



¡Hechos **Asondrosos** **de Salud!**

¡Ocho Secretos Bíblicos
para una Vida DURADERA y
FORTALECIDA!

¡Salud Asombrosa!

"Y era Moisés de edad de ciento y veinte años cuando murió: sus ojos nunca se oscurecieron, ni perdió su vigor" Deuteronomio 34: 7

.....

Incluso Moisés tuvo que morir, ¡pero vaya manera de irse! Después de vivir 120 años, el desgastado pero robusto patriarca subió a una montaña. Ahí, en el aire limpio del desierto y bajo el cielo azul, divisó con sus ojos claros como el cristal, la tierra prometida. Entonces ahí sencillamente se recostó... y murió.

Durante su peregrinación en el desierto, Moisés siguió todos los secretos bíblicos para una vida más duradera y fortalecida – aire fresco, ejercicio, una buena alimentación, y confianza en Dios, sólo por nombrar algunos.

A pesar de que el vivir saludablemente quizás no pudiera eliminar la posibilidad de morir, ¡ciertamente puede posponerla y mejorar grandemente la calidad de vida que realmente vivimos!

Moisés fue muy activo y lúcido, aún en su último día. "Subió Moisés de los campos de Moab al monte Nebo, a la cumbre del Pisga, que está enfrente del Jericó..." Deuteronomio 34:1.

No debería tomarse diez años para morir. Uno de los principales motivos de la crisis de la salud en América es que, por medio de los malos hábitos de estilo de vida, la mayoría de la gente se causa una desagradable variedad de enfermedades crónico-degenerativas. ¡Invasión de pandemias como la diabetes, cáncer y otras enfermedades del corazón, pareciera que muchas personas gastan sus últimos 10, 20, o incluso 30 años muriéndose!

Además, estos estilos de vida autodestructivos han conllevado a saturar los hospitales, gastos médicos que alcanzan niveles astronómicos, y un gobierno virtualmente en la bancarota. La gente está tan estresada que no puede dormir, al mismo tiempo que los antiácidos vuelan de los mostradores y también los estacionamientos para inválidos pareciera seguir incrementando.

¡No tiene que ser así! Puede cambiar. De hecho, la gente quiere tener la buena salud... pero existe confusión acerca de dónde encontrarla.

Según la administración de drogas y alimentos de los Estados Unidos (FDA), el público tiene disponible para ellos 30,000 suplementos de salud en el mercado, lo cual representa una industria multimillonaria. De hecho, más de 150 millones de estadounidenses toman cada año alguna forma de suplementos vitamínicos. Lamentablemente, la gente no sólo busca la salud en todos los lugares equivocados, sino que también gastan una pequeña fortuna en el proceso.

Pero por favor considere que la fisiología humana no ha cambiado desde los días de Moisés, y aquellos

secretos de salud que funcionaron para Moisés, también sostuvieron a toda una nación. De hecho, después de que los israelitas viajaron por el desierto siguiendo el plan de salud de Dios en el camino, la Biblia registra, "... y no hubo en sus tribus enfermo" (Salmos 105:37).

¿Se puede imaginar eso? ¡Una nación de más de 2 millones de ciudadanos sin tan sólo una sola persona en una clínica o en una residencia de la tercera edad! Así mismo no es difícil comprender que el 70 por ciento de nuestros hospitales y farmacéuticos

simplemente dejarían de funcionar solamente si todos siguiéramos el plan de salud gratuito que se encuentra en la Biblia.

Estos secretos bíblicos de salud- cada uno enumerado en esta revista- no se componen de rituales misteriosos o de alguna combinación de hierbas raras. Son fundamentos básicos reales respaldados por la ciencia moderna. Aquí les llamamos "secretos" solamente porque han sido ignorados y enterrados por el tiempo y la cultura.

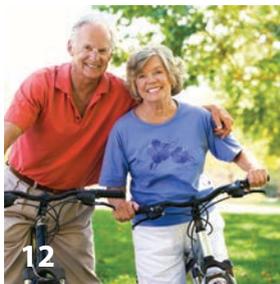
Así que no importa cual sea su edad, e independientemente de su salud actual, estos fundamentos básicos gratuitos pueden verdaderamente llevarlo hacia una vida más duradera y fortalecida... y más feliz. Si esto es lo que usted desea, ¡continúe leyendo! ■



Tabla de contenido



4



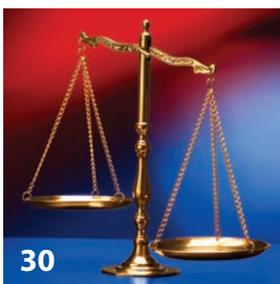
12



18



24



30



38



46



52

-
- 4 NUTRICIÓN** Descubra por qué lo que usted consume, es la base para una mejor salud – ¡y cómo la alimentación saludable puede resultar más divertido de lo que pensaba!
 - 12 EJERCICIO** Todos saben que necesitan hacer ejercicio, ¡pero usted no podrá creer hasta que punto lo llevará y lo mantendrá en buen estado físico, tan sólo un poco de ejercicio!
 - 18 AGUA** ¡Millones están crónicamente deshidratados y debido a esto, están envejeciendo más rápido y muriendo más jóvenes! ¡Conozca la verdad acerca del H₂O!
 - 24 LUZ SOLAR** Durante años el sol ha sufrido de una mala reputación, ¡pero es un ingrediente clave para mejorar la salud!
 - 30 TEMPERANCIA** Añada años a su vida al aprender a utilizar las cosas buenas moderadamente y evitar las cosas malas por completo.
 - 38 AIRE** ¡El aire que respiramos y qué tan bien lo hacemos tiene un enorme impacto sobre cuánto tiempo seguiremos siendo seres vivientes!
 - 46 DESCANSO** Considerando que el sueño es un elemento crucial para el saneamiento, la mayoría de las personas están propensas a despertarse a un estado enfermizo.
 - 52 CONFIANZA** Nada de lo que ha aprendido hasta ahora hará mucha diferencia en su vida tanto como el depositar su fe en AQUÉL que lo creó.

Nutrición



Al principio...
comíamos frutas y verduras.

: "Después dijo Dios: Mirad, os he dado
: toda planta que da semilla, que está
: sobre toda la tierra, así como todo
: árbol en que hay fruto y da semilla. De
: todo esto podréis comer" (Génesis 1:29
: RV 1995).

Hechos Asombrosos de Salud



Se dice que Thomas Parr, nacido en 1483, ¡vivió hasta la increíble edad de 152 años! De haber sido cierto, esto significa que presenció diez soberanos en el trono de Inglaterra,

incluyendo el reinado completo de 50 años de la reina Elizabeth I.

En 1635, el rey Carlos I invitó a Parr a su palacio y le preguntó cómo es que había podido sobrellevar una vida tan larga. Parr le respondió que había vivido una vida sencilla como campesino, comiendo principalmente papas, fruta y avena.

Desafortunadamente, "El viejo Parr" no estaba acostumbrado a las comidas ostentosas del palacio. Aquella noche después de cenar, se puso muy enfermo –y murió. El rey Carlos se sintió tan terrible por haber matado al ciudadano más viejo de la Gran Bretaña con sus delicias reales que ordenó que Parr fuese sepultado en Westminster Abbey, lugar donde hasta el día de hoy se encuentra su tumba.

Al parecer, Parr fue una prueba viviente de la relación que existe entre una vida más duradera y fortalecida y con lo que usted come.

¿Cuál era la dieta original para la humanidad?

De acuerdo a la Biblia, después de la creación, a Adán y Eva se les instruyó que comieran frutas, granos y nueces. Dios también les ordenó que comieran vegetales: "Y comerás plantas del campo" (Génesis 3:18). Estos fueron los planes dietéticos originales dados por Dios a aquellos que vivieron hasta la época del diluvio.

Después del diluvio, debido a la destrucción global de vegetación, una dieta totalmente basada en plantas era imposible para Noé y su familia. Con el fin de proporcionar una fuente de alimentos consistentes, Dios permitió el consumo de carne. Sin embargo, Dios también designó la variedad más saludable de animales para consumir, refiriéndose a ellos como "limpios". (Ver Levítico 11; Deuteronomio 14: 3-21.) ¡Por supuesto, en lugar de entrar en el arca en pares, entraron de siete en siete!

A pesar de que era necesario en el momento, comer carne aparentemente contribuyó a una enorme disminución de la longevidad. Antes del diluvio, la vida humana era consistente en torno a los 900 años (Génesis 5).

Después del diluvio, encontramos que el hijo de Noé, Sem, vivió hasta los 600 años. Únicamente nueve generaciones después, Abraham vivió tan solo hasta los 175 años. Hoy, el promedio de vida es sólo una fracción de la de nuestros



A pesar de que Dios permitió el consumo de la carne, Él le advirtió a la gente no comer carne que aún tenía sangre (Génesis 9: 4, Levítico 3: 17, 1 Samuel 14:32–34). De hecho, algunas tribus en África, como el Masái, consumen sangre como parte de su dieta. Autopsias realizadas en 50 hombres Masái mostraron extensas enfermedades cardíacas. Aunque su estilo de vida extremadamente físico ofrece algún tipo de protección, tienen la peor expectativa de vida en el mundo moderno (45 años para las mujeres y 42 años para los hombres).

Expectativas de vida postdiluvianas



antepasados antediluvianos. Pero si una dieta rica en frutas, verduras, nueces, semillas y granos integrales afectó positivamente su longevidad, ¿podría el regreso a la dieta original prolongar nuestras vidas hoy en día?

Fisiología Asombrosa

¿Qué sigue después de pasar un bocado?

Una dieta adecuada inicia con la digestión adecuada. Masticar los alimentos comienza este proceso, ¡así que asegúrese de masticar los alimentos bien! Mientras que la comida está todavía en la boca, una enzima (amilasa salival) comienza a desintegrarlo.

Una vez ingerida, la comida es conocida como quimo. El quimo entonces hace su camino hacia el esófago y dentro del estómago, donde el ácido estomacal continúa el proceso digestivo químico complejo.

Una vez finalizada este paso, el quimo pasa por el intestino delgado, donde una enzima diferente desintegra los carbohidratos. La bilis también es secretada de la vesícula biliar para ayudar a digerir las grasas, y el páncreas agrega enzimas para deshacerlas también. El intestino delgado absorbe la mayor parte de los nutrientes al mismo tiempo que el quimo pasa al intestino grueso. En este punto, la digestión ha sido finalizada casi por completo... y bien, usted sabe el resto de la historia.

Hechos Asombrosos de Salud

El proceso de la digestión comienza antes de que usted coma. Comienza cuando usted huele algo irresistible o cuando ve una comida favorita. Todo el proceso de digestión continuará durante las próximas 29 horas más o menos.



¿Qué necesita saber sobre la nutrición?

Los cinco componentes básicos de la alimentación son carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.



LOS CARBOHIDRATOS son fuentes de almidones, azúcares y fibra. Almidón y azúcar se convierten en glucosa, que es el principal combustible del cuerpo. La fibra, que se encuentra principalmente en los alimentos a base de plantas, actúa como un agente de volumen que ayuda a mantener los intestinos limpios.



LAS PROTEÍNAS son desintegradas por el cuerpo y convertidas en aminoácidos, que son la base para las hormonas, las enzimas y componentes estructurales del cuerpo, tales como el tejido muscular.



LAS GRASAS son la forma más concentrada de energía, suministrando doblemente las calorías posibles por gramo que las proteínas o los carbohidratos. Se puede almacenar eficazmente para su uso posterior. Los tres tipos naturales de grasas son monoinsaturadas, poliinsaturadas y saturadas. Las grasas no saturadas definitivamente son la forma más sana, especialmente cuando proviene de fuentes vegetales. Las dietas ricas en grasas refinadas se han relacionado con numerosas enfermedades.



LAS VITAMINAS Y MINERALES son componentes esenciales de nuestra dieta. Alimentos integrales, que han sido refinados en lo más mínimo posible, naturalmente contienen la mayor cantidad de estos nutrientes. Fitoquímicos, que se encuentran sólo en las plantas, son bonos agregados que se cree que desempeñan un papel en la prevención de muchas enfermedades.

¿Necesitamos una porción de colesterol en nuestra dieta?

El colesterol viene empaquetado de diferentes maneras. Lipoproteínas de alta densidad (HDL, de sus siglas en inglés) son la forma saludable de colesterol y realmente ayuda a eliminar el colesterol malo del cuerpo, devolviéndolo al hígado para el reciclaje. Aquí está una forma sencilla de recordar el buen colesterol y el mal colesterol: HDL es "saludable", el LDL es "lento" y el VLDL es "muy lento". El colesterol se encuentra sólo en la carne y los productos de origen animal, tales como la leche y los huevos. Sin embargo, los recién nacidos son los únicos seres que realmente necesitan una fuente dietética de colesterol, ¡la cual idealmente proviene de la leche materna! Debido a la capacidad del hígado de producir colesterol, simplemente no necesitamos una fuente



¿Sabía usted que pasar por alto el desayuno puede ser mortal? En un estudio, pasar por alto el desayuno estaba vinculado a un mayor riesgo de muerte prematura.

Con gran ventaja, la mejor comida para omitir o, al menos minimizar, es la cena. Otro estudio informó una mejor pérdida de peso, mejoramiento en las condiciones diabéticas y aumento en la eficiencia de la tiroides entre un grupo de 595 personas que consumían su última comida del día antes de las 3:00 PM.



dietética de colesterol después de la edad de la lactancia materna.

La evidencia

Los estudios de investigación demuestran la conexión entre nutrición, salud y longevidad.

Enfermedades cardiovasculares:

¿Es perjudicial tener un poco de colesterol por aquí y por allá?

Una de las formas más eficaces para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares es el seguir una dieta libre de colesterol. De hecho, un estudio encontró que el consumir una dieta balanceada basada en plantas redujo la incidencia de enfermedades del corazón en un 86 por ciento. Otro artículo científico señaló que una dieta vegetariana estricto (vegan) podría prevenir aproximadamente el 90 por ciento de todos los infartos y 97 por ciento de todos los ataques de corazón!

De hecho, los estudios de investigación demuestran que consumir productos animales tiene un efecto perjudicial sobre la salud. Según el Dr. Hans Diehl, fundador del CHIP- Coronary Health Improvement Project (El proyecto de mejoramiento de salud coronaria), "el promedio de riesgo de enfermedades cardíacas para un hombre que come carne, huevos y productos lácteos es del 45 por ciento.

El riesgo de un hombre que deja fuera la carne es del 15 por ciento. Sin embargo, el riesgo de un vegetariano que

deja fuera de carne, huevos y productos lácteos se reduce a tan sólo cuatro por ciento".

¿Ofrecen realmente protección contra las enfermedades cardíacas ciertos alimentos?

¡Sí! Se ha descubierto que las "grasas saludables" que se encuentran en frutas secas y semillas pueden proteger el corazón. En un estudio, personas quienes consumían nueces al menos cinco veces a la semana redujeron su riesgo de ataque al corazón en un 50 por ciento. Otro estudio encontró que las personas que consumen grandes cantidades de ácido alfa linolénico (que se encuentra en las nueces) presentaron una reducción de casi el 50 por ciento en el riesgo de un ataque cardíaco fatal. Estudios también demuestran que estas grasas incluso podrían prolongar la vida entre aquellos que ya sufren de enfermedades cardíacas.

También se ha encontrado que comer amplias cantidades de granos integrales reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares en hasta un 25 por ciento. En otro hallazgo, ¡las mujeres que consumían la mayor cantidad de granos enteros tenían una reducción del 31 por ciento en derrames cerebrales!

Por último, comer frutas y vegetales puede también protegerlo contra enfermedades cardíacas. Un estudio de la escuela de salud pública de Harvard encontró que consumir los vegetales de hojas verdes redujo el riesgo de enfermedades cardíacas en un 23 por ciento. Además, aquellos que consumían la mayor cantidad de frutas y verduras tenían un menor riesgo de derrames cerebrales en un 31 por ciento. Las frutas y vegetales también son,



Hechos Asombrosos de Salud

¿Dios sabía lo que estaba haciendo con la dieta en el Edén! Las nueces contienen la vitamina E como antioxidante, ácido fólico (que reduce los niveles de homocisteína) y la fibra vegetal (que puede reducir los niveles de colesterol). Además, las nueces contienen arginina, un precursor de ácido nítrico, una sustancia sintetizada en las paredes de los vasos sanguíneos que previene la coagulación.





Hechos Asombrosos de Salud

Un estudio del departamento de agricultura de los Estados Unidos reveló que los estadounidenses consumen un promedio de 32 cucharaditas de azúcar diariamente en sus alimentos.

La diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo es incapaz de producir o utilizar y almacenar glucosa (una forma de azúcar) apropiadamente. La glucosa se almacena en el torrente sanguíneo, causando un incremento del azúcar en la sangre a un nivel peligrosamente alto. Síntomas de la diabetes incluyen sed excesiva, ganas de orinar frecuentemente, pérdida de peso, aumento del apetito, visión borrosa, irritabilidad, hormigueo o entumecimiento en las manos o los pies, heridas que no cicatrizan, fatiga extrema y frecuentes infecciones de la piel, vejiga o encías.

naturalmente, altas en fibra, la cual ha demostrado reducir el colesterol LDL (pésimo)-Lipoproteínas de baja densidad.

Diabetes: ¿Es cierto que la diabetes es causado por el consumo de azúcar?

Si comer carbohidratos simples (alimentos altamente refinados, como el azúcar) contribuye al exceso de peso, entonces sí aumenta el riesgo de tener diabetes tipo 2. Sin embargo, estudios han demostrado que en realidad el consumir carbohidratos complejos basados en plantas (alimentos vegetales) reduce el riesgo de desarrollar diabetes. Un estudio de 36,000 mujeres en Iowa encontró que aquellas que comían las mayores cantidades de carbohidratos no refinados y fibra tenían la menor incidencia de diabetes. ¡Además, en un estudio realizado en el Instituto Nacional de Salud Pública en Finlandia se encontró que las personas que consumían la mayor cantidad de granos integrales, tuvieron una reducción del 61% del riesgo de desarrollar la diabetes!

¿Que sucede con la grasa?

Los dos factores de riesgo más significativos en el desarrollo de la diabetes tienen que ver con la grasa.



Tener sobrepeso es un factor de riesgo, pero el factor más prominente es consumir grandes cantidades de grasa en la dieta. Un estudio hecho a 1,300 residentes de Colorado determinó que aquellos con una dieta baja en carbohidratos y alta en contenido de grasa eran más propensos a desarrollar diabetes.

En otro estudio de hombres jóvenes, investigadores alimentaron a un grupo con alto contenido de grasa y baja en carbohidratos y a otro con una dieta alta en carbohidratos y baja en grasa. La conclusión del estudio demostró que el grupo con la dieta alta en contenido de grasa desarrolló "diabetes química", pero el grupo de bajo contenido de grasa no tuvo signos de diabetes.

