

CURSO PRÁCTICO DE SALUD

PRINCIPIOS BÁSICOS
PARA UNA VIDA SANA



Vida Sana



LOS DESEOS DE DIOS

Como nuestro creador, Dios no solo nos hizo, sino que también está interesado en que alcancemos el más alto desarrollo físico, mental y espiritual. Cuando el pueblo de Israel dejaba Egipto después de 400 años de esclavitud, Dios le dejó la promesa: “Si oyeres atentamente la voz de Jehová tu Dios e hicieres lo recto delante de sus ojos, y dieres oído a sus mandamientos, y guardares todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envíe a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy Jehová tu sanador” Exo. 15:26

Esta promesa no se basaba solo en la intervención sobrenatural de Dios; también estaba basada en las leyes naturales de la salud. No es que Dios precisamente envíe las enfermedades, sino que estas son el resultado de las violaciones a las leyes naturales de la salud.

DIOS TIENE LOS MEJORES DESEOS PARA SUS HIJOS.

La Biblia está llena de promesas maravillosas para nuestro beneficio, aun cuando debemos reconocer que todos somos mortales, todos afrontamos enfermedades producto del pecado y, a menos que Cristo vuelva durante nuestra vida, todos moriremos. Nada hará que eso cambie ahora y, ciertamente, tampoco lo hará una vida saludable.

Pero eso no significa que no debamos hacer lo mejor que podamos para cuidarnos; eso no significa que no estemos bajo la obligación de cuidar nuestro cuerpo.

“El ser humano pasa la primera mitad de su vida arruinando la salud y la otra mitad intentando restablecerla” - Joseph Leonard

¿ESTÁS INTERESADO EN TENER UNA MEJOR SALUD?

La salud es la ventaja más valiosa que cualquier persona pueda tener. Desgraciadamente, mucha gente no es consciente de ello hasta que desarrolla un problema de salud serio, tal como un ataque cardíaco, cáncer, diabetes, o alguna enfermedad infectocontagiosa.

Si usted adopta ahora una forma de vida sana, puede reducir el riesgo de serios problemas de salud, aumentar su nivel de energía, sentirse mejor y vivir muchos años más.

ALGUNAS REFLEXIONES CIENTÍFICAS

Desde 1950 se han aplicado varios estudios científicos sobre las causas de mortalidad arrojando cifras estadísticas de gran interés. En promedio todos los estudios muestran que un buen estilo de vida trae como resultado entre 7 y 10 años más de vida en promedio.

CONSIDERACIONES BÍBLICAS

La Biblia nos enseña que somos el resultado de nuestras propias decisiones, y en materia de salud es plenamente aplicable este concepto dado que nuestra salud depende en un porcentaje cercano al 90% de cada decisión que tomamos en cuanto a nuestro estilo de vida.



“La enfermedad es un esfuerzo de la naturaleza para librar al organismo de las condiciones resultantes de una violación de las leyes de la salud. En caso de enfermedad hay que indagar la causa. Deben modificarse las condiciones antihigiénica y corregirse los hábitos erróneos” Ellen White 1863

El estudio de Alameda (USA), realizado durante más de 15 años en una población de 6900 personas encontró 7 prácticas básicas de la salud relacionadas con la longevidad:

1. Dormir lo suficiente, 7 a 8 horas diarias
2. Desayunar regularmente cada día
3. Comer a horas regulares y evitar los dulces
4. Evitar el uso de alcohol
5. No fumar
6. Mantener el peso en un nivel saludable
7. Hacer actividades físicas todos los días

“El arte de la medicina consiste en entretener al paciente mientras la Naturaleza cura la enfermedad” Voltaire

EJERCICIO DE APLICACIÓN BIBLICA

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

1. ¿Que nos enseña la Biblia acerca de quién nos creó?
Rta. Génesis 1:26 _____
2. ¿Se preocupa Dios por nuestra salud?
Rta. 3 Juan 2 _____
3. ¿Que significa nuestro cuerpo para Dios?
Rta. 1 Corintios 6:19 _____
4. ¿Que dice la Biblia sobre las decisiones?
Rta. Deuteronomio 30: 19, 20 _____
5. En caso de enfermedad ¿Puede Dios hacer algo por ti?
Rta. Éxodo 23: 25 _____

MI DECISION PERSONAL

“Reconozco que mi cuerpo fue creado por Dios y que debo cuidarlo, manteniendo buenas prácticas de salud; por lo que decido seguir aprendiendo sobre un estilo de vida saludable acorde a los principios Bíblicos”

_____/_____/_____
Fecha:

Firma:



VIVIR EN PAZ CON DIOS

Para alcanzar salud necesito estar en paz y armonía con Dios y con la sociedad. Habla con tu creador y pon tu vida en sus manos. La confianza en Dios te alegrará la vida.

