



EL AIRE PURO

Una persona puede vivir durante varias semanas sin comer; varios días sin agua; pero sin respirar no podemos vivir más de dos o tres minutos. Las células que resultan más afectadas por la falta de oxígeno se encuentran en el cerebro, especialmente las neuronas que tienen que ver con la razón, la voluntad, el juicio y las emociones. El oxígeno lleva vida a nuestras células. El cuerpo humano está compuesto por alrededor de 199 billones de células y todas necesitan oxígeno.

Cuando pensamos en aire, pensamos en oxígeno, pero el aire es solamente el 21% oxígeno, con la mayoría siendo 78% nitrógeno, y trozos de otros gases y vapor de agua. La calidad del aire puede variar grandemente. Aire puro y fresco provienen de la acción purificadora de la propia naturaleza. El aire es purificado y energizado por tempestades y relámpagos. Por plantas verdes, árboles y corrientes de agua y por la luz solar, mares y arena. Por eso el aire más puro lo encontramos en el campo, cerca al mar o cerca de una cascada de agua.

BENEFICIOS DEL AIRE

- El oxígeno que fluye a través de nuestro cerebro ayuda a generar corrientes eléctricas que nos permite pensar.
- El aire provee fuerza muscular al combinarse con la glucosa.
- Despierta el apetito, permite una digestión más completa de los alimentos e induce un sueño más sereno y profundo.
- Previene el desarrollo de alergias como asma y de infecciones como la neumonía.
- Es vital en la formación de proteína en las plantas.
- Proporciona el oxígeno indispensable para que podamos respirar.
- Es el catalizador del proceso de aprovechamiento de la molécula de energía en la mitocondrias.

COMO APROVECHAR EL AIRE PURO

- Inhale profundamente por la nariz y expulse el aire por la boca. Si su abdomen se expande como un globo, usted está respirando correctamente.
- Aprenda a inhalar por la nariz es muy importante debido a que controla la humedad y la temperatura del aire que ingresa a los pulmones, además de servir como filtro.
- Mantenga una buena postura. Parece y siéntase derecho y erguido. Mantenga los hombros hacia atrás y hacia abajo.
- En lo posible duerma con las ventanas abiertas,
- Procure vivir en un ambiente donde haya árboles y vegetación. De tener que vivir en la ciudad, haga salidas periódicas al campo (en familia) donde pueda tomar aire puro.
- Haga ejercicio para aumentar la eficiencia de sus pulmones.





EL AIRE PURO

- Inicie el día con unas diez respiraciones profundas en un lugar abierto. Igualmente, desarrolle el hábito de hacer pausas activas en tu trabajo.

“Sin aire, la tierra muere; sin libertad, nada vive”

EJERCICIO DE APLICACIÓN BIBLICA

Con el apoyo de tu Biblia, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Quién es el creador de la atmosfera y del aire como parte indispensable de la vida?
Rta. Génesis 1:1, 2:7; Job 3:7-12 _____
2. ¿Controla Dios el viento atmosférico?
Rta. Marcos 4:37-41 _____
3. ¿Qué dice la Biblia acerca del cuidado del medio ambiente y su contaminación?
Rta. Génesis 1: 27-28 Apocalipsis 11:18 _____
4. Dios revela paz, armonía y protección ¿De qué forma lo mostró al estar con sus profetas?
Rta. 1 Reyes 19:3-15 _____
5. ¿Qué podemos hacer al reconocer la grandeza de Dios en las bendiciones del aire y la naturaleza?
Rta. Salmos 19: 1-3; Job 42:1-6; Salmos 66:1-4 _____

MI DECISIÓN PERSONAL

“Entendiendo la importancia del oxígeno para el buen funcionamiento de mi organismo, procuraré iniciar el día haciendo respiraciones profundas y durante el día buscar la oportunidad de respirar en ambiente libres de contaminación. También aprovecharé toda ocasión que se presente para salir al campo y respirar aire puro”

/ /

Fecha:

Firma:

VIDA SANA