Comer alimentos altamente refinados también ha demostrado aumentar el riesgo de desarrollar diabetes. ¡Un estudio determinó que el consumo de aceites parcialmente hidrogenados, es responsable de aproximadamente el 40 por ciento de todos los casos de diabetes tipo 2 en los Estados Unidos!

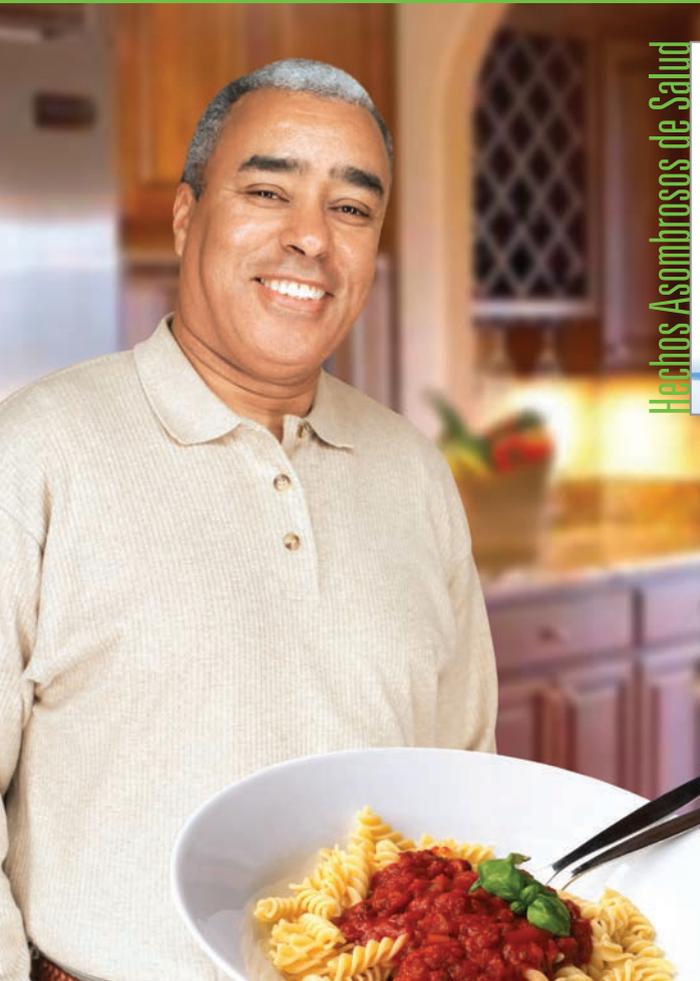
Hechos Asombrosos de Salud



Dios tenía conocimiento de las grasas. Ordenó a Israel a evitar las grasas perjudiciales — "Habla a los hijos de Israel, diciendo: Ninguna grosura de buey ni de cordero ni de cabra comeréis" (Levítico 7:23).

¿Se puede dar marcha atrás de la diabetes tipo 2 con la dieta?

Una dieta vegetariana total no solamente previene, pero puede aun revertir la diabetes. En un estudio realizado en el Centro de Pritikin de renombre mundial, 40 diabéticos dependientes de medicamentos recibieron una dieta baja en grasa y a base de vegetales combinada con ejercicio moderado. ¡Dentro de los 26 días del inicio del programa, 34 participantes pudieron descontinuar



Hechos Asombrosos de Salud

Siendo en el pasado una fuente viable de alimentos nutritivos, ahora el consumo excesivo de pescado se ha vinculado a la intoxicación de metales pesados, cáncer, defectos de nacimiento y otras numerosas enfermedades. Por desgracia, el pescado, incluso en las aguas más limpias, ahora está contaminado con sustancias tóxicas como el DDT, el mercurio y el PCB. Esto es debido al hecho de que el pescado absorbe y concentra toxinas en sus tejidos.



propensos para desarrollar cáncer de colon que aquellos quienes consumían menos de 1 porción al mes. Por último, numerosos estudios han demostrado la relación entre una dieta alta en azúcar y el cáncer. El consumo alto en azúcar se ha vinculado a un mayor riesgo de cáncer de colon, recto, mama, ovarios, útero, próstata, riñón, así como de los cánceres del sistema nervioso central. Una de las razones sugeridas referente al efecto del azúcar sobre el cáncer es que el azúcar debilita el sistema inmunológico. Un estudio publicado por la Asociación Dental del sur de California encontró que después de consumir sólo 24 cucharaditas de azúcar, ¡la capacidad de los glóbulos blancos para destruir las bacterias disminuyó en un 92 por ciento!

Salud mental:

¿Alimento para el pensamiento?

No sólo es un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares una dieta de carne y productos lácteos, sino que de hecho algunos estudios han demostrado que niveles elevados de colesterol pueden afectar la salud mental. Un estudio reveló que los niveles elevados de colesterol son un factor importante en el deterioro leve cognitivo. La dieta también juega un papel importante en el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer: Consumir grandes cantidades de grasas parcialmente hidrogenadas aumenta el riesgo de la enfermedad

de Alzheimer por casi 2.5 veces. Otro estudio reveló que comer carne aumentaba las enfermedades asociadas con el síndrome metabólico, caracterizado por niveles altos de insulina, lo que también puede desencadenar la enfermedad de Alzheimer.

¡Los alimentos en la dieta del Génesis son algunos de los mejores para la prevención y lucha contra el cáncer! Estos incluyen los frijoles, bayas, brócoli, coliflor, repollo, coles de

¡Los alimentos en la dieta del Génesis son algunos de los mejores para la prevención y lucha contra el cáncer! Estos incluyen los frijoles, bayas, brócoli, coliflor, repollo, coles de Bruselas, col china, col rizada, las hortalizas de hojas verdes oscuras, linaza, ajo, uvas y jugo de uva, soya, tomates y granos integrales.



todos sus medicamentos para la diabetes!

¡ADVERTENCIA! No abandone sus medicamentos para la diabetes. Consulte con su médico primero sobre su intención de implementar un mejor estilo de vida.

Cáncer: ¿Los alimentos tienen un impacto en cuanto a su riesgo?

Las frutas y verduras son ricas en antioxidantes, vitaminas y fibra — ¡estos son algunos de los mejores ingredientes que existen contra el cáncer! De hecho, un estudio encontró que los hombres que comen tres o más porciones de verduras crucíferas por semana (brócoli, coliflor, etc.) redujeron su riesgo de cáncer de próstata en un 41 por ciento. El fondo mundial para la investigación del cáncer encontró que las personas que consumen cinco o más porciones de frutas y verduras al día redujeron el riesgo de cáncer en aproximadamente un 50 por ciento. Se encontró que las verduras, en lo particular, ayudan a prevenir el cáncer de colon y recto. Por el contrario, las dietas ricas en carnes rojas y colesterol se han vinculado al cáncer de colon.

De hecho, un estudio de 88,751 enfermeras y enfermeros estadounidenses encontraron que aquellos que consumen carne roja diariamente eran 2.5 veces más



Bruselas, col china, col rizada, las hortalizas de hojas verdes oscuras, linaza, ajo, uvas y jugo de uva, soya, tomates y granos integrales.

Obesidad: ¿El tipo de comida que usted consume realmente afecta el aumento de peso?

Es un hecho: La dieta occidental tradicional conduce a mayores tasas de obesidad. Estadísticamente, los países del primer mundo tienen considerablemente mayores tasas de obesidad que los países en desarrollo. De hecho, un asombroso 63 por ciento de los adultos estadounidenses tienen sobrepeso, y 26 por ciento sufren de obesidad. Desafortunadamente, los niños también están sufriendo. Investigaciones enfocadas en los niños japoneses han demostrado que un aumento en el consumo de carne y productos lácteos aumenta la obesidad infantil más de tres veces. La CDC (Center of Disease Control- Centro para el control de enfermedades) también informa que aproximadamente el 13 por ciento de los jóvenes de los Estados Unidos tienen sobrepeso. Los adolescentes obesos tienen una esperanza de vida significativamente menor, ¡muriendo a una edad promedio de tan sólo 46 años! También hoy sabemos que las personas que tienen sobrepeso tienen un riesgo significativamente mayor de desarrollar diabetes, cáncer, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, hipertensión arterial, osteoartritis y otras enfermedades potencialmente graves.

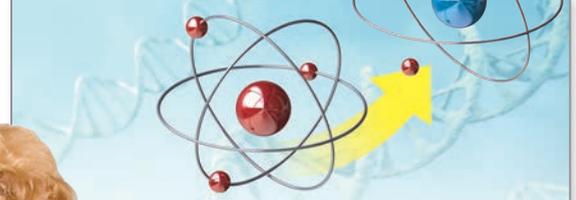


¿Pueden contribuir las bebidas gaseosas a un problema de peso?

Sí, ¡impresionantemente! Las bebidas gaseosas son la mayor fuente de azúcar en la dieta estadounidense. De hecho, el consumo diario de refrescos añade aproximadamente 9 cucharaditas de azúcar a la dieta de las niñas adolescentes y unas 14 cucharaditas a adolescentes varones. Según el USDA (Administración de drogas de Estados Unidos), el consumo de azúcar ha estado aumentando constantemente desde 1982, con los alimentos



Hechos Asombrosos de Salud



Un radical libre es una molécula que roba los electrones de otras moléculas, y de esta manera altera la estabilidad de la molécula en cuestión. La molécula inestable, entonces, roba de otra víctima. Si no se controla, este ciclo puede continuar miles de veces. Estas reacciones pueden dañar el ADN y dar lugar a trastornos de la reproducción celular, como el cáncer. Antioxidantes, tales como las vitaminas A, C y E, tienen el poder para detener esta cascada mortal.

altamente refinados como el mayor contribuyente. La media lata de 12 onzas de soda tiene 10 cucharaditas de azúcar, ¡pero incluso el pan blanco contiene aproximadamente 3 cucharaditas en cada rebanada!

¿Le ayudará el "pastoreo" a perder peso más rápido?

El término "pastoreo" se refiere a la disminución del tamaño de las comidas mientras aumenta la frecuencia. Este enfoque ha sido sugerido por "expertos" en pérdida de peso como un enfoque lógico para mantener el azúcar en la sangre del cuerpo a un nivel constante durante todo el día. Sin embargo, dicha dieta

Hechos Asombrosos de Salud

Las investigaciones respaldan la Biblia: Al caer cautivos, el antiguo profeta de la Biblia, Daniel y sus tres amigos pidieron "legumbres", cosas crecidas por semillas, para comer y agua para beber. Como resultado, él y sus amigos, al ser puestos a prueba por el rey, se encontraron 10 veces más inteligentes que el resto de los cautivos.



Hechos Asombrosos de Salud

Suplementar una mala dieta con vitaminas y minerales no beneficia de la misma manera como llevar una dieta rica en nutrientes naturales. Un estudio que investigó los datos de la primera encuesta de evaluación de salud y nutrición demostró que consumir suplementos dietéticos (vitaminas y minerales) no tenía un impacto sobre la longevidad.



puede ser perjudicial. Varios estudios han demostrado que comer entre comidas aumenta el riesgo de desarrollar cáncer del colon. La manera más saludable para moderar los niveles de azúcar es evitando las comidas altamente refinadas y aumentando el consumo de fibra en su dieta.

Demasiado de lo bueno...

Hasta una dieta extremadamente saludable podría no ser saludable: Comer en exceso es la causa número uno de obesidad en los Estados Unidos y ha sido vinculado con el desarrollo de numerosos problemas digestivos como el trastorno de reflujo gastroesofágico, hernia hiatal, y cánceres del esófago y del estómago.

Hechos Asombrosos de Salud



El consumo de los ácidos grasos omega-3 ha sido asociado con la reducción de la incidencia de la depresión y agitación mental.



¡Aliméntese para fortalecerse... y disfrútelo!

Una dieta vegetariana podría sonar un tanto desabrida... ¡pero usted puede hacer la transición con mucho sabor!

Si siente que la satisfacción de la dieta carnívora podría poner en riesgo su salud, ¡deténgase! Sí, una rebanada de tofu sabe diferente a un bistec sirloin, pero tener una dieta basada en vegetales no tiene que ser, y no debería ser, una dieta sin sabor. ¡La comida fue diseñada para disfrutarse! Afortunadamente existen varios libros de cocina con dietas óptimas que le ayudarán en la transición. (Vea la página 45) ¡Vivir más y con más fortaleza, realmente es digno de inversión!

El Pan de Vida

Los carbohidratos complejos, los ácidos omega 3, las vitaminas, los minerales, fitonutrientes y una dieta a base de vegetales nos pueden llevar una mejor calidad de vida y aumentar nuestra longevidad. Sin embargo, todos alguna vez

enfrentaremos la muerte. Si hubiese algún alimento que prometiera retroceder el proceso de la muerte y ofreciera eterna juventud, ¿lo comería? Existe sólo un "alimento" que promete esos resultados tan asombrosos.

Jesús dijo, "Yo soy el pan de vida. El que viene a mí nunca tendrá hambre".

... Y al que a mí viene, no le echo afuera. (Juan 6:35, 37 RV). Lo que a sus discípulos les dijo hace 2,000 años, hoy también Jesús se lo dice a usted.

¿Es su deseo venir a Él? Él le ha prometido no enviarlo con hambre. Visite www.AmazingHealthFacts.org para descubrir más sobre nutrición y vida eterna. ■



¿Se parecen los alimentos saludables

A LAS PARTES DEL CUERPO

que **benefician?**

*Adaptado de David Bjerklie,
TIME, Octubre del 2003

ARCHIVO DE ALIMENTO

Parece que Dios nos ha dado claves visibles para identificar cuáles partes del cuerpo se benefician con las diferentes frutas y verduras. Eche un vistazo a estas semejanzas extrañas...



Una rebanada de **zanahoria** se parece mucho a la pupila, iris y las líneas radiantes del ojo humano. Por supuesto la ciencia ha demostrado que las zanahorias mejoran la función de los ojos..



Los tomates son una comida excelente para el corazón y la sangre. Y al igual que el corazón humano, ¡el tomate es rojo y tiene cuatro compartimientos!



El apio y el ruibarbo se parecen a los huesos y cada uno ayuda a fortalecerlos. Los huesos son un 23 por ciento de sodio, ¡lo mismo que el apio y el ruibarbo! Si su dieta no contiene suficiente sodio, el cuerpo lo extrae de los huesos, haciéndolos débiles. ¡Estos alimentos reemplazan las necesidades esqueléticas de su cuerpo!



Una **avellana** en su cáscara, parece un pequeño cerebro, con un hemisferio derecho y uno izquierdo, lóbulos superiores, cerebelos inferiores, ¡y hasta arrugas y dobleces de la neo-corteza! Hoy se sabe que las avellanas son un magnífico alimento para el cerebro.



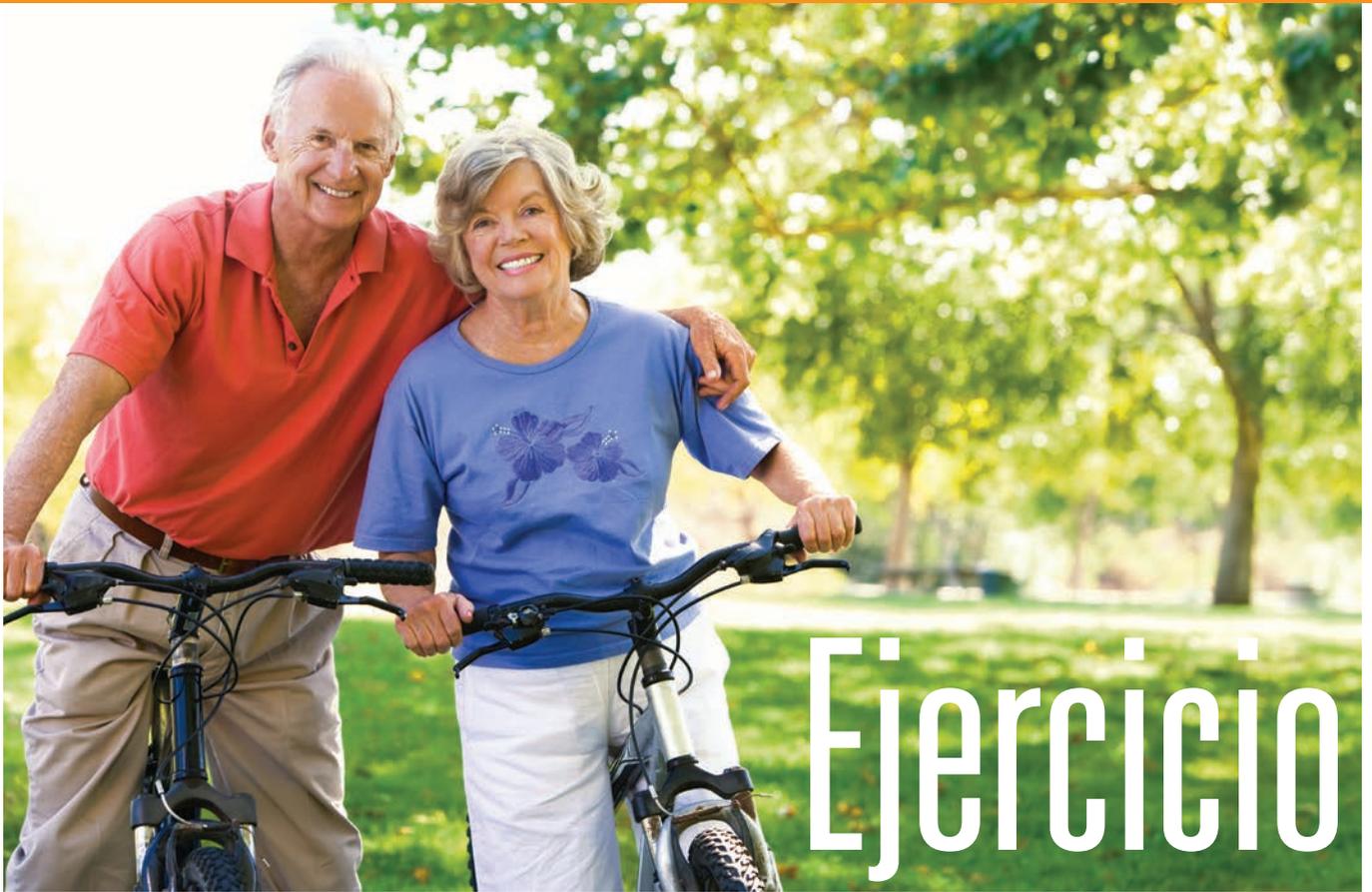
La berenjena y el aguacate se parecen al vientre y el cérvix. Estudios demuestran que cuando la mujer consume un aguacate por semana, se equilibran las hormonas, se quema el sobrepeso del parto y previene el cáncer cervical. ¡Increíblemente se toma 9 meses exactamente para que un aguacate florezca y se convierta en fruta madura!