Reconocer que hemos sido creados por Dios es la base para iniciar este camino. Cuando ya reconoces que eres criatura hecha por Dios entonces te debes preguntar:

¿Cuáles el sentido de la vida? ¿Para qué me trajo Dios a la existencia? ¿La razón de mi vida son estos 70 años que voy a vivir? Y, ¿Qué hay después?

Algunos filósofos han dicho que si solo es esta la esperanza no vale la pena vivir. Cuando Salomón vio "Lo malo que se hacía debajo del sol" dijo que prefería la muerte a la vida y que mejor aún era no haber nacido. Eclesiastés 4: 2,3

Sin embargo el creyente vive con una esperanza en un futuro mejor y que hay Alguien, por encima de él, que lo ama y lo comprende. La buena disposición mental y la paz de espíritu influyen decisivamente en el buen funcionamiento del organismo.

Cuando una persona es diagnosticada con una enfermedad como cáncer, diabetes, u otra, la actitud frente a la enfermedad influirá notablemente en la recuperación. Por ello, la verdadera recuperación física empieza con la limpieza de nuestros pensamientos.

VIVIR EN PAZ CON MI PROJIMO

Nuestra salud también depende de las relaciones con nuestros semejantes. Muchos problemas de salud son el resultado de problemas no superados con nuestros familiares o amigos. La sociedad hoy tiene mayor tendencia a la soledad y eso ha afectado la salud de la humanidad.

Las grandes ciudades están llenas de personas solitarias, para algunos psicólogos, la soledad se ha convertido en una epidemia que va en aumento a la cual llaman "la plaga del siglo XXI"

En 2003, Eric Loucks, de la Universidad de Harvard demostró que los hombres solitarios, con pocas relaciones interpersonales, tienen más riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Esa es la razón por la que pertenecer a comunidades sociales o religiosas es un factor influyente en la longevidad. El miembro de una comunidad es más feliz y la actitud hacia la vida es de mucha influencia contra las enfermedades. Una buena práctica que puedes hacer ahora mismo es restablecer relaciones rotas con tu familia, con tus amigos, con tus vecinos. Las investigaciones muestran que mantener buen ánimo y buenas relaciones son un antídoto a la aparición de enfermedades y en muchos casos son usadas como tratamientos terapéuticos.

Todos enfrentamos dificultades en la vida, Para algunos, la vida es más fácil que para otros. Aun así, todos necesitamos encontrar formas de lidiar con el estrés e incluso con el comportamiento violento de seres amados.

VIVIR EN PAZ

VIDA SANA





VIVIR EN PAZ

VIVIR EN PAZ CONMIGO MISMO

Busque cada día hacer actividades que le gusten, que las disfrute, y que hagan felices a quienes lo rodean. El trabajo debe ser visto como la oportunidad de desarrollar todo el potencial que Dios puso en el corazón del hombre y no como una carga. Cambie su actitud frente al trabajo y la vida. Viva, disfrútela. Salomón llegó a decir: "no hay nada mejor para el hombre que disfrutar del fruto de su trabajo".

Evite la autocrítica. Si comete un error, reconózcalo; discúlpese si es necesario, aprenda de esa experiencia, prométase hacerlo mejor la próxima vez y siga adelante. Toda persona comete errores. Es humano. Aprenda a perdonarse a sí mismo.

No ignore su vida emocional. Las personas que tienen muchos sistemas de apoyo social manejan mejor la tensión y la crisis. Desarrolle las relaciones de apoyo. Pase el tiempo con los que ama y con amigos. Conozca gente nueva uniéndose a un grupo cívico, o una iglesia, o convirtiéndose en un voluntario en su comunidad. Salomón concluyó al final de su vida: "lo mejor que un ser humano puede hacer es reconocer a Dios y obedecerle" Eclesiastés 12: 13,14

"El que quiere tener salud en el cuerpo, procure tenerla en el alma"
Francisco de Quevedo

EJERCICIO DE APLICACIÓN BÍBLICA

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

- De acuerdo a la Biblia ¿Cómo deberían ser nuestras relaciones con otras personas?
Rta. Romanos 12: 10-21 _____
- ¿Qué nuevo mandamiento nos dejó Jesús?
Rta. Juan 13: 34 _____
- ¿Cuál debe ser mi actitud ante las afrentas de otras personas?
Rta. 1 Pedro 3:9 _____
- ¿Que promesa hay para los que depositan su confianza en Dios?
Rta. Isaías 40:31 _____
- ¿Qué prometió Jesús a los fatigados y cansados?
Rta. Mateo 11: 28 _____

MI DECISION PERSONAL

"Reconozco que fui creado por Dios y que su amor por mí es maravilloso, que tengo personas que me rodean que también me aman y a las que amo por lo que decido mantener una actitud mental positiva y decido estar en paz con Dios, conmigo mismo y con mi prójimo"

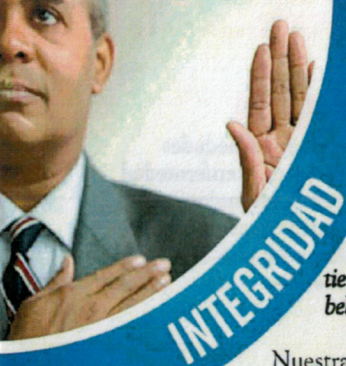
/ /

Fecha:

Firma:

VIDA SANA





INTEGRIDAD

La integridad puede ser definida como mantenerse del lado correcto en todos los aspectos de la vida. En este caso hablaremos de la integridad en el campo de la salud.

