

para nosotros. Hoy día hay muchos productos que se consumen a diario y que están causando muchas enfermedades. El **azúcar** (que se encuentra en bebidas y productos comestibles) es un veneno que cuando ingerido paraliza las neuronas (células del cerebro) por 5 horas. El **café** altera el sistema nervioso y afecta de manera negativa al cerebro causándole daño. El **alcohol** deshidrata al cuerpo de manera muy rápida, disolviendo el líquido entre célula y célula, también intoxicando al organismo. “Ninguna cantidad de alcohol es segura” (OMS). Los **aceites** que se usan para cocinar y freír los alimentos alentan la circulación por 12 horas y estos aceites puestos al calor son cancerígenos. La **harina blanca** contiene gluten el cual perfora el intestino. Los **productos de animal con sus derivados**: carnes, leche, huevo, queso, mayonesa, yogurt, embutidos, etc. causan inflamación (al haber inflamación habrá enfermedad) en el organismo.

Hábito: Comienza a reemplazar estos productos malsanos por alimentos naturales que nutran tu cuerpo y restablezcan tu salud (puedes probar con 10 días para iniciar).

8. Confianza en Dios: Esta ley es el fundamento de todo y sin ella es imposible tener completa salud. La completa salud abarca 3 aspectos: física, mental y espiritual. Muchas veces las enfermedades inician en la mente y son causadas por nuestro estado emocional. Puede ser miedo,

ansiedad, estrés, culpa o rencor. La única manera de librarnos de esto es teniendo paz, pero la paz solamente se encuentra en Dios. Cuando aprendemos a confiar en Dios y le sometemos nuestra vida, dándole a Él nuestras cargas, encontramos verdadera paz.

“La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo.” Juan 14:27

Hábito: Cuando nos sentimos abrumados por las circunstancias de la vida recordemos las promesas del Señor y confiemos que él está con nosotros.

“Porque yo conozco los planes que tengo para ustedes —afirma el Señor—, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza.”

Jeremías 29:11

“...he aquí yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo.”

Mateo 28:20

Para más información:
WhatsApp
Mensajeros de Verdad
+52 686 511 5860



¡8 CLAVES
para no
enfermarte!

1. Agua Pura: ¿Es necesario bañarse todos los días? ¡Si! De igual manera es importante darle un baño interno al cuerpo cada día. El cuerpo utiliza agua para llevar a cabo todos sus procesos: digestión, los pulmones y el sistema nervioso etc. Específicamente el cerebro está conformado por 80% de agua y está protegido por 7 capas de fascia con agua entre cada capa. El agua desintoxica, purifica, e hidrata al cuerpo. *“El agua es el mejor líquido posible para limpiar los tejidos.”*

Hábito: Tomar de **2-3 litros** de agua por día (el té, café o jugo de frutas no cuentan como agua) y comience su día tomando un vaso de agua tibia.

2. Luz Solar: La luz del sol mejora la calidad del sueño, aumenta los niveles de energía, alivia los dolores de artritis, aumenta el metabolismo y el desempeño mental. Los rayos del sol también ayudan a combatir y prevenir la enfermedad matando bacterias y virus. La luz solar aumenta el número de glóbulos blancos y su capacidad para combatir infecciones.

Hábito: Salir en las primeras horas del día para tomar el sol de **5-10 min.** (puede ir incrementando el tiempo) será de gran beneficio para su salud física y mental. Abre tus ventanas para permitir que los rayos del sol penetren en el hogar.

3. Descanso: El momento en que dormimos es el tiempo que el cuerpo tiene para

reparar, limpiar y restablecerse. En este tiempo se liberan hormonas para sanar heridas, rejuvenecer, y hasta se libera un analgésico natural que el cuerpo produce. El descansar bien mejora el estado de ánimo, la función del sistema inmune, la salud cardiovascular, y previene el cáncer. Hábito: Es esencial dormir **8 horas** para los adultos. Es un engaño creer que podemos dormir menos y tener buena salud (el cuerpo sobrevive, pero no se encuentra en estado óptimo). Cultiva el hábito de dormirte y levantarte temprano.

4. Nutrición: La alimentación ideal para el hombre se encuentra en la Biblia: Frutas, verduras, legumbres, semillas y cereales (*Génesis 1:29, 3:18*). Siendo que fuimos creados del polvo de la tierra, es precisamente el producto de la tierra lo que el cuerpo necesita. Hoy día la mayoría consume productos procesados llenos de químicos, conservadores y azúcares, etc., y es por eso que prevalece la enfermedad.

Hábito: Asegurémonos que nuestra dieta se componga de carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales, y grasas naturales para asegurar una buena nutrición.

5. Aire Puro: 2 puntos: La calidad del aire y la postura al respirar. Deberíamos cultivar el hábito de respirar por la nariz. Las fosas nasales calientan el aire y también contienen vellosidades que filtran el aire, asegurando mayor protección contra

enfermedades (lo cual no sucede en la boca).

Hábito: Lo ideal es vivir en el campo, pero si vives en una ciudad, sal frecuentemente a la naturaleza. También practica las respiraciones profundas (por lo menos **5** en la mañana y **5** por la tarde para iniciar) que beneficiarán grandemente a tus células y te ayudarán a dormir mejor. Practica respirar usando el diafragma, llenando los pulmones a máxima capacidad.

6. Ejercicio: El ejercicio (caminar, entrenamiento de fuerza, etc.) ayuda a restablecer y mantener una buena salud, mejorando la circulación, tonificando músculos y órganos, aumentando la densidad ósea, trayendo más oxígeno al cuerpo (lo cual alcaliniza la sangre), ayuda a desinflamar al cuerpo y hasta puede modificar la microbiota (ayudando a tu digestión).

Hábito: Haz **30 min.** de ejercicio diario y procura mantenerte activo todo el día. Si tienes un trabajo de oficina sal a caminar **5-10 min.** cada hora. Trabajar en el jardín, cuidando las plantas también es de gran beneficio.

7. Temperancia: “La verdadera temperancia nos enseña a abstenernos por completo de lo malo y a usar con inteligencia lo que es bueno”. El hecho de que un alimento sea ingerible no significa que sea bueno