Los frijoles rojos (kidney beans) fueron llamadas de esa manera por que se parecen mucho a este órgano humano ¡y ciertamente ayudan a sanar y mantener la función del riñón!



Las uvas se sostienen en ramos con forma de corazón y parecen células sanguíneas. Estudios recientes demuestran que definitivamente las uvas son un alimento revitalizador profundo para la sangre y el corazón.



Ejercicio

En el principio... la vida era activa.

- *“Tomó, pues, Jehová Dios al hombre, y lo puso en el huerto del Edén, para que lo labrara y lo guardase” (Génesis 2:15).*

Cuando Wilma Rudolph tenía sólo cuatro años de edad, se contagió de polio por lo cual se le paralizó una pierna. Sus médicos le dijeron que nunca podría volver a caminar sin ayuda.

Pero Wilma no se dio por vencida y determinada ejercitó su extremidad lisiado. A la edad de nueve años, maravilló a sus médicos cuando se quitó su aparato ortopédico y empezó a caminar sin ella.

Cuando cumplió 13 años, Wilma decidió convertirse en corredora. Participó en una carrera y llegó en último lugar. Durante los siguientes años, en cada carrera que participaba, llegaba en último lugar. Todos le aconsejaban que se detuviera, pero ella siguió adelante. Entonces un día, ganó la carrera... y luego otra... y de ahí en adelante todas las carreras en las que participó. Eventualmente, ¡ganó tres medallas olímpicas de oro en atletismo!

Wilma prefirió la actividad más que la atrofia y se convirtió en ganadora. Del mismo modo, su cuerpo es una máquina milagrosa, pero si no lo usa, lo perderá.

¿Cuál era la rutina de ejercicio original?

Cuando Adán estaba en el jardín del Edén, tuvo hábitos perfectos de ejercicio. (¡Verdaderamente, la jardinería puede ser una manera efectiva para ejercitar todo el cuerpo!) Sin embargo, las cosas no permanecieron tan

perfectas - el pecado trajo consigo la cruel verdad de las enfermedades y la muerte.

Y, de acuerdo a la Biblia, la rutina de ejercicio original del hombre también cambió. Así como los entrenadores hacen cambios a sus programas de ejercicio, Dios tuvo la necesidad de hacer cambios a la rutina de ejercicio de Adán. “Maldita será la tierra por tu causa; con dolor comerás de ella todos los días de tu vida...

Con el sudor de tu rostro comerás el pan” (Génesis 3:17,19).

El “ejercicio” de Adán era ahora más difícil, porque tenía que “esforzarse” y “sudar”. Pero analice más de cerca el pasaje: Este incremento en la intensidad del ejercicio de Adán fue “por [su] propio beneficio”. ¿Podrá todavía tener beneficios vitales el ejercicio al “trabajar y sudar”?



Fisiología Asombrosa

¿Qué pasa en el cuerpo durante el ejercicio?

El ejercicio es esencial para la buena salud, y afecta al cuerpo entero. Las fibras musculares se contraen y se relajan, el corazón late más rápido y los pulmones trabajan más para proveer más oxígeno al cuerpo. Estas acciones provocan un aumento en las reacciones enzimáticas, estimulaciones nerviosas, aumento del metabolismo y mucho más. ¡El ejercicio es un evento impresionante!

¿Porqué necesita de un buen ejercicio?



El ejercicio puede ayudarlo a:

- Quemar calorías
- Incrementar la fuerza y la resistencia
- Sentirse mejor y con mayor energía
- Optimizar la salud del corazón
- ¡Y vivir una vida más larga y más feliz!

Y todas estas metas pueden alcanzarse con tan sólo un conocimiento básico de la fisiología del ejercicio.

¿Cuál es la mejor rutina de ejercicio?

¿Sabía usted que existen dos diferentes tipos de músculos? Los músculos involucrados en el ejercicio anaeróbico (tipo que requiere un mínimo de oxígeno) son conocidos como músculos de "contracción rápida". Para aumentar su fuerza, estos músculos deben ser puestos a prueba con una tarea que no habían tenido que hacer antes. Estos músculos "aprenden", agrandando su capacidad de fuerza en caso de que se les aplique la misma tarea nuevamente. El entrenamiento con pesas que se enfoca en levantar pesas más pesadas con menos frecuencia, se concentra en estos músculos.

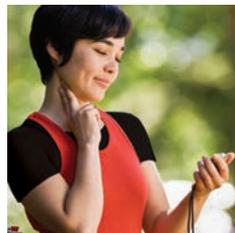
Músculos de "contracción lenta" son responsables de las actividades de resistencia y son usados en ejercicios aeróbicos (requiriendo grandes cantidades de oxígeno). Aunque estos no "engrandecen" el cuerpo, son responsables de quemar calorías significativamente.

El mejor programa de ejercicio es aquel que ejercita los dos tipos de músculos. Una rutina que consiste en resistencia y entrenamiento de fuerza, ¡acelerará el metabolismo, quemará grasa, fortalecerá el sistema cardiovascular y mucho más!

¿Cómo lograr la salud óptima cardiaca?

El buen estado físico del corazón se logra mejor mediante el ejercicio que mantiene su frecuencia cardiaca dentro de parámetros específicos para su edad - su "meta del ritmo cardiaco". Su velocidad específica puede calcularse usando la siguiente fórmula:

- $220 - (\text{su edad}) = \text{meta de ritmo cardiaco en latidos por minuto.}$ Por ejemplo, la meta del ritmo



cardiaco de alguien de 40 años de edad es de 180 latidos por minuto. $(220 - 40 = 180 \text{ latidos por minuto})$. Para mantener su corazón lo más saludable posible, el ritmo cardiaco debe estar entre 50 y 75 por ciento de su meta del ritmo cardiaco durante la actividad aeróbica.

Hechos Asombrosos de Salud



Utilícela, no la consuma. La carne es roja porque está compuesta principalmente por fibras musculares tipo 2, las cuales requieren una gran cantidad de sangre rica en oxígeno. Algunos estudios han demostrado que el consumo de carnes rojas aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cáncer de colon.

¿Está confundido sobre cual es su frecuencia cardiaca óptima? Hablemos...

Si no se siente a gusto calculando su frecuencia cardiaca óptima o tomando su pulso, intente usar el método de la "frecuencia cardiaca conversacional". Si puede hacer ejercicio y mantener una conversación común y corriente, posiblemente esté ejercitándose en su zona objetiva. Pero si puede cantar al mismo tiempo que hacer ejercicio, probablemente no esté ejercitando



lo suficiente. Si se mareo y tiene que parar para recuperar el aliento entre palabras, posiblemente esté haciendo ejercicio con demasiada intensidad. Este método funciona mejor para ejercicios de intensidad moderada, como el caminar.

¿Qué pasa si mi meta principal es perder peso?

Si desea perder peso, recuerde esta importante ecuación: Las calorías ingeridas deben ser menos que las calorías perdidas. En otras palabras, para perder peso, su gasto de energía debe ser mayor que la cantidad de calorías que consume.

¿Sabía que su cuerpo está constantemente quemando calorías, aún cuando duerme? El ritmo al cual su cuerpo usa las calorías simplemente para mantenerse vivo es conocido como la "tasa metabólica basal" (BMR de sus siglas en inglés).

Los estudios han demostrado que fomentando más masa muscular, por medio del entrenamiento de pesas, en realidad aumenta el BMR, lo cual significa que su cuerpo quemará naturalmente más calorías en un día.

El ejercicio aeróbico, como caminar a paso ligero, quemará calorías adicionales por hora por encima de su BMR. Así que una rutina regular de ejercicio que alterna ejercicio aeróbico y anaeróbico es lo mejor para mantener la pérdida de peso. Otro factor importante para quemar la grasa es la intensidad del ejercicio: debe ser moderado, no intenso.

Durante el ejercicio moderado, la grasa es usada como energía, pero durante el ejercicio intenso, los carbohidratos (glucosa) se convierten en el combustible preferido.



¿Cómo puedo obtener suficiente ejercicio con mi horario tan ocupado?

Podría simplemente ser más fácil para usted empezar su día más temprano con ejercicio. Expertos creen que la mañana es la hora ideal para hacer ejercicio por que la calidad del aire es generalmente mejor. Además, se ha comprobado que ha sido mejor para aquellos que hacen ejercicio por las mañanas, mantener su rutina de ejercicio.

En general, ¿cuál es el mejor ejercicio aeróbico?

Thomas Jefferson una vez dijo, "El soberano que da "vigor" al cuerpo es el ejercicio, y de todos los ejercicios, el caminar es el mejor". Aunque no es el ejercicio más intenso, la caminata ligera podría ser la más efectiva. Caminar es también un ejercicio de "bajo impacto", lo cual significa que no hay riesgo de ninguna lesión y hay menos daño a las coyunturas, particularmente las rodillas, cuando lo comparamos con el correr. No sólo el caminar pone a trabajar al principal grupo de músculos, mucha gente lo hace como un evento social. (En efecto, cualquier ejercicio es mejor si lo hace en pareja). Caminar es también el ejercicio disponible más barato: Todo lo que se necesita es un par de zapatos cómodos.

Demasiado de lo bueno ...

Incrementar la intensidad de su ejercicio, debe ser un proceso gradual. En efecto, para aquellos que viven una vida sedentaria, un sorpresivo ejercicio de alta intensidad puede costarle la vida. En un estudio, los investigadores estimaron que casi la mitad de los ataques al corazón fueron causados por intenso esfuerzo físico. El estudio reveló que aquellos quienes eran menos activos tenían un alto riesgo para un infarto al corazón

Hechos Asombrosos de Salud



El entrenamiento intermitente es un estilo de ejercicio caracterizado por actividad intensa seguido por un periodo de descanso. Investigadores han encontrado que este tipo de ejercicio es capaz de aumentar la capacidad aeróbica (la cantidad de oxígeno que usa su cuerpo) y reducir la fatiga mejor que cualquier otro ejercicio continuo.

después de ejercicio riguroso que aquellos que tenían una rutina regular de ejercicio.

NOTA IMPORTANTE: ¡Consulte a su médico antes de iniciar algún nuevo programa de ejercicio!

La evidencia

Las investigaciones demuestran firmemente la conexión entre el ejercicio, la salud y la longevidad.

Enfermedades cardiovasculares:



¿Qué tipo de ejercicio puede prevenir las enfermedades cardíacas?

Hombres que se dedican a la actividad física regular tienen un riesgo significativamente menor de desarrollar enfermedades del corazón. Un estudio realizado por la escuela de salud pública de Harvard encontró que el correr más de una hora por semana redujo el riesgo de las enfermedades cardíacas en un 42 por ciento. También caminar 30 minutos o más al día redujo el riesgo de las enfermedades cardíacas en un 18 por ciento. Investigadores también notaron una conexión entre el ritmo al caminar y las enfermedades cardíacas: Entre más intenso sea el ejercicio, menor es el riesgo. Además, entrenamiento con pesas tiene también un efecto preventivo: 30 minutos o más de entrenamiento con pesas por semana resulta en una reducción de un 23 por ciento del riesgo a las enfermedades cardíacas.

Entre las mujeres, aquellas que caminaban más de una hora por semana tuvieron una reducción en el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas

en un 50 por ciento con respecto a aquellas mujeres que caminaban con menos frecuencia. Sin embargo, el estudio encontró que la intensidad del ejercicio en las mujeres tuvo menor impacto en el ritmo de enfermedades cardíacas a comparación de la duración del ejercicio.

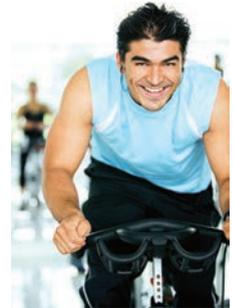
¿Cuál es la relación entre el ejercicio y los derrames cerebrales?

Un estudio que examinó las pautas de estilo de vida de 1,130 individuos en Harvard, encontró que el ejercicio moderado también disminuyó el riesgo de los derrames cerebrales. Aquellos que quemaban entre 2,000 y 2,900 calorías a la semana, ¡experimentaron una reducción de un 46 por ciento del riesgo para derrames cerebrales! Investigadores citaron el caminar como una forma efectiva de ejercicio para la reducción del riesgo de derrames cerebrales. De hecho, encontraron que caminar más de 12 millas a la semana disminuía el riesgo para los derrames cerebrales en un 29 por ciento.

Cáncer:

¿Qué tipos de cáncer son afectados por el ejercicio?

Los efectos preventivos del ejercicio regular contra el cáncer parecen ser específicos para cada género...



En los hombres: Un estudio encontró que el ejercicio regular disminuyó el riesgo para cáncer de próstata en un 74 por ciento. Numerosos estudios también han demostrado la relación entre el ejercicio regular y un menor riesgo para el cáncer del colon. En un estudio, los hombres que laboraban en trabajos sedentarios tuvieron un 60 por ciento de incremento en el desarrollo de cáncer de colon. (Muchos estudios sugieren que el ejercicio tiene un menor efecto contra el cáncer de colon entre las mujeres).



En las mujeres: El ejercicio regular está vinculado con la disminución del riesgo al cáncer de mama y a otros cánceres específicos de la mujer. De acuerdo a un estudio, el riesgo a desarrollar cáncer de mama se disminuyó en un 37 por ciento por el ejercicio regular. Además, en otro estudio se descubrió que cuando las mujeres que ya padecían cáncer de mama caminaban entre seis y ocho horas a la semana, disminuyeron el riesgo a una muerte prematura en un 50 por ciento. Un estudio también encontró que atletas ex-universitarias tuvieron menos riesgo de desarrollar cáncer de mama, útero, ovarios, vagina y también de cérvix.

Obesidad: ¿Puede el ejercicio realmente ayudarle a perder el sobrepeso?

Uno de los factores de riesgo para desarrollar obesidad es tener un estilo de vida sedentario. Para que la pérdida de peso ocurra, recuerde que la energía que gasta debe ser mayor a la que ingiere, y la mejor manera de aumentar el gasto de energía es haciendo ejercicio.

Además, el ejercicio regular moderado es también importante para continuar perdiendo peso. Un estudio hecho por el Registro Nacional del Control de Peso, encontró que el 91 por ciento de aquellos que mantuvieron la pérdida de peso siguieron una rutina de ejercicio regularmente, como la caminata diaria por una hora a un paso ligero.

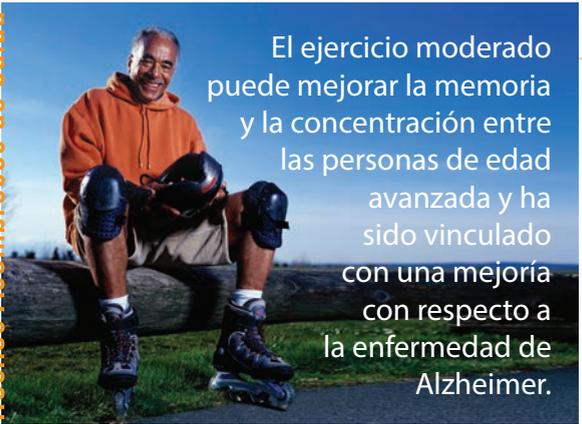
Diabetes: ¿Ofrece el ejercicio una dulce recompensa para la prevención de la diabetes?

Un estudio que comparó la metformina, un medicamento para la diabetes, con el ejercicio regular moderado, demostró que el cambio de estilo de vida fue superior en prevenir la aparición de diabetes. Un grupo de personas con condiciones pre-diabéticas fueron estudiados: Aquellos que tomaban metformina tuvieron un 31 por ciento de reducción en el riesgo de desarrollar diabetes. Sin embargo, ¡el ejercicio regular moderado redujo el riesgo en un 58 por ciento!



¿Sabía que el ejercicio es bueno para sus oídos? Un estudio de investigación del condado de Alameda en relación a la salud encontró que los participantes que hacían ejercicio regularmente tuvieron menos incidencia de la pérdida de la audición. El estudio también encontró que la frecuencia en general de la pérdida de la audición se ha duplicado entre 1965 y 1994: ¡con mucha más razón para gritar al mundo los beneficios del ejercicio!!

Hechos Asombrosos de Salud



El ejercicio moderado puede mejorar la memoria y la concentración entre las personas de edad avanzada y ha sido vinculado con una mejoría con respecto a la enfermedad de Alzheimer.

(Los resultados en aquellos de 60 años o más fueron más dramáticos: un 71 por ciento). Además, aquellos que se ejercitaron en su camino a la prevención tuvieron la ventaja de no sufrir los usuales efectos secundarios de la metformina, la pérdida de apetito, náusea y vómito, indigestión y diarrea.



¿Puede también el ejercicio revertir la diabetes?

Centros de estilo de vida, como el Centro Weimar de Salud y Educación en California, han tenido un gran éxito en revertir la diabetes. Estos programas monitoreados por médicos enfatizan la salud educativa, el ejercicio, una dieta saludable y otros factores de estilo de vida útiles para alcanzar una salud óptima. Los estudios han demostrado que el ejercicio, en particular, tiene un efecto inminente y prolongado en el nivel de azúcar en la sangre entre los diabéticos. Un estudio reveló que los beneficios del uso del aumento de glucosa duraron varias horas después del ejercicio. Otro estudio reveló que la insulina del propio cuerpo, la cual sufre del malfuncionamiento entre los diabéticos tipo 2, en realidad mejoró en su función hasta un máximo de 16 horas después del ejercicio moderado.

NOTA IMPORTANTE: Si está tomando medicamento para la diabetes, consulte primero con su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicio.



Salud mental: ¿Puede el ejercicio ayudarle a pensar con más claridad?

De acuerdo a los investigadores del Instituto Nacional de la Salud Mental, el ejercicio regular aumenta la sensación de bienestar, reduce el estrés (ansiedad y tensión), ofrece alivio de la ansiedad a largo plazo, alivia la depresión, al mismo tiempo que reduce la tensión muscular, la frecuencia cardíaca y ciertas hormonas de estrés.

¿Cómo es que el ejercicio estimula su rendimiento mental?

Los beneficios positivos del ejercicio en la circulación sanguínea también ayudan a mejorar la salud mental. El ejercicio mejora significativamente el flujo sanguíneo al cerebro y aumenta los neurotransmisores cerebrales, como la serotonina y la dopamina, las cuales tienen un efecto positivo en el estado de ánimo y el sentido del bienestar.

Osteoporosis: ¿Puede el ejercicio contribuir a tener huesos fuertes?