La integridad de tu cuerpo depende de los hábitos que tienes en lo que consumes. Comer en exceso, consumir bebidas alcohólicas, tabaco, alucinógenos, acorta tu vida.

Nuestra salud física y mental es conservada por lo que comemos; si nuestros apetitos no están bajo el control de una mente activa y sana, si no somos temperantes en todo lo que comemos y bebemos, no tenemos un estado mental y físico sano.

INTEGRIDAD COMO UN HÁBITO

Podemos comparar la integridad con la temperancia; esto es "dominio propio", el correcto autocontrol de nuestras elecciones"

Todos los seres humanos adquirimos hábitos con el transcurrir de la vida. El dominio propio es una habilidad que puede aprenderse. Requiere repetición. De hecho, nuestros gustos están orientados por la repetición que durante mucho tiempo hemos hecho de los alimentos que consumimos.

INTEGRIDAD PRÁCTICA

La integridad comprende el correcto equilibrio en cada una de las decisiones que tomamos a diario, afectando de manera positiva nuestros hábitos y nuestro carácter. Un uso equilibrado del tiempo en nuestro trabajo, la lectura, el estudio, el reposo, el ejercicio, la familia, mi relación con Dios y mis elecciones al tener una alimentación saludable, son los principios básicos que regulan una integridad que propenden a la felicidad integral del ser humano.

LAS BEBIDAS EMBRIAGANTES

Según la OMS, el alcohol causa un 4% de las muertes en todo el mundo, más que el sida, la tuberculosis o la violencia. Las políticas de control de la alcoholemia siguen siendo frágiles y no figuran entre las prioridades de muchos gobiernos a pesar del fuerte impacto del alcohol en la sociedad a través de los accidentes de tránsito, la violencia, las enfermedades, el maltrato infantil y el ausentismo laboral, indicó la OMS. "Abstenerse de consumir bebidas embriagantes es una buena elección para comenzar a ser INTEGROS"

LAS BEBIDAS GASEOSAS

Una lata de gaseosa contiene de 8 a 10 cucharadas de azúcar refinada, lo cual reduce al 50% la habilidad de las células blancas de defender el cuerpo de la enfermedad. Contienen altos niveles de compuestos reactivos que pueden iniciar los daños de células y tejidos que conducen a la diabetes. Consumir más de una lata de gaseosa diaria puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y obesidad.

"Cuidar las pequeñas decisiones de tu vida te ayudara a ser íntegro en las más grandes.





INTEGRIDAD

BEBIDAS CAFEINADAS

La cafeína ha sido implicada en enfermedades degenerativas como cáncer, diabetes, y enfermedad coronaria. Las personas disfrutan la estimulación que trae a la mente y al cuerpo, sin embargo estos efectos aparentemente placenteros, no duran mucho. Se produce un ciclo que genera dependencia.

SUSTANCIAS ALUCINOGENAS

El ser humano es el único ser vivo que destruye voluntariamente su salud con sustancias tóxicas. La nocividad del café, de las bebidas alcohólicas, y sobre todo del tabaco y las drogas, tienen un fundamento científico tan sólido, que comercialmente las grandes industrias son obligadas a advertirlo al consumidor. Constantemente estamos tentados a excedernos. Los que quieran conservar sus facultades íntegras deben observar estricta temperancia en el uso de las cosas buenas, así como una total abstinencia de toda complacencia perjudicial o degradante.

EJERCICIO DE APLICACIÓN BIBLICA

1. ¿Qué ejemplo de integridad nos dejó Daniel cuando fue llevado prisionero?
Rta. Daniel 1: 8 _____
2. ¿Qué enseña la Biblia acerca de las bebidas alcohólicas?
Rta. Proverbios 20: 1 _____
3. Frente a las dependencias y los vicios ¿Tengo esperanza?
Rta. Filipenses 4:13 _____
4. Cuando decidimos nuestro menú ¿en qué debemos pensar?
Rta. 1 Corintio 10:31 _____
5. ¿Qué dice Salomón sobre el equilibrio en el trabajo?
Rta. Eclesiastés 4:6 _____

MI DECISIÓN PERSONAL

“Por el bien de mi salud y el bienestar de mi familia me abstendré de todo aquello que pueda resultar perjudicial para mi organismo y usaré con moderación todo lo que promueve mi salud”

/ /

Fecha: _____

Firma: _____

VIDA SANA





EL DESCANSO

Esta es la cuarta lección de nuestro curso de salud VIDASANA. En ella veremos la importancia del descanso en sus diferentes facetas y encontraremos un secreto más para tener una vida más feliz y duradera.

