Si un cuerpo tiene suficientes líquidos, la orina será incolora o con tendencia a un amarillo pálido; por lo contrario, un color amarillo fuerte o naranja, indican que necesitamos más agua.

Otras muestras de deshidratación leve incluyen: dolores de cabeza, estreñimiento, fatiga, piel reseca.

BENEFICIOS EXTERNOS DEL USO DEL AGUA

“Aplicada externamente, (el agua) es uno de los medios más sencillos y eficaces para regularizar la circulación de la sangre. Un baño frío o siquiera fresco es excelente tónico. Los baños calientes abren los poros y ayudan a eliminar las impurezas. Los baños calientes y templados calman y regulan la circulación” Ellen White.

1. BAÑOS DE SALUD

El baño de salud se realiza una sola vez al día, antes que el sol salga. Fortalece directamente el sistema inmune. Su efecto es mayor si hacemos intercambio climático de agua y fricciones corporales.





EL AGUA PURA

2. BAÑOS DE HIGIENE

Los baños de higiene se toman cualquier hora del día. Contribuyen a eliminar las suciedades del día y mantener una higiene adecuada. Normalmente en las zonas cálidas, se suele tomar baños de higiene para regular la temperatura del cuerpo.

3. BAÑOS TERAPEUTICOS

Los baños terapéuticos son los utilizados para manejo de alguna enfermedad. En el agua existen poderes curativos especiales que son usados en la hidroterapia. El manejo de la temperatura y el vapor de agua permiten aliviar inflamaciones y dolores.

RECOMENDACIONES GENERALES

Toma por lo menos 2 litros de agua durante el día y notarás una diferencia enorme en tu salud.

Evita tomar jugos o líquidos con las comidas.

Si tienes mucho dolor de cabeza toma un vaso de agua cada 10 minutos durante una hora.

Toma un vaso de agua, inmediatamente después de orinar.

Si deseas tener un mejor sueño, sumerge los pies en agua caliente antes de dormir durante 20 minutos.

EJERCICIO DE APLICACIÓN BIBLICA

1. ¿Cómo mostró Dios su amor por el pueblo de Israel en el desierto?

Rta. Isaías 48:21 _____

2. ¿Qué significa el agua en la Biblia?

Rta. Ezequiel 36:25 _____

3. ¿Con que compara Salomón el agua fresca que toma el sediento?

Rta. Proverbios 25: 25 _____

4. Cuando Jesús habló con la Samaritana ¿Qué le ofreció?

Rta. Juan 4:14 _____

5. ¿Qué requisito presenta la Biblia para entrar al reino de los cielos?

Rta. Juan 3:5 _____

MI DECISION PERSONAL

“Creo que mi cuerpo necesita de agua para su buen funcionamiento por lo que decido beber agua natural en forma permanente en lugar de refrescos industriales, gaseosas u otras bebidas perjudiciales para mi organismo”

/ /

Fecha:

Firma:

VIDA SANA