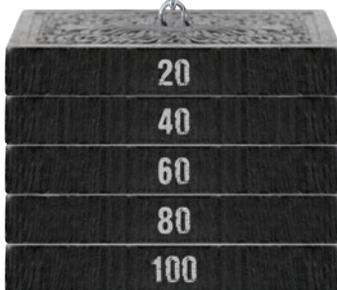
La osteoporosis puede ser prevenida y hasta revertida mediante ejercicios "basado en la aplicación de peso", lo cual significa aplicar fuerza a los huesos más allá de lo que se les aplica regularmente. Por lo tanto, nadar, al mismo tiempo que es un excelente ejercicio para el corazón y los músculos, no es tan eficaz para crear densidad ósea en las piernas y caderas como el caminar, trotar y el montar en bicicleta.

Sin embargo, la densidad ósea en todo el cuerpo requiere de una rutina de ejercicio con pesas de cuerpo completo. Estudios demuestran que una rutina de ejercicio balanceada con pesas es una de las formas más eficaces

para la edificación de la densidad ósea. Un estudio reveló que cortar el pasto del jardín (combinando el rastrillar, cortar hierba, jardinería, etc.) es eficaz para la edificación de la densidad ósea como lo es una rutina de entrenamiento con pesas!

Artritis: ¿Puede el ejercicio ayudarle con los achaques y dolores?

El ejercicio puede ayudar a aliviar los dolores de artritis, pero debe seguirse una rutina regular para ver una mejoría. Un estudio encontró que el ejercicio moderado ayudó a minimizar los síntomas de la osteoporosis en las personas mayores de 60. Aquellos en el estudio quienes se apegaron a la rutina de ejercicio recomendada, demostraron una disminución en el dolor y en sus problemas de flexibilidad.



El ejercicio de una variedad diferente

Tal como lo ha visto, tenemos que hacer ejercicio habitualmente para promover la buena salud y prevenir enfermedades. Pero existe otra forma de ejercicio que trae consigo mayores ganancias:

"Porque el ejercicio corporal, para poco es provechoso, pero la piedad para todo aprovecha, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la venidera" (1 Timoteo 4:8).

Así como debemos ejercitarnos para promover la salud corporal, también debemos ejercitarnos para recibir salud espiritual. Para alcanzar esta meta, necesitamos ejercitar la fe. Un escritor lo dijo de esta manera:

"...Despojemos de todo peso y del pecado que nos asedia, y corramos con paciencia la carrera que tenemos por delante, puestos los ojos en Jesús, el autor y consumador de la fe, el cual por el gozo puesto delante de Él sufrió la cruz, menospreciando el oprobio, y se sentó a la diestra del trono de Dios" (Hebreos 12:1, 2).

¿Le gustaría hacer a un lado las cargas de su vida? "Mas los que esperan en Jehová tendrán nuevas fuerzas, levantarán alas como las águilas, correrán y no se cansarán, caminarán y no se fatigarán" (Isaías 40:31). Ese es un buen consejo, tanto físico como espiritual; así que ¿por qué no empezar este programa de ejercicio lo más pronto posible?

Visite www.AmazingHealthFacts.org para más información sobre el ejercicio físico y espiritual. ■



Agua

En el principio...
el agua estaba en todas partes.

- : "Y salía de Edén un río para regar
- : el huerto, y de allí se repartía en
- : cuatro brazos" (Génesis 2:10).

Hace aproximadamente 100 años, una pila de huesos fue encontrada en una duna de arena en la Arabia Saudita. Evidentemente, un hombre había muerto mientras estuvo perdido en el desierto. En uno de los bolsillos de su ropa hecho andrajos había una nota garabateada que decía, "Muriendo de sed. Ya no puedo seguir adelante". El alma perdida había montado al parecer una pequeña improvisación para abrigarse allí y, sin agua, se sentó para morir. Trágicamente, sus restos fueron encontrados en una duna de arena justo enfrente de un oasis enorme - muriendo de sed a sólo unos cuantos cientos de yardas desde los manantiales artesianos. De una manera similar hoy, millones están muriendo lentamente de deshidratación mientras están rodeados por la sustancia básica más importante, y abundante en la tierra: ¡el agua!

¿Planeó Dios el futuro?



"Dios aún no había hecho llover sobre la tierra, ni había hombre para que labrase la tierra, sino que subía de la tierra un vapor, el cual regaba toda la faz de la tierra. Entonces Jehová Dios formó al hombre del polvo de la tierra. Entonces Jehová Dios formó al hombre del polvo de la tierra,..." (Génesis 2:5- 7).

La Biblia registra que incluso antes de que las plantas, animales, o la humanidad experimentara la sed, Dios había provisto ya su necesidad creando suficiente agua. ¿Podría sea posible que la prescripción de Dios para la sed sea todavía válida hoy en día?

Reexaminemos las características de las propiedades vitales del agua, una sustancia que a menudo damos por sentado...

Fisiología Asombrosa

¿Cuánta agua contiene nuestro cuerpo?

El agua se encuentra por todas partes en nuestro cuerpo, desde la aorta (el vaso sanguíneo más grande de nuestro cuerpo) hasta el cigomático (un hueso en el cráneo). Nuestros cuerpos consisten en más de 60 por ciento de agua en peso. Además, ciertos tejidos y órganos tienen incluso más altas concentraciones de agua. El cerebro es aproximadamente un 70 por ciento agua, y los pulmones contienen aún más: ¡hasta un 90 por ciento! No sólo utilizamos el agua para limpiar el exterior de nuestro cuerpo, sino también el interior. Incluso en el nivel microscópico, el agua es un agente de limpieza y se refiere como el "solvente universal". Muchos compuestos pueden ser disueltos en agua y así ponerse en solución. La sangre, por ejemplo,



es aproximadamente un 83 por ciento de agua. El porcentaje restante consiste en los glóbulos, nutrientes, hormonas, etc. Sin el agua adecuada, nuestra sangre se concentraría. Para darle una idea de lo qué sucedería: Imagínese lavar los platos con una mezcla de naranja concentrada. ¡Usted tendría una situación muy pegajosa!

¿Qué pasa con nuestro cuerpo cuando no tiene suficiente agua?

Nuestros cuerpos tienen un mecanismo de defensa intrincado que protege a los órganos vitales de períodos de agua insuficiente. El cuerpo toma el agua de las áreas menos vitales (piel, articulaciones, huesos, etc.) y la da al cerebro, al corazón, y a otros órganos. Desafortunadamente, mucha gente vive sus vidas enteras en esta condición parcialmente deshidratada - resultando con el envejecimiento prematuro, el estrés en los riñones, la artritis, y convirtiéndose en un anfitrión de otros problemas de salud.



¿Cuánta agua realmente necesitamos?

Es importante beber agua regularmente y constantemente, incluso mucho antes de que usted se sienta sediento. Las recomendaciones siguientes provienen de la Organización Mundial de la Salud (WHO), y son para el consumo diario de agua bajo condiciones ambientales normales:

MUJERES: Aproximadamente nueve vasos de 8 onzas

HOMBRES: Aproximadamente doce vasos de 8 onzas

En promedio, el cuatro por ciento del agua del cuerpo se pierde al día. El agua se pierde con la orina, la defecación, el sudar, y el respirar. Por supuesto, el sudar constantemente y la respiración durante el ejercicio harán necesario la toma de agua adicional levemente por encima de estas recomendaciones.



¿Por qué no podemos sólo tomar agua cuando tenemos sed?

¿Espera usted beber agua hasta que se siente sediento? Según expertos, usted está sufriendo probablemente de deshidratación (muy poca agua) mucho antes que su cerebro le diga que tiene que beber algo.

¿Cuáles son algunos de los primeros síntomas de deshidratación?

La deshidratación leve es de uno a tres por ciento de reducción en el peso corporal como resultado de la pérdida de líquidos y puede causar:

- cefalea
- fatiga
- confusión
- pérdida de apetito
- piel roja (rubor)
- intolerancia al calor
- mareo
- boca y ojos resecos
- carencia de elasticidad en la piel
- dolores de estómago que pueden ser confundidos con hambre
- y un metabolismo más lento, que puede resultar en aumento de peso.

Hechos Asombrosos de Salud

La filtración simple, la ósmosis inversa, y la destilación a vapor son algunos de los métodos comerciales de los proveedores de agua para purificar el agua. Algunos también le agregan minerales para mejorar el sabor. Una forma para mejorar el sabor de su agua potable es agregar una pizca de jugo de limón fresco o de lima.





¿Puede la deshidratación ser más seria?

Absolutamente. Si es desapercibida, la deshidratación puede llevar a un empeoramiento de estos síntomas y puede progresar al golpe de calor, caracterizado por náusea y el vómito, que a su vez empeora la deshidratación. Y puede suceder muy rápidamente. ¡La deshidratación severa pone en peligro su vida!

¿Son más susceptibles las personas mayores de edad a la deshidratación?

Debido a los cambios del cuerpo que acompañan al envejecimiento, combinado con la sensación disminuida de la sed, personas mayores están en un riesgo mucho más alto de deshidratación. De hecho, la deshidratación severa es una de las razones primarias de hospitalización. Este problema parece aumentar con la edad. Un estudio reveló que las personas mayores de 85 años son seis veces más probables a ser hospitalizadas por la deshidratación que aquellas de entre los 65 a 69 años de edad. Y la deshidratación en los ancianos puede progresar fácilmente a un estado intratable:

Entre esos hospitalizados con deshidratación, se calcula que el 18 por ciento morirá en un promedio de 30 días a pesar de recibir tratamiento médico. Por supuesto, esto es aún más preocupante dentro de los climas más calientes y más áridos.



¿De verdad es tan fácil deshidratarse?

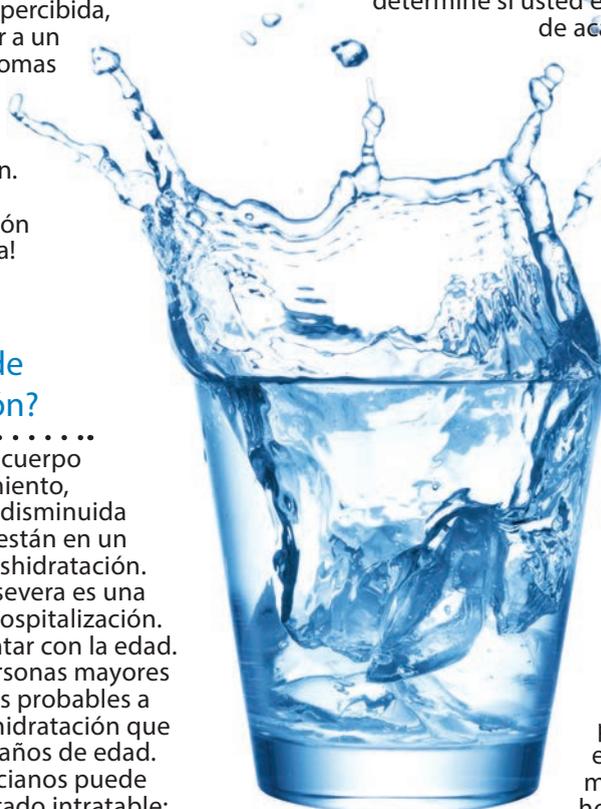
Es muy fácil deshidratarse. Al pasar un día sin tomar suficiente agua puede causar deshidratación moderada. El pasar dos días sin agua podría ser un caso de deshidratación letal.

¿Cuál es la relación entre el agua y el azúcar en la sangre?

El agua es la bebida original con "cero calorías". Porque no contiene azúcar para elevar niveles de la glucosa en la sangre, es la opción perfecta para los diabéticos. ¿Sabía usted que el aumento de azúcar en la sangre provoca una sensación de aumento de la sed? La próxima vez que usted coma excesivamente, determine si usted está muy sediento poco después de acabar la comida. Ésta es la manera en la que su cuerpo diluye la concentración de azúcar al exigir un aumento de agua en la circulación sanguínea. Este proceso puede resultar en aumento de la frecuencia urinaria e incluso la hipertensión arterial.

Demasiado de lo bueno...

Beber demasiada agua es raro, pero puede suceder. Forzarse a beber cantidades masivas de agua puede causar niveles bajos de sodio y llevar a la inflamación del cerebro e incluso la muerte. De hecho, hace algunos años, el ejército americano perdió un número de soldados por esta condición. En 1998, publicaron una guía para prevenir el peligro de beber agua excesivamente: aproximadamente menos de seis vasos de 8 onzas por hora y no más de 50 por día.



La evidencia

Investigaciones comprueban la conexión entre el consumo de agua, la salud y la longevidad.

Enfermedades cardiovasculares: ¿Puede el agua ayudar al corazón?

En un estudio reciente que incluyó a más de 20,000 participantes se descubrió que los hombres que tomaron más de cinco vasos de 8 onzas de agua al día disminuyeron su riesgo de enfermedad cardiovascular por 46 por ciento. El número fue todavía mayor para las mujeres: ¡59 por ciento!

Hipotensión: ¿Agua al rescate?

Un estudio encontró que individuos con hipotensión ortostática (baja presión sanguínea al levantarse de una posición sentada) pudieron tolerar cambios de posición después de tomar uno o dos vasos de agua. El agua parece tener un efecto vasoconstrictor inexplicable, es decir que la absorción del agua en la sangre no era la causa principal del aumento de presión sanguínea. (No se preocupe: ¡el consumir agua no está vinculado con la hipertensión arterial!)

Hechos Asombrosos de Salud

Al menos que sea proactivo en el consumo de agua diariamente, la deshidratación puede convertirse en una forma de vida. Es una pequeña maravilla que el 75 por ciento de los estadounidenses están crónicamente deshidratados. En el 37 por ciento, la sensación de sed está tan disfuncional, que es confundida por sensaciones de hambre.



Cáncer: ¿Puede el agua hacer una diferencia en la prevención de cáncer?

La ingesta adecuada de agua tiene un efecto preventivo increíble sobre el cáncer de colon. Un estudio reportó que el consumo de agua adecuado redujo la frecuencia del cáncer de colon en los hombres en un 92 por ciento. Otro estudio encontró que las mujeres postmenopáusicas quienes tomaban más de cinco vasos de agua al día disminuyeron el riesgo de cáncer de mama por 79 por ciento. Las investigaciones también demostraron que los individuos pueden disminuir el riesgo de cáncer en la vejiga en un 51 por ciento con el simple hecho de tomar suficiente agua.

Hechos Asombrosos de Salud



Beber otras bebidas (jugo de fruta, café, té, etc.) no proporciona los mismos beneficios de salud como el agua pura. De hecho, las investigaciones demostraron que mujeres que consumen grandes cantidades de bebidas que no son agua aumentaron su riesgo de un infarto al miocardio fatal casi dos veces y medio más. ¡El mismo estudio reveló que los hombres aumentaron su riesgo en un 50 por ciento!

La hidroterapia, o terapia de agua, puede también tratar los dolores de artritis. La hidroterapia usa tratamientos con agua caliente y fría para lograr un efecto de "empuje y atracción" sobre el sistema circulatorio del organismo. Así, que puede estimular el flujo de la sangre en las articulaciones artríticas deficientes.



Obesidad: ¿Puede el agua quemar las calorías indeseadas?

Un estudio para determinar el efecto del agua en el metabolismo ha descubierto que, después de tomar alrededor de dos vasos de agua, el ritmo del metabolismo aumentó en los participantes en un promedio del 30 por ciento. ¡El cambio en el metabolismo comenzó después de 10 minutos y duro más de una hora! Los encuestadores creen que un aumento en el consumo de agua de seis vasos al día, tiene el potencial para quemar la energía equivalente a cinco libras de grasa por año.



La salud del tracto urinario: ¿Es realmente necesario una mayor cantidad de agua (y las visitas al baño!)?

Sus riñones son filtros sofisticados que procesan una cantidad de 200 cuartos de sangre por día para seleccionar aproximadamente dos cuartos de productos de desecho. La única sustancia que limpia debidamente los riñones es el agua. De acuerdo con la Fundación Nacional de Investigación Nefrológica, el incremento del consumo de agua de aproximadamente ocho vasos al día es la mejor manera de asegurar que sus riñones funcionen apropiadamente, evitar los cálculos renales, limpiar las impurezas de la sangre, y de protegerse contra las infecciones del tracto urinario.

en áreas más vitales. Como resultado, las articulaciones no son adecuadamente acojinadas y el movimiento puede ser muy doloroso. De hecho, la deshidratación moderada o severa puede ser en realidad simular las condiciones de la artritis.

Artritis / Dolor de las articulaciones: ¿Puede el agua ayudar con los dolores y malestares?

El tomar agua adecuadamente todos los días puede calmar significativamente el dolor de la espalda y de las articulaciones. Sus articulaciones son acojinadas por bolsas llenas de líquido, pero cuando usted se deshidrata, su cuerpo expulsa agua de estas áreas no esenciales para suministrar agua



Salud digestiva: ¿El agua ayuda o dificulta la digestión?

A continuación hay algunas sugerencias adicionales de los médicos del Centro Weimar de Salud y Educación sobre la hidratación:

- Consuma grandes cantidades de agua tibia en la mañana para limpiar el sistema digestivo y reducir el riesgo de estreñimiento.
- Tome agua purificada o destilada cuando le sea posible.
- Tome agua entre comidas para asegurar una digestión más óptima.; es mejor abstenerse del agua aproximadamente media hora antes de las comidas y una hora después de comer. Mucha agua durante las comidas diluirá las enzimas del estómago e interrumpirá el proceso de la digestión.

Hidrate su Coeficiente Intelectual (IQ)

El agua juega un papel extremadamente importante en la función cerebral. Es vital para la producción de energía en sus células y en la neurotransmisión. Pequeñas vías de agua, o micro corrientes, corren a lo largo de todos sus nervios. Estas corrientes flotan los neurotransmisores a lo largo de los microtúbulos hasta el extremo de los nervios. Cuando su cuerpo está deshidratado, la



Hechos Asombrosos de Salud

Alrededor del 83 por ciento de la sangre es agua. Si esa proporción baja a sólo el 5 por ciento, no tendría la capacidad de poder ver más. Otro 10 por ciento y no tendría la capacidad de escuchar más. Un 12 por ciento de reducción conduce a la viscosidad de su sangre, haciendo imposible que su corazón pueda bombearla, lo cual puede conducir a la muerte. Por otro lado, un camello puede perder hasta un 40 por ciento del contenido de agua en su sangre y seguir perfectamente bien!

Hechos Asombrosos de Salud



El agua ayuda a mantener limpia la vesícula biliar. En un estudio reciente, los investigadores encontraron que el beber agua adecuadamente a temperatura ambiente ayudó a vaciar la vesícula biliar. Por otra parte, el bajo consumo de agua diario ha sido referido como un factor en la formación de cálculos biliares... justamente un motivo más para beber suficiente agua.

transmisión de los nervios está comprometida y la función cerebral es disminuida. ¡Los pensamientos confusos pueden ser el resultado de un cerebro seco!