El descanso podemos dividirlo en tres tipos importantes, de acuerdo a las necesidades de nuestro cuerpo:

Descanso diario – El Sueño

Descanso semanal – El Reposo

Descanso anual – Las Vacaciones

Estos son aplicables de manera individual y familiar.

El uso sabio del reposo produce salud y restauración reanimando las defensas del cuerpo. Cuando usted se enferma, lo primero que hace es acostarse en su cama hasta que se recupere, porque el descanso tiene un gran poder recuperador y sanador. Nuestro cuerpo ha sido diseñado de tal manera que requiere periodos adecuados de descanso.

EL DESCANSO DIARIO

Vivimos hoy en día una sociedad que no valora la importancia del descanso y el sueño. Dormir se considera a menudo como pérdida de tiempo, una pequeña necesidad a ser concluida lo más rápido posible.

Las evidencias muestran que una cantidad relativamente pequeña de falta de sueño debilita el sistema inmunológico y nos hace más propensos a sucumbir a infecciones y enfermedades. Algunos de los beneficios del sueño son:

1. Fortalece el sistema inmunológico, contribuyendo a la protección contra las enfermedades. Por esto es necesario dormir de 7-8 horas.
2. Promueve la eficiencia física y mental, mejorando el rendimiento académico. Por esta razón, evita los distractores del sueño como la televisión, la computadora y otros.
3. El sueño regula la liberación de importantes hormonas: crecimiento, cortisona, melatonina y leptina.
4. Dormir adecuadamente modera nuestra ansiedad alimenticia.
5. El sueño retrasa el proceso de envejecimiento.

EL DESCANSO SEMANAL

Debemos tener actividad laboral durante seis días a la semana y descansar por lo menos un día. Ese fue el principio dado por Dios para la humanidad. El día de descanso semanal fue dejado como un oasis en el tiempo. Un día especial para alimentar nuestro espíritu y estrechar nuestras relaciones familiares.

Nuestro cuerpo maneja ritmos internos cíclicos; uno de ellos es el llamado ritmo circaseptano, porque se repite cada siete días. ¿Por qué cada siete días? No existe una respuesta científica satisfactoria, debido a que no se conoce ningún fenómeno físico en la naturaleza ni en el cosmos que se repita cada siete días.

Al igual que existen ritmos diarios (circadianos) y semanales (circaseptanos) para determinadas funciones biológicas de los seres vivos, también existen ritmos similares para los periodos de actividad y descanso. Llevamos incorporados relojes biológicos que determinan cuando necesitamos reposar.





EL DESCANSO

EL DESCANSO ANUAL

La falta de vacaciones tiene también un efecto negativo a nivel social, tanto en lo laboral como familiar. Hace que la persona se vuelva amargada y que lleguen a criticar a conocidos, familiares o colegas que si cuidan de sí mismos.

Trabajar sin descansar, no solo hacen daño a la persona que no toma vacaciones, sino que también daña a las personas que la rodean. La actitud de trabajar sin descanso puede convertirse en una adicción. ¿Para qué sirve el descanso?

Para la vida física: Cuando dormimos, las células de nuestros órganos eliminan las sustancias de desecho acumuladas en las horas de actividad, aumentan las defensas, se reparan otros daños producidos en el organismo y acumula energía.

Para la actividad mental: El pensamiento, la memoria y otras funciones de la mente mejoran después del reposo regular.

Para la vida espiritual: Los ciclos de reposo, favorecen el desarrollo de las funciones superiores del ser humano, como la sensibilidad espiritual y la creatividad.

EJERCICIOS DE APLICACIÓN BIBLICA

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

1. ¿Qué consejo nos da la Biblia para tener un sueño reparador?

Rta. Proverbios 3:24 _____

2. ¿Cuál es la invitación que Dios hace a los cansados?

Rta. Marcos 6:31 _____

3. ¿Qué día nos dejó Dios en la semana para nuestro descanso? Rta. Éxodo 34:21; Éxodo 20:8

4. ¿Qué hermosa promesa tiene Dios para sus hijos cansados?

Rta. Salmos 23: 2 _____

5. ¿Qué principio nos da salomón sobre las riquezas?

Rta. Eclesiastés 5:12 _____

MI DECISION PERSONAL

“Reconociendo que Dios es mi Creador; prometo seguir sus instrucciones de descansar entre 7 a 8 horas diarias, apartar el día de descanso semanal y tener un periodo de descanso anual

/ /

Fecha:

Firma:

VIDA SANA





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



LA LUZ SOLAR

Nadie desea tener cáncer de piel, y nadie desea una piel envejecida y arrugada. Entonces – se nos advierte a mantenernos alejados del sol. Intentamos. Nos cubrimos; nos ponemos bastante bloqueadores, o simplemente permanecemos adentro.

Pero, ¿Cómo puede algo tan maravilloso como la luz solar ser tan dañino a nuestra salud?

