

“En estas horas finales del tiempo de gracia concedido a los hijos de los hombres, cuando falta tan poco para que la suerte de cada alma se decida para siempre. El Señor del cielo y de la tierra espera que su iglesia se levante “**COMO NUNCA ANTES**” PR. 528, 529



Retroalimentación 3

# Salud y Vida



**Colombia Vive**  
Esperando su Venida

Unión Colombiana

...como nunca antes.

# Salud y Vida

RETROALIMENTACIÓN 3

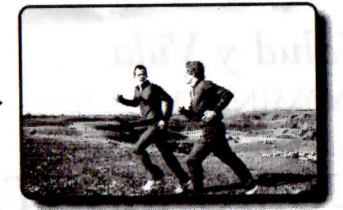


**Colombia Vive**  
Esperando su Venida

Unión Colombiana ...como nunca antes.

RETROALIMENTACIÓN 3

## Salud y Vida



### PRESENTACIÓN

Apreciados amigos: A continuación presentamos un taller que consideramos de suma importancia para cada uno de ustedes en relación con su estilo de vida, para que puedan disfrutar de ese don maravilloso que Dios nos regaló como es la salud; un don preciado que si no lo valoramos ahora, mañana puede ser tarde.

Nuestro poderoso Dios siempre ha deseado que tengamos salud y en abundancia no solo física sino también mental y sobre todo espiritual para que esto redunde en una mejor comunión con Él.

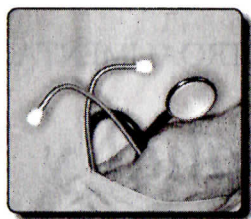
Espero que esta información que les vamos a compartir sea una bendición para sus vidas y podamos experimentar la salud total que Dios quiere para nosotros y que esta pueda extenderse hacia la eternidad.

Con aprecio cristiano

Miguel Moreno Garcés  
Médico General

**Salud y Vida**

DOMINGO

**CÓMO MANTENER  
UNA BUENA SALUD**

En el cuerpo humano se da la ley de la siembra y la cosecha

HOY Hábitos mentales, físicos, modo de trabajar y descansar, modo de comer, beber...

SIEMBRA

MAÑANA Salud o enfermedad

Todo cuanto existe se halla regido por leyes establecidas por Dios a fin de mantener el orden y la armonía indispensables para la vida en este universo. Un ejemplo de esto es la ley de la gravedad ley física. Si la desobedecemos y nos lanzamos de un quinto piso vamos a tener consecuencias desastrosas para nuestra integridad física.

De igual manera el desacato a las leyes de la salud nos acarrearán enfermedades y dolencias como las que hoy día agobian al mundo (Cáncer, Enfermedades Cardiovasculares etc.)

Por esta razón, queremos hablarles de ocho remedios sencillos que se encuentran siempre a nuestra disposición, no tienen costo alguno y de su uso constante e inteligente depende la conservación y la recuperación de la salud.

**OCHO VERDADEROS REMEDIOS****AGUA**

Aproximadamente el 70% del peso total del cuerpo humano es agua y además, es el vehículo de todos los intercambios químicos que ocurren en el organismo.

Es imprescindible para:

- Función circulatoria (Hidratación)
- Función Digestiva
- Función Renal
- Regulación de temperatura corporal
- Función cerebral
- Piel

¿Cómo usarla?

- Tome por lo menos 8 vasos de agua al día
- Baño de agua fría: Tónico para el sistema nervioso
- Baño de agua caliente: Efecto sedante, relajante
- Fricción fría con toalla áspera: Gimnasia vascular, estimulante de la circulación (reemplaza el café en las mañanas)
- Compresas calientes (bolsa): Sirve para dolores osteomusculares
- Baño de asiento: Enfermedades ano-rectales y hemorroides
- Vaporizaciones: Hidratante de las vías respiratorias altas, mucolítico.
- Baño de pies con agua caliente: Relajante, para el cansancio muscular, estimula la circulación.
- Es el mejor hidratante para la piel.

- Un vaso de agua tibia al levantarse, agua fresca una hora antes y dos horas después de las comidas: para llenura, estreñimiento

## DESCANSO

Es una buena medicina, si usted lo practica puede prevenir el agotamiento total.

- ◆ Descanso en el día: Es introducir en nuestra agitada agenda intervalos de paz y reposo (oler una rosa, hablar con un niño, ver las estrellas, siestas cortas 15-20)
- ◆ Descanso nocturno: Es importante para la recuperación física y mental de las energías gastadas durante el día; debe ser de buena calidad, acostarse entre 9 y 10 p.m. mínimo 7 horas en un ambiente oscuro, fresco y en silencio. De esta manera se dan los reaprovisionamientos internos que el cuerpo realiza.
- ◆ Descanso semanal: El séptimo día (sábado) es un día especial separado por Dios para beneficio del hombre, que bendición después de una semana de trabajo agitado tener un día para hacer un alto en el camino al hacer actividades diferentes, en familia, en la iglesia y sobre todo tener tiempo para hablar con Dios.

Se compara la energía del sistema nervioso con una cuenta bancaria en la que los depósitos son nuestros descansos y los retiros nuestros días de actividad. Es importante no quedar en esta cuenta de la vida con un saldo en rojo.