El agua por dentro y por fuera

Ya ha visto los innumerables beneficios saludables del agua que se obtienen en el interior, pero no se olvide de sus beneficios en el exterior. La limpieza externa es quizás al avance de salud más importante realizado en la historia moderna. En los años 1860, el doctor Joseph Lister leyó en la Biblia que Moisés les dijo a los judíos que se lavaran con agua después de tocar cualquier cosa que no estuviese limpia (Levítico 22:6). Pero cuando Lister les sugirió a los cirujanos lavarse las manos y lavar los instrumentos médicos antes de operar, se burlaron de él y lo llamaron excéntrico. A pesar de eso, la muerte por infección se redujo en un 75 por ciento en su hospital, y los consejos de Lister pronto se convirtieron en una norma. El lavarse el cuerpo diariamente y el lavarse las manos frecuentemente puede ayudar a prevenir una enciclopedia virtual de enfermedades.

"Él atrae las gotas de las aguas, al transformarse el vapor en lluvia, la cual destilan las nubes, goteando en abundancia sobre los hombres" (Job 36:27-29).

Agua viviente

Así como es tan importante el agua para nuestra salud, otra cosa es todavía más importante: Jesús es llamado el Agua Viviente quien proporciona vida eterna. De la misma manera que mucha gente se pasa la vida crónicamente deshidratada, muchos más andan por la vida espiritualmente deshidratados.



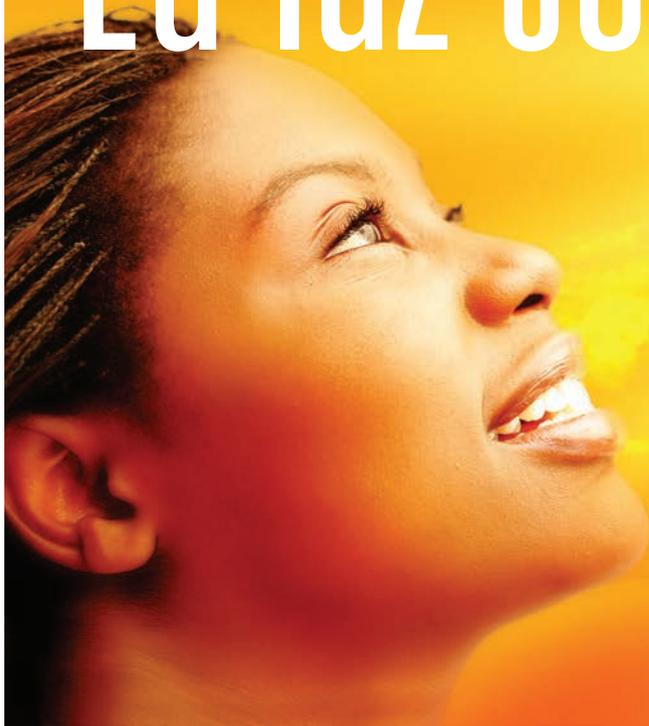
Como la sensación alterada de sed que muchos confunden con el hambre, muchos erróneamente difieren la sed espiritual por el hambre de las cosas en este mundo.

Hablando del agua, respondió Jesús: "Cualquiera que bebiere de esta agua, volverá a tener sed; más el que bebiere del agua que yo le daré, no tendrá sed jamás; sino que el agua que yo le daré será en él una fuente de agua que salte para vida eterna" (Juan 4:13, 14). Y esta oferta fue para cualquiera, incluyéndolo a usted: "...Y el que tiene sed, venga; ...y el que quiera, tome del agua de la vida gratuitamente" (Apocalipsis 22:17).

Para aprender más acerca de esta agua que jamás lo dejará sediento de nuevo, visite www.AmazingHealthFacts.org. ■



La luz solar



.....
La luz solar en el principio...
era buena.

- “Y dijo Dios: Sea la luz; y fue la luz. Y vio
- Dios que la luz era buena” (Génesis 1:3,4).

El sol es una planta eléctrica colosalmente grande con una radiación cósmica caliente, increíble y poderosa con una temperatura superficial de unos 11,000 grados Fahrenheit. Su temperatura interior es un poco más caliente: ¡alcanzando hasta un — *estimado de 18 millones de grados!*

La presión en el centro del sol es de unos 700 millones de toneladas por pulgada cuadrada. Es suficiente para aplastar átomos y crear la fusión nuclear en el núcleo del sol, permitiendo que emitan luz y el calor constantemente. De hecho, el material en su núcleo es tan caliente que si se pudiera capturar suficiente para cubrir una cabeza de un alfiler, irradiaría tanto calor que podría matar a una persona a una milla de distancia.

Afortunadamente, la tierra está posicionada a 93 millones de millas de distancia, lo que significa que la luz solar se tarda alrededor de 8 minutos y 20 segundos para llegar a nuestro mundo. Justo a tiempo para hacer mucho beneficio.

¿Cuál es el gran beneficio de la luz?

.....

La luz es esencial para toda vida – tan esencial que Dios proporcionó el sol como una fuente constante para suministrar la energía necesaria para sostener toda vida en la tierra. La energía usada por plantas que crecen en su jardín, un leopardo cazador corriendo a alta velocidad, incluso la gasolina que le da la fuerza a su auto, todas se remontan a la energía suministrada

por la luz solar. De hecho, el poder solar es el origen de casi todos los sucesos naturales de energía que ocurre en la tierra.

Mas sin embargo aunque Dios dijo que la luz era buena en el principio, mucha gente hoy en día teme el exponerse al sol. Quizás nosotros hemos estado mal informados, estamos exagerando en cuanto a los peligros de la luz solar mientras que estamos perdiendo muchos beneficios saludables positivos. “Suave ciertamente es la luz, y agradable a los ojos ver el sol” (Eclesiastés 11:7).

Fisiología Asombrosa

¿Puede realmente la luz solar mejorar la salud?

.....

Al igual que las plantas, los seres humanos necesitamos luz solar para obtener una salud óptima. Aunque muchos creen que cualquier exposición a la luz solar es perjudicial, en realidad solamente la sobre-exposición directa a la luz solar debería evitarse.

De hecho, con moderación, la luz solar puede...



- calmar la tensión
- aumentar la inmunidad,
- prevenir enfermedades,
- mejorar la calidad del sueño,
- incrementar el desempeño mental,
- aumentar el metabolismo,
- aliviar los dolores de artritis,
- y aumentar los niveles de energía.

Muchas de las ventajas de la luz solar están vinculadas con la vitamina D. Nuestros cuerpos deben tener la radiación de los rayos ultravioleta tipo B encontrados en la luz solar para elaborar esta vitamina esencial promotora de salud. Cuando uno está expuesto a la luz del sol, nuestra piel comienza a protegerse contra la sobre-exposición produciendo melanina, una sustancia química que oscurece la piel, y los precursores de la vitamina D. El incremento de la melanina y la vitamina D permiten el incremento a la exposición solar sin quemarse.

¿Cuánta exposición solar necesito?

Aproximadamente 30 minutos al día, 3 veces a la semana, en la luz solar directa es adecuada para la mayoría de los caucásicos. Entre más morena la piel, más exposición se necesita para obtener una cantidad adecuada de vitamina D. Sin embargo, si tiene una piel muy blanca se puede quemar muy fácilmente, o si vive en áreas donde el sol es particularmente intenso, tendrá que pasar por un proceso gradual para exponerse al sol. Si se enrojece la piel, ¡tal vez ha estado mucho tiempo expuesto al sol! Comience con tan sólo cinco minutos al día (para los de piel blanca) y gradualmente incremente la exposición a 30 minutos o más por día. Si se expone al sol por periodos prolongados de tiempo, asegúrese de usar un sombrero ancho y ropa que le proteja las áreas de su cuerpo que sean más susceptibles a quemarse (cara, oídos, cuello, hombros, y espalda). Sin embargo, tome en cuenta que las barreras que reducen las radiaciones ultravioleta (UV) (protectores solares, ventanas, etc.) ¡también reducen la producción de vitamina D en el cuerpo!

Demasiado de lo bueno...

Recuerde, la luz solar es mejor en moderación. Las proteínas y el tejido genético se dañan cada vez que su piel se quema, poniéndolo en gran riesgo para cáncer de la piel. Sin embargo, ¡no deje que esto le impida obtener la exposición adecuada al sol! El cuerpo producirá la vitamina D adecuada con tan sólo un cuarto de la luz solar que se requiere para producir una quemadura de sol.

Y aunque el cáncer en la piel cobra aproximadamente 2,000 vidas de estadounidenses cada año, los investigadores creen que la exposición al sol regular, o moderada, puede prevenir 138,000 muertes de otros tipos de cáncer cada año.



La evidencia

Las investigaciones demuestran la conexión entre la exposición a la luz solar, la salud, y la longevidad.

Enfermedades cardiovasculares: ¿Puede la luz solar ayudar a su corazón?

De acuerdo con los expertos nutriólogos, la vitamina D ayuda a los intestinos a absorber más eficientemente los elementos del calcio y fósforo que pueden minimizar el nivel de la hipertensión. (La hipertensión arterial ha sido asociada con serias complicaciones tales como enfermedades cardíacas, ataques al corazón, y derrames cerebrales). De hecho, los investigadores de la Universidad de Harvard publicaron un estudio sobre la correlación entre los niveles de la vitamina D y las enfermedades cardíacas. Los resultados fueron sorprendentes: ¡Aquellos con un nivel de vitamina D inadecuada tenían más del doble de riesgo para un ataque al corazón que aquellos con niveles óptimos!

Cáncer: ¿Puede realmente la luz solar prevenir el cáncer?

Se ha descubierto que el exponerse a la luz solar también previene ciertos cánceres. Un estudio concluyó que la exposición moderada a la luz solar disminuyó el riesgo de cáncer de colon hasta un 80 por ciento. De

Hechos Asombrosos de Salud



Más del 90 por ciento de los americanos son deficientes en vitamina D.

El Instituto Nacional de la Salud reporta que 10 a 15 minutos de luz solar permite el tiempo necesario para que se produzca la síntesis de vitamina D.





hecho, se cree que la vitamina D puede detener realmente el crecimiento de una variedad de células cancerosas – incluyendo leucemia, linfoma, y melanoma (cáncer de piel).

Diabetes: ¿Cómo afecta la luz solar la diabetes?

La vitamina D también tiene un efecto preventivo increíble contra la diabetes juvenil. Un estudio encontró que a los niños en Finlandia, a quienes les suministraron un suplemento de vitamina D, tuvieron un 88 por ciento menos de probabilidades de desarrollar diabetes de tipo 1. (Este estudio fue hecho en Finlandia debido a la limitada luz solar que reciben los niños de la nación durante nueve meses al año. Los suplementos de vitamina D no son necesarios para un niño que recibe adecuada exposición al sol). Otro estudio hecho en adultos estadounidenses comprobó que existe un beneficio de la exposición de luz solar en numerosos factores de riesgo de diabetes tipo 2. Más concretamente, el consumo adecuado de vitamina D redujo el riesgo de obesidad. El estudio también demostró que la función renal incrementó significativamente por los niveles buenos de vitamina D.

Hechos Asombrosos de Salud



Los protectores solares con protección de sol (SPF) de ocho o más bloquean los rayos ultravioleta que producen la vitamina D.

Hechos Asombrosos de Salud

¡Ha sido estimado que la exposición moderada a la luz solar disminuye el índice de cáncer de mama hasta un 50 por ciento!

Obesidad: ¿Puede la luz solar detener la obesidad?

Una ventaja de la exposición moderada a la luz solar es que aumenta la producción de serotonina, la hormona del "bienestar". Pero además de ser producida por la exposición de luz solar, la serotonina es elevada significativamente al comer cantidades excesivas de carbohidratos refinados, tales como la nieve y los pastelillos dulces.

Por otro lado, las dietas altas en carbohidratos refinados han sido ligadas al incremento significativo del riesgo a la obesidad, ¡entonces es más sano tomar la serotonina por medio de la luz solar que por medio de la comida chatarra!

Osteoporosis: ¿Puede llegar la luz solar hasta nuestros huesos?

La vitamina D es muy importante para la salud ósea. En un estudio francés, ¡los investigadores reportaron que el calcio y la vitamina D redujeron el riesgo de fracturas de cadera hasta un 43 por ciento! (El estudio se enfocó en mujeres entre los 78 a 90 años de edad, un grupo de alto riesgo para osteoporosis). Es más, los niveles adecuados de vitamina D, juntamente con suficiente calcio dietético, han demostrado incrementar la densidad ósea en gente que está propensa a la osteoporosis.

¡Exponerse a la luz solar puede prevenir las caídas!

Asombrosamente, la vitamina D, la cual puede ser obtenida por medio de la exposición a la luz solar, ha sido ligada a una reducción significativa en el riesgo

a las caídas. Un estudio demostró que, entre 246 mujeres de edad avanzada, aquellas que tenían una cantidad adecuada de vitamina D y calcio redujeron las probabilidades a las caídas hasta un 66 por ciento. El efecto fortalecedor de la vitamina D sobre el tejido muscular fue referido como el máximo contribuidor para la reducción del riesgo.

Salud de la piel: ¿Es la luz solar dañina para nuestra piel?

La luz solar es antibacteriana, antiviral y antimicótica. Así que es absolutamente benéfica para ciertas condiciones de la piel, tales como el acné, el pie de atleta, infecciones virales de la piel y mucho más. Pero recuerde estas tres consideraciones importantes acerca de la luz solar y la salud de la piel: moderación, moderación, moderación. El broncearse frecuentemente y excesivamente puede causar que la piel se reseque, arrugue, y envejezca prematuramente. Entonces si desea hacerle un bien a su piel, ¡asegúrese de evitar la sobreexposición y la sub-exposición!

Trastornos del sueño: ¿Cómo ayuda la luz solar a dormir mejor?

Aunque usted no lo crea, la luz solar puede ayudarlo a dormir mejor durante la noche. Cuando la luz solar entra a la retina de sus ojos, estimula la glándula pineal para sintetizar hormonas que mejoran el sueño (melatonina) a aquellas que incrementan el estado de alerta (serotonina). Similarmente, ¡se ha demostrado que la exposición moderada a la luz solar regula con eficacia esas hormonas y de este modo le ayudan a descansar mejor por la noche!

Esclerosis Múltiple: ¿Cómo la luz solar hace la diferencia!

La Esclerosis Múltiple (EM) es una enfermedad extremadamente debilitante, y hoy en día se cree que los bajos niveles de vitamina D pueden promover su aparición. Igualmente, las investigaciones han descubierto que la severidad de la enfermedad puede ser disminuida por la exposición al sol y a la vitamina D. Numerosos estudios también han encontrado que el riesgo de muerte relacionado a la EM es significativamente reducido por una exposición moderada a la luz solar, con algunos informes de hasta un 76 por ciento de reducción en el riesgo de mortalidad temprana.

Hechos Asombrosos de Salud

De acuerdo con nuevas investigaciones, los adultos que no toman suficiente "vitamina solar" tienen un 26 por ciento más de probabilidades de morir a temprana edad.



Suplementando la vitamina con una pastilla no es la mejor manera de recibir las cantidades adecuadas de esta vitamina esencial. Porque la vitamina D es liposoluble, las cantidades excesivas se almacenan en el cuerpo para su uso posterior y pueden conllevar a una condición conocida como hipercalcemia, que es demasiado calcio en la sangre. Los síntomas de hipercalcemia pueden incluir la fatiga, depresión, confusión, náusea, y estreñimiento. Para obtener con más seguridad las cantidades adecuadas de la vitamina D, la exposición a la luz solar es, hasta hoy en día, la mejor opción. De acuerdo con un nuevo estudio, los adultos que no toman suficiente "vitamina solar", tienen un 26 por ciento de probabilidades de morir a una edad más temprana.



La leche de vaca es en realidad una fuente muy pobre de vitamina D. Un cuarto de la leche no tratada contiene aproximadamente alrededor de unas 50 a 80 UI's (unidades internacionales) de vitamina D. Esto es el motivo por el cual la industria le ha añadido vitamina D a la leche para proporcionar alrededor unas 400 UI's por cuarto de leche a partir de los años 1930's. Extrañamente, las investigaciones han demostrado que la vitamina D encontrada en la leche enriquecida no es fácilmente absorbida por el cuerpo.



Adquiera la luz adecuada en el momento adecuado. Los investigadores han encontrado que dormir durante varias horas en la oscuridad nocturna promueve un nivel saludable de melatonina de la sangre, el cual puede suprimir significativamente el crecimiento y la proliferación de tumores mamarios. También encontraron que dormir mientras está expuesto a la luz por la noche causa una caída dramática en los niveles de melatonina de la sangre, estableciendo el campo perfecto para el crecimiento y la proliferación de las células cancerígenas de mama.



que usted pueda aprovechar todas las ventajas de un día lleno de luz natural!

¡La mejor luz en el mundo!

“Dios es luz, y no hay ningunas tinieblas en él” (1 Juan 1: 5). Hemos visto que la luz solar es esencial para la buena salud. Sin embargo, ¿podría ser esencial para nuestro bienestar

espiritual otro tipo de luz?

La Biblia dice que Jesús creó el mundo físico: “Este era en el principio con Dios. Todas las cosas por él fueron hechas, y sin él nada de lo que ha sido hecho, fue hecho” (Juan 1: 2, 3). Y en la misma historia de la creación, fue la palabra de Dios, que primero proporcionó la luz al mundo, porque el sol, la luna y las estrellas fueron creados en el cuarto día.

Curiosamente, Cristo es también conocido como el “Verbo” (Juan 1: 14). No es casualidad entonces que Él dice, “luz soy del mundo” (Juan 9: 5 RV1995).

Los científicos creen que algún día el sol dejará de brillar. Sin embargo, Jesús desea darnos luz ahora más allá de lo que se ve. De nuevo Jesús les habló, diciendo: “Yo soy la luz del mundo; el que me sigue, no andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida” (Juan 8: 12).

De la misma forma que la luz solar tiene un poderoso potencial curativo para nuestros cuerpos,

Jesús, la luz del mundo, es el mejor rayo de sol para la sanidad de nuestras almas. “Mas a vosotros los que teméis mi nombre, nacerá el Sol de justicia, y en sus alas traerá salvación” (Malaquías 4: 2).

¡Visite nuestro sitio web www.AmazingHealthFacts.org para obtener más información acerca de la Luz del mundo, que proporciona salud eterna! ■

Salud mental y fatiga: ¿Puede la luz solar ayudarle a pensar mejor?