La luz del sol es nuestra principal fuente de energía sin la cual no sería posible la vida. La luz del sol es indispensable para que nuestro organismo produzca vitamina D, la cual es indispensable para la absorción de calcio (necesario para mantener el correcto funcionamiento del cerebro y el mantenimiento del sistema óseo)

CUIDADO: Los excesos y falta de cuidado podrían ser más dañinos que sus beneficios.

LOS BENEFICIOS DE LA LUZ SOLAR

1. Regula la temperatura y la humedad, manteniéndolas a niveles que permiten la existencia y la preservación de la vida.
2. Fabrica la vitamina D a partir del colesterol y de algunos esteroides derivados de las plantas que se depositan debajo de nuestra piel. La vitamina D ayuda a la absorción del calcio y el fósforo en los intestinos.
3. Estimula la glándula pineal para que produzca melatonina la cual aumenta la producción de glándulas endocrinas que estimulan las funciones vitales. La melatonina también retarda el avance del cáncer.
4. Juntamente con ejercicio activo, la luz solar es una ayuda importante para tratar la depresión aguda y crónica. De hecho, las variaciones estacionales de la cantidad de luz pueden tener un efecto profundo en su salud mental.
5. En cantidades adecuadas, la luz solar hace que la piel se mantenga suave y flexible y le imparte un brillo saludable, aumentando su resistencia a las enfermedades infecciosas.
6. Fortalece el músculo del corazón aumentando su eficiencia y rendimiento. También tiende a normalizar la presión sanguínea.
7. Fortalece el sistema inmunológico. Aumenta la capacidad que tienen los glóbulos rojos para transportar oxígeno, hace que los neutrófilos sean más eficientes en la ingestión de gérmenes, aumentando el número de linfocitos B y T en la sangre.
8. Reduce en los diabéticos el nivel de azúcar, y tiende a normalizarlo en los que sufren hipoglucemia.

COMO APROVECHAR LA LUZ SOLAR

1. Nunca mire directamente al sol, puede provocar daños a la retina y al nervio óptico.
2. Abra su habitación al sol. Ningún cuarto es adecuado para servir de dormitorio si no puede abrirse de par en par cada día para dar acceso al aire y a la luz del sol.
3. Dosifique su exposición al sol. Una prolongada exposición al sol puede dañar la piel e incrementar el riesgo de cáncer de piel y acelerar el proceso de envejecimiento.





LA LUZ SOLAR

4. Tome baños de sol antes de las 10 de la mañana y después de las 3 de la tarde, cuando los rayos solares caen en forma oblicua. Hágalo con la menor cantidad de ropa posible. Evite el sol del mediodía.
5. Escoja el mejor horario, busque el mejor lugar y comience con una exposición de 5 minutos frontal y 5 por la espalda, aumentando en dosis de 5 minutos hasta llegar a 30 por día.

BENEFICIOS EN LA MUJER EMBARAZADA

Para la mujer embarazada es casi obligación la práctica de los baños de sol. Todos los problemas circulatorios y digestivos que el embarazo lleva consigo, debidos fundamentalmente a la comprensión de los órganos del vientre, hallarán remedio en la helioterapia, ya que se facilitará la digestión y la eliminación de las sustancias perjudiciales por transpiración, lo que contribuye a reducir el trabajo del riñón.

Además se producirá un aumento de vitaminas que beneficiará tanto a la madre como al niño, y lo que es muy importante, se regulará el mecanismo de fijación del calcio y del fósforo, que permita una buena formación de los huesos del nuevo ser y evitar la descalcificación de la madre. En otro aspecto, la luz solar regula el estado anímico.

“El ánimo es la mejor medicina”

EJERCICIO DE APLICACIÓN BIBLICA

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

1. ¿Cómo protegió Dios a su pueblo de los rayos del sol del desierto?
Rta. Nehemías 9:12
2. Algunos atribuyen al sol propiedades divinas ¿Qué nos indica nuestro Dios sobre la adoración de los astros?
Rta. 2 Reyes 23:5; Jeremías 31:35; Salmos 19:1
3. Dios es quien a través del sol nos da vida. En la tierra nueva ¿Qué pasará con el sol?
Rta. Apocalipsis 21:23
4. La Biblia compara el poder que Dios ha otorgado al sol, con el Salvador, ¿Qué beneficios traería entonces la luz de Jesús sobre la humanidad?
Rta. Malaquías 1:11, 4:1-2
5. Cada noche y cada madrugada deberíamos adorar al Creador del sol; ¿De qué manera nos dirigimos a Dios al ponerse el sol y al amanecer?
Rta. Salmos 55:17; Isaías 50: 4,5; Efesios 4:26; 1 Tesalonicenses 5:17,18

MI DECISIÓN PERSONAL

“Buscaré a Dios cada mañana, antes de salir el sol y después tomaré un baño de 5 minutos diarios y gradualmente iré incrementando el tiempo hasta lograr un máximo de 30 minutos tomando el sol en ambiente saludable cada mañana”

/ /
Fecha:

Firma:

VIDA SANA





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



LA NUTRICIÓN

La alimentación es el factor que más influye en la salud. No solo es importante que tipo de comida consumimos, sino cómo se prepara y cuándo se consume.