## Salud y Vida

MIERCOLES

## EJERCICIO



Todos sabemos que la actividad física nos hace bien, pero pocos nos damos cuenta que es vital para la conservación de una buena salud. Los especialistas dicen que el 50% de las muertes de hoy se deben a la inactividad física, a la insuficiencia muscular. Hay por lo menos 20 razones para hacer ejercicio. He aquí algunas:

- Su corazón se hará más eficiente
- Normaliza la tensión arterial
- Relaja los músculos tensos y elimina las emociones negativas
- Estimula en el cerebro la producción de endorfinas (neurotransmisores que proveen una sensación de bienestar y aumentan la resistencia al dolor)
- Embellece la figura
- Demora el proceso de envejecimiento
- Mejora la calidad de su sueño, entre otros.

Se recomiendan 40 minutos de ejercicio aeróbico (continuo) como caminata a paso rápido, de tres a cuatro veces por semana como mínimo y en ropa adecuada para hacer ejercicio.

LUZ DEL SOL

Mantiene la vida en este planeta a través de sus rayos solares, infrarrojos (entibian la atmósfera y promueven la fotosíntesis), ultravioletas (transforman las pro vitaminas en vitamina D a nivel de la piel, importante para la absorción y fijación del calcio en los huesos y dientes).

Protege la piel de infecciones y aumenta la producción de glóbulos rojos y blancos en sangre.

Nuestras casas deben tener buena provisión de luz solar ya que el adagio dice: donde entra el sol, no entra el médico. Importante evitar la exposición excesiva sobre todo en horas del medio día. Recuerde usar un buen protector solar de acuerdo a su tipo de piel ya que le previene manchas, lesiones cancerígenas y arrugas prematuras.

Se deben tomar baños de sol en las primeras horas de la mañana ya que a estas horas los rayos ultravioletas son menos agresivos.

## AIRE

- Una buena respiración cargada de aire puro mejora la oxigenación de nuestros tejidos.
- El cerebro humano necesita el 20% del oxígeno que respiramos y la quinta parte de la sangre que bombea nuestro corazón. Para tener mentes más claras y activas es importante practicar una buena respiración, además esta fortalece la fuerza de voluntad, la razón y el juicio, es un sedante natural y además la respiración correcta disminuye la incidencia de resfriados, infecciones respiratorias, bronquitis ya que oxigena nuestras células y así funcionan mejor.

- Evite respirar aire contaminado con humo de cigarrillo ya que los fumadores pasivos también se enferman.
- Recuerde hacer tres respiraciones profundas (torazo-abdominales) mínimo 3 veces al día y cada vez que su cuerpo se lo pida.

## Salud y Vida

VIERNES



## NUTRICIÓN ADECUADA

El objetivo de la alimentación es suministrar todas las sustancias químicas necesarias para el desarrollo, la conservación y la función normal del organismo. Graves consecuencias aparecen cuando despreciamos la verdadera alimentación. "La Alimentación Que Da Vida"

Cual es?

Génesis 1:27 nos la recuerda

Las dos primeras causas de muerte en el mundo actual están relacionadas con la alimentación (enfermedades cardiovasculares y cáncer).

Hay cuatro factores de nuestra dieta relacionados con lo anterior:

- El consumo de grasa animal (debemos evitar el consumo de carnes, especialmente rojas).
- Bajo consumo de fibra (ya que esta es importante para limpiar nuestro sistema digestivo y disminuir la absorción de colesterol a nivel intestinal)
- Obesidad (importante tener un índice de masa corporal de acuerdo a nuestro peso y talla).
- Falta de micro nutrientes protectores (antioxidantes)

Recomendaciones:

- Comenzar con un desayuno balanceado ya que este debe ser la principal comida del día.
- Coma a horas regulares
- Desayune como un rey, almuerce como un príncipe y cene como un mendigo
- Aumente el consumo de frutas, verduras y cereales

- Tome agua y jugos de frutas en vez en bebidas gaseosas
- Evite comer alimentos salados o muy dulces
- Trate de alimentarse de la manera más natural posible, evitando ingerir alimentos con preservantes, colorantes, saborizantes, enlatados, ya que no son saludables.

Y por último, mastique bien sus alimentos, disfrútelos y de gracias a Dios por las bendiciones que coloca en su mesa cada día.

### TEMPERANCIA

La complacencia desordenada de los apetitos naturales

Excesos

O de los apetitos artificiales vicios

Es causa importante de enfermedades físicas (diabetes, infartos) y degradación moral (drogadicción, promiscuidad)

La abstinencia total de toda práctica malsana y de todo hábito tóxico, es un factor imprescindible para la conservación de la salud.

### ESPERANZA Y CONFIANZA EN DIOS

En el fondo de la personalidad humana existe un deseo natural que ningún bien material, ninguna conquista intelectual, ningún contacto humano puede saciar. Ese deseo natural es el contacto o comunión del hombre con la Divinidad.

El aumento del porcentaje de religiosidad de hoy en día está relacionado con el aumento de desequilibrios y trastornos mentales. Los psiquiatras hoy reconocen la estrecha relación existente entre la religión y la salud mental.

El amor que Cristo infunde en todo nuestro ser es un poder vivificante. Da salud a cada una de las partes vitales, el cerebro, el corazón y los nervios. Por su medio las energías más potentes de nuestro ser despiertan y entran en actividad. Libra el alma de culpa y tristeza, de la ansiedad y congoja que agotan las fuerzas de la vida

Ministerio de curación pág. 78

La invitación final es .....

## ADELANTE HACIA LA SALUD TOTAL

Agua

Descanso

Ejercicio

Luz del sol

Aire

Nutrición adecuada

Temperancia

Esperanza y confianza en Dios

La eternidad puede comenzar hoy para cada uno de nosotros si adoptamos el estilo de vida que Dios quiere para sus hijos.