.....
Cuando las hormonas del cuerpo están funcionando de manera óptima, la luz solar hace que la producción de melatonina disminuya y que la serotonina aumente. No sólo

la serotonina es el químico que el cerebro utiliza para mantenerse en estado de alerta, sino que también ayuda a crear un sentimiento de felicidad. Es por eso que los expertos recomiendan despertarse temprano — ¡para



Aprenda más
sobre la conexión entre la

Mente, el cuerpo y el **Espíritu**

Regístrese en los cursos de estudios bíblicos gratuitos en

www.AmazingHealthFacts.org

Descubra lo que la Biblia dice realmente sobre:

- Vivir Saludable
- La vida después de la muerte
- El cielo y el infierno
- Un matrimonio feliz
- Paz duradera
- ¡Y mucho más!



Temperancia

(moderación)



En el principio...
la elección fue clara.

- *“Y mandó Jehová Dios al hombre,*
- *diciendo: De todo árbol del huerto podrás*
- *comer; mas del árbol de la ciencia del bien*
- *y del mal no comerás; porque el día que de*
- *él comieres, ciertamente morirás”.* (Génesis
- 2:16, 17).

Pocos animales marinos son tan misteriosos, hipnóticos, e intimidantes como las medusas. Estas criaturas raras gelatinosas están formadas de un 97 por ciento de agua y son muy transparentes, por eso llevan el nombre de “medusas”. A primera vista, es asombroso que siquiera estén vivas. No tienen corazón, no tienen sangre, no tienen branquias, huesos, o cartílago. Los científicos han determinado que algunas medusas tienen ojos y pueden detectar la luz, ¡lo cual es asombroso cuando consideramos que no tienen cerebro! Las medusas se mueven hacia arriba y hacia abajo usando músculos especiales para atrapar el agua en la campana y luego empujarla hacia afuera nuevamente; sin embargo, ellas no tienen opción hacia dónde dirigirse.

Son básicamente llevadas a cualquier lugar donde las lleve el viento y las corrientes del agua. Pero a diferencia de las medusas, Dios le dio al hombre un cerebro y el poder de elección.

¿Realmente es en serio lo que dice Dios?

En el principio, Dios le dio a Adán y a Eva la libertad de comer del árbol de la vida y casi todas las frutas del jardín.

Pero Él les advirtió que el comer – ó siquiera tocar – la fruta prohibida del árbol prohibido les costaría la muerte. El árbol del conocimiento entre el bien y el mal fue puesto en medio del jardín como una opción entre la lealtad o la desobediencia.

Tristemente, estos primeros humanos terminaron viendo esta fruta peligrosa como una buena comida que también mejoraría su sabiduría. Se pusieron en contra de

la orden clara de Dios y, en una mordida, un maremoto de pecado y de dolor recorrió el mundo. Y aunque este árbol prohibido ya no está en este mundo, ¿podría haber hoy otras “frutas prohibidas” que debiliten nuestro gozo y nuestra libertad?

Hechos Asombrosos de Salud

Según la Biblia, el pecado entró por medio de la elección del hombre. En efecto, la definición del pecado en la Biblia es el quebrantamiento de las leyes de Dios (1 Juan 3:4). No fue simplemente porque el hombre se comió un pedazo de fruta – fue una decisión de rebelarse en contra de la bondad de Su juicio y de Sus instrucciones.



Fisiología Asombrosa

El lóbulo frontal

En septiembre de 1848, Phineas P. Gage, un capataz de 25 años de edad encargado de las vías del ferrocarril, estaba utilizando una barra de hierro para empacar pólvora de explosivos dentro de un agujero cuando una potente explosión propulsó las 13 libras de hierro golpeándolo como un tiro en su cabeza. Asombrosamente, este accidente traumatizante no mató a Phineas. De hecho, recuperó su fuerza física y vivió otros 13 años más. También aparentaba estar mentalmente sano – podía hablar y hacer tareas físicas al igual que antes, y su memoria parecía intacta. Sin embargo sus amigos y familiares sabían que no era el mismo hombre de antes. Antes del accidente, era un buen trabajador responsable, un buen marido y muy querido. Era conocido por todos como un hombre piadoso y confiable. Pero después del accidente, Phineas experimentó un importante declive moral. Era un hombre muy malhumorado, grosero y mal hablado. Comenzó a fumar y a tomar y perdió todo respeto por las cosas espirituales. Parecía como si su filtro de ética se hubiese desactivado. El accidente de



Phineas terminó costándole su moral y su compromiso con sus seres queridos. Los investigadores llegaron a la conclusión que él había perdido una parte muy importante de su cerebro llamado el “lóbulo frontal”, una sección del cerebro que es responsable para el razonamiento moral, el juicio, el comportamiento social, y espiritual. Asombrosamente, ¡la Biblia también habla sobre la “marca” en la frente que puede significar la diferencia entre la vida y la muerte!

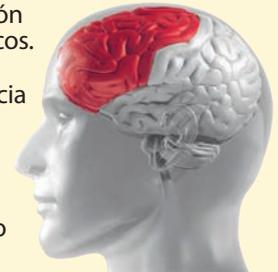


¿Dónde realmente son realizadas las decisiones?

El lóbulo frontal del cerebro es la llave de nuestro racionalismo, de nuestra moral, y de las decisiones hechas éticamente. Es la parte del cerebro que define nuestro carácter, nuestra personalidad, y nuestra voluntad. Esencialmente, el lóbulo frontal es la sección de nuestro cerebro que contiene nuestra naturaleza espiritual. Por esto, Satanás constantemente intenta destruir ó nublar esta parte del cerebro.

Hechos Asombrosos de Salud

El término “lobotomía” se refiere a la operación quirúrgica que destruye la función del lóbulo frontal. Durante los años 1900's, este procedimiento era extremadamente popular para tratar enfermedades mentales tales como la esquizofrenia, la depresión mayor, y trastornos psicóticos. ¡Incluso se utilizó en casos reportados de desobediencia infantil! Sin embargo, este procedimiento irreversible despojaba a las personas de su individualismo y de su libertad de pensamiento racional.



¿Qué pasa cuando el lóbulo frontal tiene mal funcionamiento?

Los expertos han vinculado el daño del lóbulo frontal con la esquizofrenia, los trastornos bipolares, trastornos obsesivos compulsivos, depresión, y otras numerosas enfermedades mentales. Algunos de los efectos del daño al lóbulo frontal pueden incluir:

- impedimento de los principios morales,
- impedimento social,
- falta de previsión,
- pérdida de razonamiento abstracto,
- disminución de la capacidad para las matemáticas,
- falta de control (hostilidad, jactancia, agresividad),
- impedimento de la memoria (especialmente de eventos recientes),
- distracción e inquietud,
- inestabilidad emocional,
- apatía (falta de iniciativa),
- e indiferencia a la condición de uno mismo (despreocupado).



¿Cuáles son las causas comunes que hacen que el lóbulo frontal se dañe?

Eventos traumáticos, tales como los accidentes automovilísticos, explican

algunas de las formas más severas de daño al lóbulo frontal. Sin embargo, asombrosamente, la forma que comúnmente daña más al lóbulo frontal proviene de los estilos de vida poco saludables. Por ejemplo, un estudio reveló que las mujeres obesas con altos niveles de proteína C reactiva tienen como resultado impedimentos del lóbulo frontal. Esta proteína está asociada con un proceso inflamatorio y está vinculado estrechamente con un estilo de vida sedentario. El lóbulo frontal es también muy sensible a los efectos de sustancias químicas tóxicas. Por ejemplo, el alcohol, las drogas, la cafeína, y el tabaco han sido la causa del daño al lóbulo frontal.

La evidencia

La investigación comprueba que los "frutos prohibidos" modernos impiden la salud y la longevidad.

¿Cuál es la definición de un "fruto prohibido"?

En Génesis 3:1-6, se encuentran algunos de los factores que caracterizan a la abominable fruta prohibida:



1. Comerla eventualmente causa la muerte.
2. Tenía cualidades agradables. (¡Pero no todo lo placentero es prohibido!)
3. Afectó el lóbulo frontal. (Pensamientos de vergüenza se originan en el lóbulo frontal).

Manteniendo estos factores en mente, echemos un vistazo a algunos "frutos prohibidos" potenciales encontrados hoy en día.

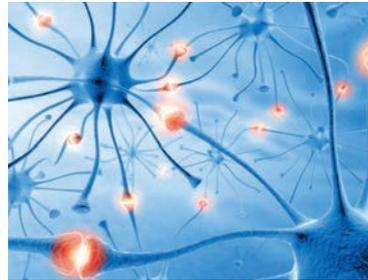
Reporte especial: El alcohol

¿La sed insaciable?

¿Impide el alcohol, tomar decisiones?

El consumo de alcohol es responsable por millones de casos anuales de enfermedades mentales deshabilitantes. A menudo pasado por alto, un factor afecta al 100 por ciento de los usuarios de alcohol: el impedimento del lóbulo frontal. El neurotransmisor responsable de detener una acción o impulso nervioso en el cerebro se conoce como "ácido gamaaminobútyrico" (GABA).

El alcohol bloquea la acción del GABA en la unión neuronal, permitiéndole hacer cosas que su conciencia normalmente se lo impide. Esto resulta en un aumento de los comportamientos de alto riesgo, la agresividad y la impulsividad. Finalmente, estas acciones podrían incluso llegar a ser habituales. Mientras más veces una neurona

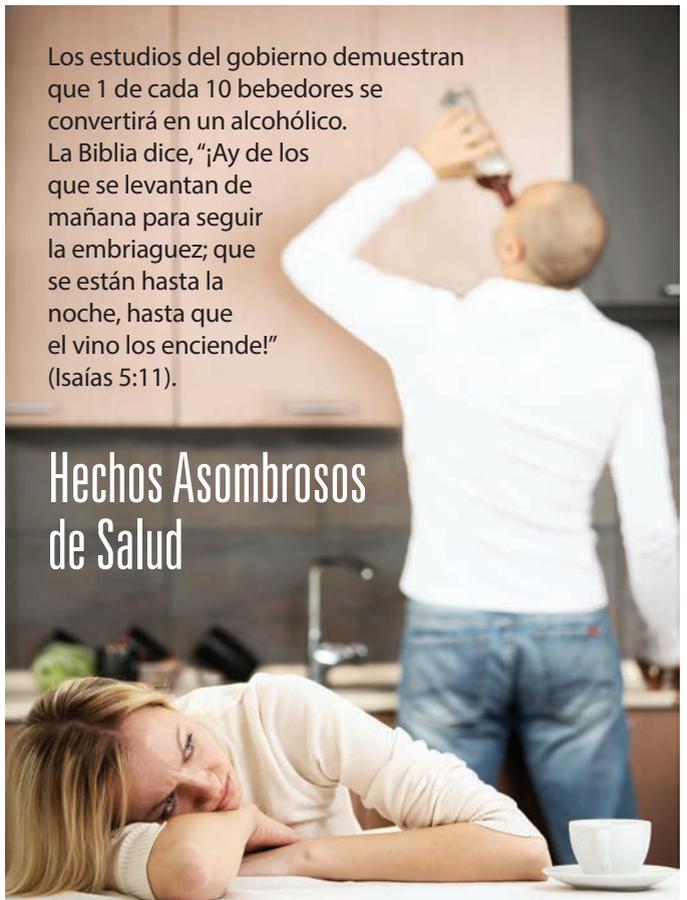


realiza un impulso, más probable es que permita la misma acción. Los resultados pueden ser letales: ¡Un estudio reveló que la intoxicación por alcohol aumenta el riesgo de suicidio a 90 veces más! Peor aún, el alcohol puede

alterar el ADN de las neuronas, por lo tanto causando daño cerebral de generación a generación. Muchos "bebedores sociales" creen erróneamente que el alcohol los hace sentirse más seguros. Sin embargo la confianza tiene que ver con la ejecución de una tarea sin ansiedad. Aquellos que dependen del alcohol para determinadas tareas nunca han adquirido confianza a través de la toma de decisiones lógicas. Y durante una intoxicación aguda, usted es un pasajero más que un conductor. En conclusión: Si usted valora su capacidad para tomar decisiones racionales, ¡manténgase completamente libre de alcohol!

Los estudios del gobierno demuestran que 1 de cada 10 bebedores se convertirá en un alcohólico. La Biblia dice, "¡Ay de los que se levantan de mañana para seguir la embriaguez; que se están hasta la noche, hasta que el vino los enciende!" (Isaías 5:11).

Hechos Asombrosos de Salud





¿Pero, acaso el alcohol es bueno para el corazón?

De acuerdo a numerosos estudios, el vino tinto podría reducir el riesgo a las enfermedades cardíacas. Sin embargo, otros estudios demuestran que el alcohol es tóxico para el músculo cardíaco. ¿Cómo, entonces, el vino tinto reduce el riesgo de enfermedades del corazón? ¡La uva roja! La piel de las uvas rojas contiene altos niveles de sustancias químicas conocidas como "flavonoides", las cuales han demostrado tener efectos que promueven la salud. De hecho, el flavonoide, la quercetina es un antioxidante extremadamente potente que ha demostrado reducir el riesgo de las enfermedades cardíacas. Por lo tanto, los efectos protectores del corazón por el consumo "moderado" de vino tinto provienen de la piel de la uva y no del alcohol. De hecho, los estudios han demostrado que el jugo concentrado de uva roja contiene exactamente los mismos beneficios para el corazón sin los efectos secundarios tóxicos del alcohol.



¿Es bueno para la salud el uso moderado del alcohol?

El alcohol es responsable de hasta un 30 por ciento de la incidencia de cáncer de esófago, cáncer hepático, cirrosis hepática, condiciones epilépticas, accidentes automovilísticos y homicidios en todo el mundo. De hecho, el consumo de alcohol es una probable causa de los más de 60 diferentes tipos de enfermedades y

discapacidades. Se estima que el consumo de alcohol se traduce en 1.8 millones de muertes al año en todo el mundo.

Y los alcohólicos no son los únicos afectados — incluso los bebedores sociales mueren más jóvenes que los que no toman alcohol. El alcohol no es una bebida social inofensiva, sino más bien es una droga adictiva que altera la mente. Es erróneo sugerir que el consumo de alcohol es tan solo una elección personal benigna. ¡El consumo de alcohol está involucrado en la mitad de todos los asesinatos, la mitad de todos los delitos violentos, un tercio de todos los abusos infantiles, un tercio de todos los suicidios, más de la mitad de todos los



incidentes de violencia doméstica, la mitad de todas las muertes de tráfico y una gran parte de los embarazos no deseados, agresiones sexuales y divorcios! ¡Es la droga más destructiva del mundo y cuesta a los contribuyentes de impuestos de los Estados Unidos cerca de 200 billones de dólares al año!

Hechos Asombrosos de Salud



¿Qué es la temperancia? Un escritor la describe simplemente como "la abstinencia completa de lo que es perjudicial y el uso moderado de lo que es bueno". Usted no tiene que abstenerse de todo lo que es agradable, pero es importante moderar todo lo que hace.



alterar las células cerebrales y hacerlas más sensibles a otras sustancias adictivas. Por lo tanto, cuando se utilizan nuevas drogas, generan una respuesta aún más intensa de placer, llevando a futuras adicciones más fuertes.

Los químicos liberados en esta respuesta de placer desbocada, tales como la proteína dinorfina, en realidad deprimen a todo el sistema responsivo de placer. Por lo

tanto, las experiencias placenteras comunes y corrientes pierden su atractivo. Las drogas adictivas se convierten en el placer de elección, un deseo que consume todo.

Debido al daño genético, los niños pueden heredar mayor sensibilidad a las drogas adictivas. Si usted tiene bisabuelos, abuelos o padres quienes abusaron del alcohol, tabaco o cualquier otro tipo de droga adictiva, usted está en un mayor riesgo de crear adicciones fuertes.



Reporte especial: Drogas

¿El cielo en la tierra?

¿Cómo se vuelve adicta las personas?

.....
 ¿Sabía usted que su cerebro está naturalmente conectado al placer? Esto no es algo malo, porque el circuito de placer del cerebro puede ayudar a reforzar el comportamiento saludable, como el ejercicio, la lectura, los pasatiempos productivos, etc.

Sin embargo, determinadas sustancias pueden hacerse cargo de este proceso natural y llevarle a la adicción. La adicción se caracteriza por dos procesos distintos: la tolerancia y la dependencia.

- **LA TOLERANCIA** significa que el cerebro se acostumbra a la estimulación placentera y exige niveles cada vez mayores para lograr la misma respuesta.
- **LA DEPENDENCIA** describe las reacciones adversas emocionales y físicas que se producen después que la estimulación agradable es eliminada.

Las investigaciones han demostrado que drogas ilícitas, como la cocaína, e incluso muchos de los medicamentos "legales" pueden causar cambios estructurales permanentes en las células del cerebro y del material genético. El uso de una droga adictiva, en realidad puede

¿Cuáles son algunas de las drogas mortales que son legales?

.....
 Las drogas ilegales — como la heroína, cocaína, metanfetaminas, etc. — han causado muchas enfermedades y muertes en América. Sin embargo, le sorprendería saber que los medicamentos recetados matan a muchas más personas cada año que las drogas ilegales. De hecho, ¡un estudio demostró que la cuarta causa de muerte en América es debido a los efectos secundarios de los medicamentos recetados apropiadamente!

Aunque muchos medicamentos recetados pueden aliviar los síntomas y ayudar a regular los procesos corporales, pueden ser tóxicos a otro sistema corporal

Hechos Asombrosos de Salud



Los investigadores han demostrado que las decisiones que hacemos y las acciones que tomamos en realidad resultan en cambios físicos en el cerebro. En los usuarios de cocaína, los genes inactivos que causan la producción de proteínas que producen los antojos de más cocaína son activados.



Hechos Asombrosos de Salud

Cerca de la mitad (un 46 por ciento) de 55,000 casos por el abuso de los principales medicamentos prescritos en el 2008 fueron prescripciones para el alivio al dolor con narcóticos como el demerol.



de 56,000 visitas a la sala de emergencia son atribuibles a la sobredosis de este medicamento. Incluso bajo dosis recomendadas, el acetaminofén puede causar daño hepático y el uso habitual de este medicamento casi duplica el riesgo de desarrollar cáncer del riñón.

A diferencia de las drogas ilícitas y algunos

Hechos Asombrosos de Salud



En general es cierto que cualquier cosa a la que usted se haga adicto, desde la heroína hasta la cafeína, es dañina para su salud. Nadie se ha hecho adicto a los plátanos o al brócoli.

medicamentos usados inadecuadamente, el elegir un estilo de vida saludable trae placer y saneamiento... ¡todo ello sin efectos secundarios!

AVISO: ¡No interrumpa o haga cambios en su régimen actual de medicamentos sin consultar primero a su médico!

u órgano. (Nota: ¡Consulte a su médico antes de dejar de tomar sus medicamentos prescritos!).