“Debemos darle a nuestro organismo por medio de los alimentos todos los nutrientes que necesita y la medida que se requieren; para que cada órgano se desarrolle y se sostenga sano fuerte y resistente a las afecciones e infecciones.

La alimentación es el hábito que más influye en nuestra salud. No solo el tipo de comida sino también el momento, la cantidad y la forma de tomarla, afectan adecuadamente a nuestro organismo.

“Su dieta, lo que como, influye grandemente en la rapidez con que su organismo envejece, y por consiguiente en la duración de la vida”

Comer es uno de los placeres especiales de la vida. Nosotros sabemos que Dios deseaba que disfrutáramos nuestros alimentos, porque Él nos creó con papilas gustativas para apreciar el sabor. Él puso cerca de 9.000 de esas papilas sobre la lengua humana.

CLASIFICACION PRÁCTICA DE LOS ALIMENTOS

El Dr. Juan Amigo, clasifica a los alimentos en tres grandes grupos:

1. Alimentos que alimentan y curan
Frutas, verduras antioxidantes
2. Alimentos que alimentan pero no curan
Cereales, harinas otros
3. Alimentos que no alimentan y enferman
Derivados animales, grasas, y otros
Radicales libres

CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE

NUTRITIVA: Para obtener un menú nutritivo se deben tener en cuenta las necesidades nutricionales de cada uno de los miembros de la familia que pueden variar de acuerdo a la edad, sexo, talla, peso, actividad diaria, etc. Una regla general es de consumir la mitad de su plato de comida crudo (frutas y ensaladas)

PRESENTABLE Y NUTRITIVA: Deben combinarse los colores y la forma de los alimentos. Dios nos dio una variedad de formas y colores, así como de sabores que deben ser bien combinados. Recuerde que la buena alimentación empieza por un plato bien presentado.

BUEN SABOR: El sabor, color y consistencia deben ir combinados para dar un mayor gusto a las comidas. Evite el uso de condimentos no naturales. Acostumbre su paladar a sabores naturales.





LA NUTRICIÓN

HIGIENE ADECUADA: Lávese bien las manos antes de preparar los alimentos de familia. Use utensilios limpios y lave bien los alimentos sobre todo si se ingieren crudos.

COMO APROVECHAR LOS ALIMENTOS

Coma a horas fijas. 3 comidas al día es lo normal, 2 comidas completas donde el desayuno sea su comida más abundante, y una cena liviana unas 3 horas antes de ir a dormir.

Acostúmbrese a beber agua pura en los intervalos entre las comidas.

No consuma agua ni otro líquido hidratante con la comida.

Cambie el sartén por el horno, las frituras por los asados. Intente aderezar sin aceite. Cuando el alimento esté listo, puede añadir aceite de oliva.

En el desayuno: comer primero las frutas, después el cereal y la opción proteica.

En el almuerzo comer primero las ensaladas crudas que debe cubrir la mitad de su plato, después los otros alimentos. Siempre comer los alimentos crudos primero. La OMS recomienda 5 frutas al día.

Evite ingerir comidas chatarras. Estas son costosas pero los resultados de haberlas comido cuestan mucho más: su salud.

Para que haya una buena asimilación, debe haber una buena masticación.

EJERCICIOS DE APLICACIÓN BIBLICA

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

1. ¿De qué estaba compuesta la dieta original de Dios para el ser humano?
Rta. Génesis 1:29 _____
2. ¿Qué otro alimento añadió Dios después del pecado?
Rta. Génesis 3:18 _____
3. Después del diluvio, y debido a la parcial extinción de las plantas, Dios permitió el consumo de carne ¿Qué recomendaciones nos dejó al respecto?
Rta Génesis 9: 4; Levítico 3:17;11: 1-47 _____
4. El ideal de Dios es una dieta vegetariana. Pero ¿Qué principio debemos seguir cuando logramos esta idea?
Rta: 1 Corintios 10:31; Romanos 14:3 _____
5. ¿Qué ejemplo Bíblico sustenta los resultados de la dieta original de Dios? ¿Qué lección podemos tomar al respecto?
Rta, Daniel 1:8-20 _____

MI DECISION PERSONAL

"Reconociendo que lo que consumo es de especial importancia para mantener mi salud, prometo pedir a Dios sabiduría y fuerza de voluntad para consumir más alimentos saludables cada día"

/ /
Fecha:

Firma:





ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad es la ley de la vida. Un hombre que se acuesta y rechaza ejercitar sus miembros, en poco tiempo, perderá toda energía para utilizarlos. Es una ley de la naturaleza que cada facultad no usada se debilita y se pierde. Sin embargo, encontramos que hoy, hombres, mujeres e incluso niños hacen cada vez menos ejercicio.