Por ejemplo, el acetaminofén, tomado por millones de estadounidenses cada año para aliviar el dolor o para bajar la temperatura, si se usa imprudentemente, puede resultar en gran daño para el hígado. De hecho, la sobredosis de acetaminofén es la causa principal de la falla hepática en América. Cada año, más

Reporte especial: La cafeína

¿Verdadero estimulante energético?

¿Puede la cafeína afectar su juicio?

Ya que la cafeína se une a los receptores que inhiben ciertos impulsos, se incrementa la actividad de neurotransmisores estimulantes. Este desequilibrio de neurotransmisores puede conducir a enfermedades mentales causadas por un aumento de la cantidad del neurotransmisor, dopamina.

¿Es adictiva la cafeína?

Se ha demostrado que la cafeína satisface todos los criterios para la segunda fase de la adicción: la dependencia. De hecho, ¡la cafeína es la sustancia dependiente más utilizada en el mundo! El abstenerse de la cafeína puede producir dolores de cabeza, fatiga, irritabilidad y otros síntomas físicos y mentales adversos.

Y cuando la cafeína se combina con una sustancia estimuladora de dopamina o algún evento, ¡el resultado puede ser adictivo! El azúcar, la grasa, la carbonatación, los sabores y los aromas intensos, y las agradables vistas y sonidos, todos ellos tienen el potencial para provocar la liberación de cantidades significativas de la dopamina. El café, especialmente "el café de especialidad", a menudo contiene grandes cantidades de azúcar, grasa y atractivo sabor y aroma, ¡convirtiendo al bebedor ocasional en un cliente adicto a la repetición!

¿Le está robando el sueño la cafeína?

La cafeína proviene de una familia de productos químicos llamados metilxantinas. En dosis altas, la cafeína es letal para los seres humanos. En dosis bajas, puede reducir la fatiga, mejorar la circulación y muchos otros efectos estimulantes. Sin embargo, esta estimulación adicional tiene un costo alto.

El término "homeostasis" describe el intento del cuerpo para mantener el equilibrio y la salud. Naturalmente, los



Hechos Asombrosos de Salud



La sustancia blanca cristalina de sabor amargo, conocida como cafeína, fue aislada del café por primera vez en 1820. Hoy en día, la cafeína es la droga más popular del mundo.



Hechos Asombrosos de Salud

Las personas que toman muchas bebidas gaseosas o café, que dejan de tomar cafeína, normalmente experimentan dolor de cabeza y a veces, náuseas. Afortunadamente, el efecto de alejamiento de la cafeína se produce en cinco días o menos en la mayoría de las personas. Cuando usted intente abandonarlo, asegúrese de alimentarse con una buena dieta, obtenga un descanso adecuado y haga ejercicio.

El café "descafeinado" no está totalmente libre de cafeína, contiene unos 3 miligramos de cafeína.

El café es la bebida estimulante más popular del mundo: 4 de cada 5 estadounidenses lo toman, consumiendo más de 400 millones de tazas al día. Pero las mujeres que sólo beben dos o más tazas de café al día tienen un mayor riesgo de desarrollar osteoporosis.

Un estudio encontró que los jóvenes que consumen más de cinco bebidas cafeinadas al día tenían casi el doble de probabilidad de desarrollar un derrame cerebro vascular. El mismo estudio encontró que adultos que tomaron mayores cantidades de cafeína (en alguna forma de droga que contiene cafeína), ¡tuvieron casi cuatro veces más probabilidades de un derrame cerebro vascular! (Un derrame cerebro vascular se produce en casi 60,000 estadounidenses cada año y tiene una tasa de mortalidad del 50 por ciento).



períodos de la estimulación deben acompañarse con períodos de descanso adecuado. De hecho, el cuerpo tiene varios mecanismos de defensa para ayudar a mantener un equilibrio óptimo entre la estimulación y el descanso.

Sin embargo, la cafeína elimina estos mecanismos de defensa y permite que el cuerpo continúe en un estado de mayor estimulación — ¡incluso mientras duerme! Los estudios han demostrado que tan solo 200 mg de cafeína en la mañana pueden afectar su sueño la noche siguiente. La cafeína afecta especialmente las etapas más profundas del sueño, cuando el cerebro está normalmente en un estado de disminución de actividad.

Hechos Asombrosos de Salud

¡La mayoría de las bebidas energéticas contienen por lo menos la cafeína de una taza de café de 8 onzas, 80 mg!



Añadiendo al peligro de salud están los sospechosos estimulantes de hierbas y las cantidades excesivas de azúcar.

¿La cafeína es realmente mucho dolor de cabeza?

El uso rutinario de la cafeína y su abstinencia pueden provocar dolores de cabeza, que es en parte por qué causa dependencia. Sorprendentemente, la cafeína es uno de los ingredientes activos de muchos analgésicos; por lo tanto, ¡usted podría estar provocando futuros dolores de cabeza al intentar evitarlo!

La cafeína, especialmente en dosis altas, aumenta la cantidad de adenosina en el cerebro. Los altos niveles de adenosina causan que los vasos sanguíneos se amplíen excesivamente, un proceso que se ha vinculado con aneurismas — defectos en la pared de un vaso sanguíneo que tienen el potencial de ruptura.



Reporte especial: El tabaco

¿Se esconde detrás de una cortina de humo?

¿Alguna vez fue saludable el tabaco?

Aunque se sabe mucho hoy sobre los efectos mortales y adictivos del tabaco, hace años se pensó que era un hábito saludable. Incluso, ¡los médicos recetaban tabaco por sus aparentes beneficios al estado de ánimo, vigor físico, infecciones del oído e incluso enfermedad

pulmonar!

Con el tiempo, por supuesto, cada vez más pruebas revelaron los riesgos de salud debido al consumo de tabaco. Sin embargo, las compañías de tabaco siguieron negando que sus productos estuvieran relacionados con la adicción, enfermedad o muerte. De hecho, se necesitaron décadas para que ellos admitieran que los cigarrillos eran perjudiciales y adictivos. Además, hoy en día sabemos que estas empresas tenían amplia evidencia de que sus productos eran peligrosos. Como resultado, las empresas del tabaco fueron demandadas y la legislación pasó la demanda y exigió que estas empresas etiquetaran sus productos como adictivos y perjudiciales.

Sin embargo sorprendentemente, ¡muchos todavía compran sus productos mortales!



¿Por qué la gente todavía usa el tabaco?

Las compañías de tabaco se dieron cuenta de que todo lo que pueda hacer más placentero el proceso normalmente nocivo de inhalación de humo, aumentará también la fuerza a la adicción de cigarrillos.

El humo del cigarrillo contiene al menos 600 ingredientes añadidos, incluyendo azúcar, mentol y amoníaco. El azúcar se agrega para mejorar el sabor y puede representar hasta un 10 por ciento del peso total de los cigarrillos. El mentol se utiliza para adormecer los nervios que normalmente transmiten una respuesta al dolor por la inhalación de humo. (Este aditivo es especialmente perjudicial para los nuevos fumadores, ya que sus pulmones son especialmente sensibles al humo). El amoníaco se usa para aumentar el pH del humo del cigarrillo, garantizando la absorción de nicotina para asegurarse que el fumador regrese para obtener más.

¿Se preocupan por la salud las compañías tabacaleras?

A pesar de que se ven obligados a gastar millones de dólares en campañas para dejar de fumar, las empresas tabacaleras siguen gastando más millones cada año en publicidad y mercadotecnia. La conclusión es que si las compañías de tabaco realmente se interesaran por su salud, cerrarían las tiendas en lugar de reclutar nuevos

fumadores.

Hoy en día, tenemos que hacer la elección correcta- podemos elegir ser una víctima, o abstenemos. Consulte la página 43 para aprender más sobre los efectos del tabaquismo.

¡Usted puede escoger un mejor árbol!

“...también el árbol de vida en medio del huerto...” (Génesis 2: 9 RV 1995).

Además del árbol prohibido en Edén, hubo otro árbol importante- el árbol de la vida, que tenía el poder para proporcionar vitalidad eterna a la humanidad.

Al igual que los dos árboles proporcionaron una oportunidad de elección para Adán y Eva en el jardín, una oportunidad similar se ofrece a todo el mundo hoy en día. Podemos elegir la verdadera sabiduría de la vida — o podemos elegir el engaño, la

adicción y la muerte.

Cuando Dios ofreció a su hijo como un sacrificio en la cruz, proporcionó el único antídoto contra la adicción más mortífera de todos los tiempos- la adicción al pecado. La cruz se convirtió en un nuevo árbol de la vida y la vida perfecta de Jesús en el único fruto de sanidad. Jesús dijo, “El que come mi carne y bebe mi sangre tiene vida eterna” (Juan 6: 54 RV 1995). Esto significa

aceptar Su sacrificio para vuestros pecados, leyendo Su Palabra y creyendo en Su mensaje del perdón y del poder.

Satanás ha estado trabajando duro para cegar a las personas de este “árbol de vida”. ¡Y él quiere atacar su lóbulo frontal porque le da a usted el poder racional para ver más allá de sus engaños!

Por desgracia, muchos han permitido que sus cerebros se empañen tanto por sus malos hábitos que son incapaces de ver claramente la verdad. Pero Dios le promete algo real, algo en lo que puede confiar. Al final... la decisión es

aún clara... pero esta vez la decisión es suya. ¡Hágalo con una mente clara! ¡Extienda la mano al fruto de la vida y acepte hoy las promesas de Dios! Para obtener más información, visite www.AmazingHealthFacts.org. ■



Hechos Asombrosos de Salud

Los estudios también han demostrado que ciertos comportamientos, como las apuestas de dinero, el ver pornografía, el ir de compras, y ver la televisión, pueden ser actividades tan destructivas como cualquier dependencia química.



Aire

En el principio...
la respiración dio vida.

- “Entonces Jehová Dios
- formó al hombre del polvo
- de la tierra, y sopló en su
- nariz aliento de vida, y fue
- el hombre un ser viviente”
- (Génesis 2:7).



En el pasado siglo, el hombre conquistó algunos de los ambientes más extremos – explorando los océanos más profundos, escalando las montañas más altas, hasta aventurándose fuera del espacio. Pero un reto común tenía que superarse antes de que todos estos logros fuesen posibles: Los aventureros tenían que aprender cómo llevar el aire con ellos para poder respirar.

La existencia por un respiro

Considerando de cerca la historia bíblica de la creación, se dará cuenta de algo muy singular en la forma que Dios creó a la humanidad. Él formó a Adán con Su propia mano y sopló Su “aliento de vida” en sus pulmones. Si el “soplo de vida” comenzó nuestra existencia, es razonable pensar que la ausencia de ese respiro puede terminarla.

Como podrá ver, el aire que respira y cuán bien lo hace tiene un gran impacto en relación a cuánto tiempo en realidad usted sigue siendo un ser viviente: Puede ser un “olor de vida para vida”... ó “muerte para muerte” (2 Corintios 2:16). Respire profundamente... ¡Y siga leyendo!



Fisiología Asombrosa

¿Por qué el aire es un tema tan pesado?

El oxígeno es la necesidad física más importante de nuestro cuerpo. Aunque el aire está compuesto por tan sólo un 20 por ciento de oxígeno, cada inhalación trae a los pulmones este gas que sostiene la vida. El oxígeno después se difunde por medio de la circulación sanguínea, donde se transporta por todo el cuerpo a través de los glóbulos rojos. Se usa mayormente para facilitar reacciones con la participación de la fuente de energía principal del cuerpo: la glucosa. Sin oxígeno esta energía no serviría de nada.

Un fuego interior

La reacción entre la glucosa y el oxígeno puede ser comparada a una vela ardiente. Si los niveles de oxígeno son disminuidos lo suficiente, la vela se “apagará”. De la misma manera, si el nivel del oxígeno se disminuye en su cuerpo, su “luz se apagará” (perderá el conocimiento). Justo como la vela ardiente, su cuerpo también produce

humos como un subproducto de la combustión. No puede ver este humo, pero cada vez que exhala, el dióxido de carbono y el vapor de agua son lanzados al aire.

¿Cómo un negativo puede ser un positivo?

La salud verdaderamente mejora al respirar aire "fresco". ¿Alguna vez ha ido a caminar después de una fuerte tormenta o al lado del mar? ¿Recuerda haberse sentido más vigorizado? Puede deberse a que respiraba aire rico de iones negativos, los cuales naturalmente se encuentran afuera de donde está presente la radiación (la luz solar, el bosque, las montañas, las aguas turbulentas después de la tormenta, etc.).

¿Hay algo que se pueda hacer para respirar mejor?

Afortunadamente, la respiración es innata, pero mucha gente tiene malos hábitos respiratorios y no usan sus pulmones efectivamente. Idealmente, la respiración debe expandir los pulmones descendiendo el diafragma (un músculo que separa los pulmones de los órganos abdominales). Esto puede ser realizado relajando los músculos del abdomen durante la inhalación. La idea es ampliar el área superior tanto como el área inferior de sus pulmones, resultando en un incremento de la función

Hechos Asombrosos de Salud



No seríamos almas sin el aire. De acuerdo a la Biblia, nos convertimos en almas cuando dos elementos están presentes: el polvo y el aliento (Génesis 2:7).

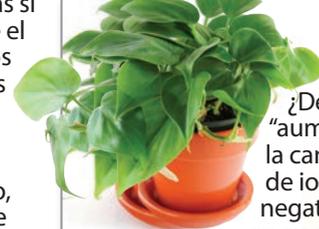
pulmonar, "la respiración profunda", y en un intercambio más eficiente de oxígeno y de dióxido de carbono. De hecho, la práctica de respiración profunda es una de las maneras más simples de prevenir ciertos tipos de neumonía.

No hay mejor aire que el de la casa... ¿verdad?

En términos generales, la calidad del aire exterior es muy superior al aire que se encuentra circulando en su hogar. De hecho, un estudio refiere que el aire interior puede estar hasta cinco veces más contaminado que el aire exterior –

lo cual son malas noticias si considera que el promedio de los estadounidenses pasan el 90 por ciento de su tiempo en los interiores. De hecho, esta combinación de exposición contaminante y la duración de exposición hacen que la calidad del aire interno sea un problema serio para la salud. Uno de los mayores contribuyentes a la contaminación del aire interno son las partículas (pequeñas partículas suspendidas en el aire). Los altos niveles de partículas son responsables y anfitriones de las condiciones médicas. El remedio simple para esto es abrir las ventanas y dejar que circule el aire fresco en la casa. Pero recuerde, las cortas y esporádicas respiraciones no son saludables para usted o para su casa – ¡entonces permita que su casa tome respiraciones profundas! En ambientes

Hechos Asombrosos de Salud



¿Desea "aumentar" la cantidad de iones negativos en su casa?

Existen actualmente en el mercado numerosos ionizadores comerciales para su casa. Pero los consumidores deben estar alerta, ya que se ha encontrado que algunos producen ozono y radicales libres atmosféricos. La fuente más segura es la naturaleza: las plantas de maceta aumentan en forma natural el oxígeno y los niveles de los iones negativos mientras reducen el dióxido de carbono.



altamente contaminados, como las ciudades, los expertos recomiendan ventilar su casa por la noche porque los niveles de la niebla tóxica son significativamente menos después del atardecer.

¿Está usted realmente afectado por la contaminación del aire exterior?

Un reciente reporte del gobierno británico reveló que la expectativa de vida fue reducida aproximadamente un año debido a la contaminación atmosférica. Afortunadamente, muchos noticieros locales están ofreciendo pronósticos de la calidad del aire exterior, tales como el nivel de ozono troposférico y el polen. Es mejor limitarse de las actividades al aire libre durante los periodos de alto ozono troposférico porque al respirar este aire puede resultarle daño para los pulmones. Desafortunadamente, se ha encontrado que el aire en grandes áreas metropolitanas tiene altas concentraciones de ozono troposférico, iones positivos, niebla tóxica, dióxido de carbono, y otros contaminantes.

Esto es debido a que las ciudades tienen más automóviles y fábricas, mientras que tienen menos vegetación para eliminar las toxinas y convertir el dióxido de carbono en oxígeno. Por otra parte, la fricción del aire que fluye contra las estructuras hechas por el hombre (rascacielos) reducen la cantidad de iones negativos en el aire. Debido a estos factores,

muchas ciudades son, por naturaleza, lugares donde aumenta la ansiedad, la tensión, dolores de cabeza, y una serie de otros problemas de salud relacionados con la mala calidad del aire.



Demasiado de lo bueno...

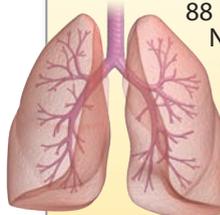
La respiración rápida durante el ejercicio es saludable y necesaria porque el cuerpo necesita cantidades adicionales de oxígeno. Sin embargo, la hiperventilación (respiración rápida anormal) causada por ansiedad y nerviosismo puede conllevar a un exceso de oxígeno en la sangre y la disminución correspondiente de los niveles del dióxido de carbono. Cuando esto sucede, el equilibrio del pH del cuerpo es perturbado (conocido como "alcalosis respiratoria").

Los síntomas incluyen mareos y palpitaciones rápidas. Un tratamiento común de hiperventilación es el respirar dentro de una bolsa de papel, la cual restaura a la normalidad los niveles del dióxido de carbono.

Hechos Asombrosos de Salud

El pulmón derecho tiene tres compartimientos separados, mientras que el pulmón izquierdo solo tiene dos.

Una persona en promedio realiza 21,600 respiraciones por día, usando alrededor de 88 libras de oxígeno. Nuestro cerebro usa el 25 por ciento de todo el oxígeno que inhalamos..



Hechos Asombrosos de Salud

El respirar profundamente puede ayudar a aliviar los dolores de cabeza, dolor de espalda, dolores estomacales, y el insomnio. Permite que la presión arterial regrese a la normalidad y libera estabilizadores naturales del estado de ánimo (endorfinas) en la circulación sanguínea. Utilice la respiración profunda... ¡Es una de las mejores técnicas para aliviar el estrés!

La evidencia

La investigación demuestra la conexión entre el aire que respiramos, la salud y la longevidad.

Enfermedades cardiovasculares: ¿Está relacionada la calidad del aire con las enfermedades cardíacas?

Un estudio reciente realizado en Italia encontró que la incidencia de coágulos en la sangre era mayor entre las personas expuestas a mayores niveles de partículas. Esto se traduce en un mayor riesgo de muerte de embolia pulmonar, derrame cerebral e incluso de un ataque cardíaco. Otro estudio encontró que reducir la cantidad de contaminación del aire interior a través de la filtración HEPA (High efficiency particulate air- filtro de alta eficacia para partículas aéreas) mejoró el flujo sanguíneo micro-vascular en un promedio del 8 por ciento. El flujo sanguíneo micro-vascular mejorado puede ayudar en el tratamiento de afecciones tales como la angina y las complicaciones circulatorias de diabetes. Además, un estudio encontró hasta un 30 por ciento de aumento en la mortalidad entre las personas con enfermedades del corazón que vivían más cerca de las áreas de mayor contaminación (carreteras, rutas de autobuses, etc.).