El ejercicio periódico es de gran ayuda en la prevención de las enfermedades. Existe el dicho:

“El que no encuentra tiempo para hacer ejercicio, encuentra tiempo para estar enfermo”

El ejercicio es uno de los componentes más importantes del estilo de vida. La práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos. El ejercicio no solo afecta el tiempo que vivimos, sino también cuan SANO vivimos.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO

1. Mejora la capacidad aeróbica: Incrementa el número de glóbulos rojos, lo que significa más oxígeno y más combustible para las células. Como resultado la persona tiene mayor energía para trabajar y para resistir las enfermedades.
2. Previene el cáncer: Al traer más oxígeno a las células, el ejercicio disminuye el riesgo de ciertos cánceres como el de pecho y colon.
3. Fortalece el músculo cardíaco: Disminuye el ritmo del pulso en estado de reposo. El corazón trabaja menos y se prolonga la vida.
4. Promueve mejor circulación de la sangre: La sangre lleva oxígeno y sustancias nutritivas a todo el organismo. Además recoge los desechos metabólicos y los lleva a los riñones, los pulmones y la piel, en donde son eliminados.
5. Relaja los músculos tensos: ayuda a eliminar las emociones negativas que se han acumulado, reduciendo el enojo y la frustración.
6. Ayuda a la digestión: Promueve la actividad intestinal y reduce la constipación.
7. Fortalece los músculos huesos y ligamentos: Evita la pérdida de minerales de los huesos, por lo cual evita la osteoporosis.
8. Embellece la figura: Ayuda a deshacerse del exceso de grasa, moldeando la figura no solo al quemar calorías, sino al mejorar el metabolismo.
9. Retrasa el proceso de envejecimiento: Produce antioxidantes.

COMO APROVECHAR LA ACTIVIDAD FISICA

1. Elija un lugar y una hora del día que sea cómodo para hacer ejercicio y cumpla con su compromiso como si fuera una cita de negocios.
2. Haga ejercicio al aire libre tres veces por semana como mínimo. El ideal es hacer 30 minutos cada día de la semana. El ejercicio de gimnasio, por bien dirigido que sea, no puede sustituir a la recreación aeróbica.
3. Realice ejercicio de estiramiento unos 5 a 10 minutos para entrar en calor el estiramiento es importante para evitar los dolores y desgarres. Luego camine vigorosamente o corra unos 20 a 30 minutos, lo suficiente para aumentar el ritmo de su respiración.
Finalmente siga caminando con lentitud 5 minutos más.





ACTIVIDAD FÍSICA

4. Si no está acostumbrado a hacer ejercicio comience con 5 a 10 minutos 3 veces por semana y vaya aumentando el tiempo y el esfuerzo con el paso de los días.

“La falta de actividad destruye la buena condición de cualquier ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico metódico la guardan y la preservan”

EJERCICIO DE APLICACIÓN BIBLICA

Con la ayuda de tu Biblia, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál fue el ejercicio original de Dios para el hombre?
Rta. Génesis 2:15 _____
2. ¿Cuál es el concepto Bíblico sobre la pereza?
Rta. Eclesiastés 10: 18; Proverbios 13:4 _____
3. ¿Cómo podemos lograr una verdadera renovación de nuestro ser entero?
Rta. Isaías 40: 31; Proverbios 17:22 _____
4. Pablo compara la vida cristiana con el atleta en un estadio. ¿Qué nos recomienda?
Rta. Malaquías 1:11; 4:1,2 _____
5. Una linda técnica es para aprender a caminar con Dios. Las caminatas de oración son especiales para empezar cada día. ¿Quién lo hizo y le fue muy bien?
Rta. Deuteronomio 6:4-9; 1 Timoteo 2: 8 _____

MI DECISIÓN PERSONAL

“Agradecido con Dios con mi cuerpo, hoy decido empezar un plan regular de ejercicio que iré incrementando en tiempo e intensidad hasta lograr mi nivel óptimo”

/ /

Fecha:

Firma:

VIDA SANA





CONTACTO CON DIOS

En esta última lección, entraremos en contacto directo con el autor de los 8 principios VIDASANA, conoceremos su propósito específico, las motivaciones que le llevaron a crearlos, de tal manera que podamos recibir las fuerzas y el poder necesario para implementarlos en nuestra vida.

La Biblia contempla que el carácter de Dios es "amor" (1 Juan 4:8), que siempre está dispuesto "A cuidar de nosotros" (1 Pedro 5: 7) y sobre todas las maravillas de su grandeza la mayor de ellas es que "Nos considera como sus hijos" (1 Juan 3: 1,2).

VIVIR EN PAZ

Para vivir en paz con Dios, con mi prójimo y conmigo mismo, debo recordar que:

- Fui creado a la imagen de Dios (Génesis 1:26)
- Dios es el dueño del mundo y yo soy el hijo del dueño (Salmos 24:1; 1 Juan 3:1,2)
- Existo con un propósito y no por la casualidad (Isaías 43:7)
- Si estoy en problemas, Dios está allí dispuesto a darme la salida (Salmos 40:1)
- Que Dios me hizo un ser sociable y por eso debo compartir en familia y con mis amigos los mejores momentos de mi vida (Salmos 133:1; Génesis 2: 20-24)

INTEGRIDAD

- Mantenerse puros en una época de pecado, de licencia, de avaricia, de complacencia y de maldad es un desafío. Como actúa Dios en ese desafío:
- Comunicándome con Dios por la oración podemos derrotar la tentación (Mateo 26:41)
- Conocer la palabra de Dios me garantizará el éxito (Josué 1:9; Salmos 119:9-11)
- Permanecer en Cristo, quien nos da la libertad del pecado y la salida frente a la tentación me garantiza la integridad a pesar de las circunstancias (Juan 8: 31, 32; 1 Corintios 10:13)

DESCANSO

- Dios nos creó con la necesidad de descansar de nuestras actividades, ¿Qué promesas nos brinda Dios respecto al descanso?
- Podemos dormir confiados porque nuestro Dios nos cuida y nos sustenta (Salmos 3:5;4:8; Proverbios 3:24-26)
- Debemos dejar los afanes, el estrés y la ansiedad en las manos de Dios (Salmos 37:5;55;22; Mateo 6:31-34)
- Dios ha reservado una gran bendición a todos aquellos que al reconocer su día de reposo, le busquen en oración y lo dediquen para su servicio (Isaías 58:13,14)

AGUA PURA

- Dios creó el agua, y según su palabra hizo surgir de ella aves y peces; y no las entregó para ser nuestra fuente una fuente de vida. ¿Cómo usó Dios el agua para representarse ante los seres humanos?
- El agua hidrata el sequedal y el desierto. Así Dios promete hidratar nuestras vidas con su Espíritu (Isaías 44: 2,4;)
- El agua que Dios nos ha dado es su hijo Jesús quien nos limpia de pecado y calma nuestra sed (Juan 4:10,14)
- Dios no solo desea hidratarnos, sino que sobreabunde su gracia en nosotros (Juan 7:37-38)





CONTACTO CON DIOS

LUZ SOLAR

Dios creó el sol, y a través de él ha provisto vida a las plantas, los animales y a lo más glorioso de su creación: EL SER HUMANO. ¿Qué podemos conocer de Dios a través de este recurso natural?

- Para los que caminamos en integridad, Dios es un escudo infranqueable, el sol que ilumina nuestro camino, es nuestra gloria y poder (Salmos 84:1)
- Dios prometió que el sol de justicia me traería sanidad y salvación, así como el astro mayor nos da salud (Malaquías 4:1)
- Cristo es mi sol espiritual (Lucas 1:78,79; Mateo 1:23)

AIRE PURO

Dios hizo provisión del aire fresco para que a través de él nuestro cuerpo, nuestras células y nuestro organismo entero pudiesen estar llenos de vida. No es extraño que Dios se valga de su creación para hacerse más comprensible al hombre-

- El aire gira a la orden del Creador (Génesis 1:2; Eclesiastés 1:6)
- Dios enviará su palabra y su poder como un viento recio en mi vida (Salmos 147: 18)
- El agua y el sol son un símbolo de Jesús; el aire es un símbolo del Espíritu Santo y su forma de actuar en mi favor (Juan 3:8; Salmos 139:7; Romanos 8:14)

NUTRICION BALANCEADA

El amor que Dios nos ha manifestado ha incluido, como ya lo estudiamos, "Un estilo de vida saludable" en cuanto a la alimentación.

- La Palabra de Dios, se constituye en mi alimento espiritual más eficaz (Mateo 4:4)
- Dios está interesado en sentarse conmigo a comer de alimento que da vida y que nutre nuestra vida (Apocalipsis 3:20)
- Cuando conozco y estudio la vida de Jesús y su influencia en mi favor, estoy comiendo del pan de vida (Juan 6:24-37)

ACTIVIDAD FISICA

Dios nos ha dado un cuerpo que cuidar y un corazón que sostener. La actividad física es parte de mi responsabilidad en el desarrollo de una Vida Sana. Y en la parte espiritual, ¿Cómo puedo ejercitar mi relación con el Autor de la vida?

- Hablaré con Dios cada día como con mi mejor amigo
- Estudiaré la Biblia convencido de su presencia
- Compartiré a otros de los maravillosos principios de una vida sana
- Elevaré cada día alabanzas a mi Dios.
- Iré con mi Amigo Dios a cualquier parte; en especial al hacer mi actividad física matutina.

MI DECISION PERSONAL

"Reconozco que una VIDA SANA no es completa sin un conocimiento pleno de mi Creador. Decido por tanto estudiar la Biblia cada día, poner en práctica los principios de una VIDA SANA y perseverar en conocer a Dios como mi amigo y salvador"

/ /

Fecha:

Firma:

VIDA SANA