¿Puede afectar el aire contaminado al colesterol?

Las partículas ultra finas que se encuentran en la niebla tóxica en realidad disminuyen los niveles de HDL, el colesterol bueno. En un estudio, los ratones expuestos a estas partículas microscópicas tuvieron un aumento de un 55 por ciento en el desarrollo de la placa aterosclerótica (endurecimiento de las arterias). Los ratones expuestos a las partículas mayores de contaminación sólo tuvieron un aumento del 25 por ciento. ¡Los investigadores también señalan que estas partículas microscópicas son tan pequeñas que no pueden ser capturadas por la filtración de aire!

Hechos Asombrosos de Salud

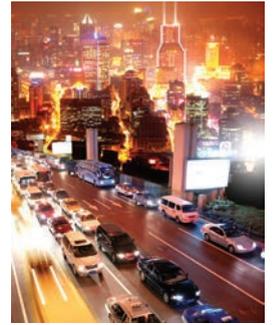
Apnea del sueño es un trastorno caracterizado por una pausa o cese de la respiración rítmica durante el sueño. Esta condición interrumpe el sueño reparador y es mucho más común entre los adultos con sobrepeso. Enfermos de apnea tienen un riesgo mayor de un 30 por ciento de un ataque cardíaco o muerte prematura que aquellos que no se ven afectados. En pocas palabras, el perder peso le ayudará también a respirar mucho más fácil.



Cáncer: Fumar causa cáncer, ¿pero puede el aire contaminado hacer lo mismo?

La contaminación del aire interior se cree que causa más del 1.5 por ciento de aproximadamente 1 millón de las muertes de cáncer pulmonar por año en todo el mundo. También se estima que el gas radón afecta a uno de cada 15 hogares en América. ¿Por qué es esto importante? La Asociación Pulmonar Americana clasifica el radón como la segunda causa de cáncer de pulmón en los Estados Unidos — hasta 20,000 muertes de cáncer pulmonar por año, en segundo lugar después del fumar. Los exámenes de radón están ampliamente disponibles y

Hechos Asombrosos de Salud



En todo el mundo, 1.4 billones de personas respiran aire contaminado. Es triste cuando consideramos que en promedio, la contaminación del aire acaba con un año de una vida humana típica. Solamente en California, hasta 17,000 muertes prematuras cada año se deben a la contaminación de partículas del aire.



económicos, pero la forma más eficaz para aumentar la calidad del aire en los interiores es la ventilación adecuada. Otros contaminantes de interiores tales como formaldehído (que se encuentra en productos de madera presionada, forro, etc.) se estima que contribuyen aproximadamente a unas 6,500 muertes adicionales de cáncer pulmonar cada año.

Salud mental: ¿De qué forma el aire afecta a su cerebro?

Mantener las células del cerebro saludables es vital para la lucha contra los problemas de salud mental, como depresión y ansiedad, mientras mejora el rendimiento mental en general. Para ello, el cerebro necesita un suministro constante de oxígeno. Si no está oxigenado adecuadamente, el cerebro será el primero en sufrir. (Un desmayo es en realidad un mecanismo de defensa para proteger el cerebro de niveles bajos de oxígeno).

Hechos Asombrosos de Salud

Los vientos que soplan en determinadas zonas del mundo están naturalmente compuestos de iones positivos, incluyendo los vientos de Santa Ana en California y los vientos de Sahara en Israel y Egipto. Durante los momentos en que estos vientos soplan, muchas personas desarrollan problemas de aumento de la ansiedad y desconfianza, dolores de cabeza, irritabilidad, problemas respiratorios, etc. De hecho, los tribunales de algunos países actualmente pronuncian sentencias menores a los crímenes cometidos durante la época de estos vientos.



a través de una ventilación adecuada! Otras numerosas partículas que se encuentran en el aire en interiores, tales como las esporas de mocho, ácaros del polvo, e incluso bacterias aerotransportadas pueden causar irritación respiratoria y enfermedad. De hecho, significativamente el aire interior tiene más circulante de bacterias y hongos que el aire exterior. Incluso, algunos investigadores han identificado las esporas de mocho como la causa en la mayoría de las infecciones de sinusitis crónica (senos paranasales inflamados) que afectan a 37 millones de estadounidenses cada año.

¿Realmente respirar el aire malo puede causar asma?

Respirar aire contaminado de químicos domésticos compuestos (limpiadores, esmaltes, etc.) podría conducir a la aparición de asma. Los investigadores encontraron que los niños expuestos a niveles más altos de estas sustancias químicas fueron significativamente más

Hechos Asombrosos de Salud



¿Parecen estar los niños siempre enfermos? ¿Tienen problemas para concentrarse en la escuela? Bien, los estudios han demostrado que la calidad del aire interior es insatisfactoria en 1 de cada 5 escuelas de la nación. Además, se encontró que 1 de cada 4 escuelas tenían una ventilación deficiente. Mientras tanto, las tasas del asma infantil y los trastornos de atención siguen aumentando.

Asma/Alergias: ¿Qué ocasiona que un edificio se "enferme"?

Millones de trabajadores estadounidenses de oficina son expuestos al aire interior de mala calidad. Mientras están en sus lugares de trabajo, muchos de ellos desarrollan fatiga, dolores de garganta, dificultad de concentración y otros síntomas alérgicos. Estas enfermedades son colectivamente conocidas como el "síndrome del edificio enfermo".

La clave para diagnosticar esto es si los síntomas desaparecen rápidamente después de abandonar el edificio. Y una vez más, ¡el problema se alivia mejor





propensos a desarrollar problemas respiratorios, como el asma, más tarde en su vida.

Enfermedades pulmonares: ¿Le importa el aire malo a la OMS?

La Organización Mundial de la Salud (OMS), ha estimado que mundialmente casi 700,000 de los 2.7 millones de muertes anuales por enfermedades pulmonares son causadas por la contaminación del aire interior. La OMS también ha estimado que la exposición al aire contaminado interior tiene casi el doble de riesgo para desarrollar neumonía. De hecho, se estima que cada año el aire interior contaminado causa más de 900,000 de los 2 millones de muertes relacionadas a la neumonía en el mundo.

Hechos Asombrosos de Salud



Los motores de los vehículos producen más contaminación ambiental que cualquier otra actividad humana.

Hechos Asombrosos de Salud



No sólo los humanos — Los efectos de salud de la neblina tóxica (smog) se ha visto en los delfines viviendo en las costas de las grandes ciudades. En un estudio reciente, los delfines mostraron señales de pulmón negro (antracosis), una enfermedad usualmente encontrada entre los mineros del carbón..

¿Qué es entonces lo que contiene el humo del cigarrillo?

El fumar no sólo causa cáncer sino también otras numerosas enfermedades debido a los productos químicos peligrosos encontrados en el humo del cigarrillo. En efecto, el humo del cigarrillo contiene más de 4,000 químicos diferentes, y se sabe que muchos de ellos causan cáncer:

- formaldehído, el cual es comúnmente usado para preservar los cuerpos muertos,
- arsénico, el cual se usa para matar ratas,
- amoniaco, lo cual es usado para limpiar inodoros,
- acetona, la cual se usa para remover el esmalte de uñas,
- monóxido de carbono, el cual también sale del tubo de escape de su automóvil,
- y cianuro de hidrógeno, un veneno que se usa para ejecutar a las personas en cámaras de gas.

¿Intentó dejarlo pero no pudo romper el hábito?

¿Sabía que el fumar también afecta la salud mental? Se ha encontrado que la nicotina aumenta

Reporte especial: El fumar

Con toda la mala prensa, ¿por qué el fumar no se ha hecho menos popular?

El Centro de Control de Enfermedades de los Estados Unidos ha calificado el fumar como la causa más prevenible de muerte prematura en los Estados Unidos, reclamando las vidas de más de 400,000 personas anualmente. Se cree que el fumar reduce en promedio 21 años de vida. Mundialmente, el número de muertos ha empeorado, reclamando las vidas de más de uno de cada tres hombres entre las edades de 35 a 69. La OMS estima que el fumar causa más de 3 millones de muertes al año. Si las tasas actuales del tabaquismo continúan, para el año 2030, el número de muertos al año será más de 10 millones.



excesivamente los niveles de serotonina, la cual causa ansiedad. Quizás esta sea una de las razones por la que los investigadores han ligado la cantidad diaria de cigarrillos fumados al incremento en trastornos de ansiedad. Cuando una persona deja de fumar, bajan los niveles de serotonina – un proceso que puede conducir a la depresión.

Desafortunadamente, el retiro de la nicotina puede también causar ansiedad. En realidad, el dejar de fumar puede hacerlo sentir temporalmente, totalmente miserable. Esto es parte de las razones por la que muchos parecen no poder dejar de fumar. ¡No se desespere! Hay muchas cosas que usted puede hacer para poner sus emociones en equilibrio nuevamente.



¿Cuáles son algunos de los consejos para prevenir la depresión después que ha dejado de fumar?

El Centro Weimar de Salud y Educación sugiere los siguientes pasos para ayudar a mejorar a su estado de ánimo y combatir la depresión:

- 1) Consuma una dieta basada en plantas, la cual ayuda a elevar los niveles de serotonina.
- 2) Aumente al máximo los niveles de serotonina por el consumo de soya, semillas de calabaza, ajonjolí, almendras y frijoles.
- 3) Tome 30 minutos de exposición a la luz solar en la mañana o tome dos caminatas de 15 minutos al aire libre entre las 9:00 a.m. y las 3:00 p.m. diariamente.
- 4) Camine energéticamente durante una hora, seis días a la semana.
- 5) Coma dos o tres cucharadas de linaza molida fresca al día.
- 6) Coma entre un cuarto y medio de taza de nueces inglesas en el desayuno y el almuerzo.
- 7) Tome una vitamina de complejo B con su comida de mediodía o en la cena.
- 8) Descarte los pensamientos negativos y no hable negativo de los demás.



Si desea dejar de fumar, ¿será más fácil si disminuye poco a poco?

Si en verdad desea dejar de fumar, la manera más fácil sería tan sólo dejar de hacerlo. Estudios han demostrado que aquellos quienes intentan “disminuir” el cigarrillo tienen síntomas de abstinencia de nicotina más prolongados que aquellos que lo abandonan “de repente”.

Tome la decisión hoy mismo de dejar de fumar:

Estudios han demostrado que tan pronto como deje de fumar, el cuerpo comienza a sanarse. ¡Y justo después de algunos años, el riesgo de enfermedades relacionadas, tales como el cáncer pulmonar, realmente se acercan al mismo riesgo que enfrentan que los no fumadores!

El aliento de vida

El dolor emocional y el caos causados por dejar de fumar han sido comparados a la pérdida de un amigo. Pero no debe desesperarse. Puede comenzar a construir una amistad saludable hoy en día con alguien con quien ha estado esperando llenar ese vacío en su vida y en sus pulmones.

“Así dice Jehová Dios, Creador de los cielos, y el que los despliega; el que extiende la tierra y sus productos; el que da aliento al pueblo que mora sobre ella, y espíritus a los que por ella andan” (Isaías 42:5). Para la humanidad, la chispa de la vida fue la exhalación de Dios – Su Verbo soplado al hombre. “Y habiendo dicho esto, sopló, y les dijo: Recibid el



Espíritu Santo” (Juan 20:22).

Aunque no nos demos cuenta, todos estamos anhelando algo más que sólo la respiración óptima. Fuimos formados por un acto único para una relación única. “Pues Él es quien da a todos vida y aliento y todas las cosas” (Hechos 17:25).

¿Por qué no tomar tiempo hoy para ver cómo esta increíble relación puede traer un aliento de aire fresco a su vida? ¡Visite www.AmazingHealthFacts.org! ■

¡Prepárese para ser alguien Nuevo!



¡Empiece su viaje hacia una mejor salud con estos recursos indispensables que le cambiarán la vida!

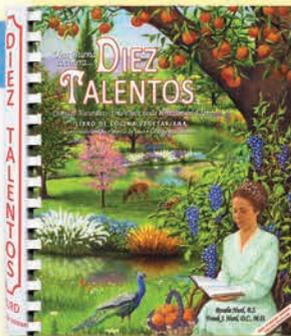
Estilo de vida a paso rápido - Una serie de DVD's

Una dinámica e interactiva serie en DVD's de 12 secciones le enseñará cómo vivir en armonía con las leyes naturales de la salud. Aprenda a disfrutar de una dieta deliciosa basada en plantas; forme parte de un programa simple de ejercicio vigoroso; y fortalézcase por medio de una vida espiritual disciplinada. Con 3 DVD's acompañados de un CD ROM, encabezando a los expertos en la prevención y el bienestar, ¡usted tiene el recurso ideal para la salud personal y para una mejor forma de vivir!!



\$89⁹⁹

Disponible sólo en Inglés



Libro de cocina vegetariana - Diez Talentos

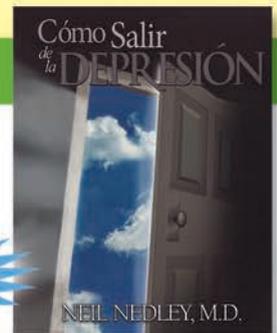
Esto simplemente es sorprendente un libro de cocina que cuenta con más de mil recetas deliciosas, saludables para el corazón ya que sus recetas son bajas en grasa y sodio, sin azúcar y ricos en fibra. Bellamente ilustrado con más de 1.300 fotografías en colores. Diez Talentos es altamente recomendable para todos los vegetarianos, el lector ocasional, el cocinero principiante y experimentado, y aquellos que desean un nuevo estilo de vida de abundante salud y felicidad.

\$35⁰⁰

Cómo salir de la depresión

El Doctor Neil Nedley, el genio médico detrás del libro Proof Positive (Prueba Positiva), utiliza su atención experta para la enfermedad devastadora que plaga casi a un tercio de estadounidenses. Este compañero médico introduce definitivamente un nuevo acercamiento al tratamiento de la depresión centrándose en sus causas basadas en la realidad. Usted encontrará las herramientas nuevas y la esperanza para superar el control de esta oscura enfermedad.

\$39⁰⁰



► ► ► ¡Ordene el suyo hoy!

Visite nuestra página web www.AmazingHealthFacts.org o llámenos al 800-538-7275.

Los precios están sujetos a cambio. Los precios no incluyen el envío y el manejo.

.....
En el principio...
Dios creó el sueño.

• *“Entonces Jehová Dios hizo caer sueño profundo sobre Adán, y mientras éste dormía, tomó una de sus costillas, y cerró la carne en su lugar. Y de la costilla que Jehová Dios tomó del hombre, hizo una mujer, y la trajo al hombre” (Génesis 2:21, 22).*

¿Sabía usted que el privarse de tan sólo una hora de sueño aumenta el número de accidentes automovilísticos en las autopistas hasta un ocho por ciento, y por otro lado una hora de sueño adicional disminuye los accidentes hasta un ocho por ciento? ¡Es cierto! Esto sucede todos los años cuando se cambian los horarios.

Esto es debido a que la efectividad al conducir después de haber estado despierto durante 18 horas es casi similar al conducir después de haber ingerido dos bebidas alcohólicas. (Una bebida= 5 onzas de vino). Cuando ha estado despierto por 24 horas, ¡su eficacia para conducir es equivalente a conducir bajo la influencia de cuatro a seis bebidas alcohólicas! El rendimiento óptimo proviene después de ocho horas de sueño reparador.

Encontramos que la primera referencia para dormir en la Biblia es la de dormir profunda y creativamente. Cuando Adán despertó, estaba renovado, revivido,... y casado. Toda una nueva vida y, finalmente, el futuro de la humanidad pueden ser remontados a esa primera siesta.

La realidad era que hasta en un mundo perfecto, Dios diseñó que una persona necesitaría descansar y que la noche era el momento óptimo para dormir. “Y llegó a un cierto lugar, y durmió allí, porque ya el sol se había puesto. ... y se acostó en aquel lugar” (Génesis 28:11).

¿Puede ser que nos tengan que recordar la importancia de dormir para descansar, especialmente en este mundo imperfecto, el cual está siempre en movimiento?



Hechos Asombrosos de Salud

Un nuevo bebé duerme hasta 16 horas por día. ¡Pero el mismo bebé podría causar a sus padres hasta 700 horas de pérdida de sueño en el primer año!

Descanso



Fisiología Asombrosa

.....
¿Cuál es el problema con el sueño agitado?



Aproximadamente 60 millones de estadounidenses tienen problemas para dormir. Hoy en día, debido a las luces artificiales, televisión, el Internet y la manía por la cafeína, las personas duermen casi una hora menos de lo que dormían sus bisabuelos. Esta cifra podría no ser sorprendente por sí

sola, pero considerando que el dormir correctamente es uno de los elementos más importantes del proceso de saneamiento, los Estados Unidos también está propenso a una llamada alarmante peligrosa hacia las enfermedades.

.....
El dormir es una actividad.

El dormir es más que una experiencia pasiva para su cuerpo. Aunque estemos descansando, nuestro cuerpo está ocupado en otro tipo de actividades, un proceso que puede traer restablecimiento y saneamiento a los órganos, nervios, y tejidos del cuerpo desgastados.

El sueño está caracterizado por un ciclo de cinco etapas cada vez más profundas del sueño, seguidos por periodos incrementados de actividad cerebral:

Etapas 1: Si ha conducido un automóvil cuando tiene sueño, usted conoce muy bien esta etapa de sueño muy ligero. El sobresalto que a menudo despierta a los conductores somnolientos es una indicación de haber entrado en esta etapa brevemente.

Etapas 2, 3, y 4: En estas etapas, la actividad en el cerebro disminuye (pero no se detiene); el sueño profundo empieza y ondas delta comienzan y se intensifican.

Etapas 5: Este sueño es caracterizado por los movimientos oculares rápidos (MOR o mejor conocido como REM por sus siglas en inglés), soñar, parálisis de los brazos y piernas (para no actuar durante los sueños) y aumento del ritmo cardíaco y la presión arterial. El patrón de ondas cerebrales durante el sueño REM es parecida a la de estar despierto. Existe la teoría de que el REM es un período de procesamiento y el almacenamiento de la información, y la mejora de la eficiencia del cerebro.

¿Qué papel desempeña la melatonina durante el sueño?

La melatonina es una hormona producida por la glándula pineal en respuesta a la oscuridad. Una de las funciones más notables de esta hormona es su capacidad antioxidante que proporciona protección en contra de los radicales libres peligrosos dentro de la célula. Esto ayuda a prevenir daños a los componentes más vitales de las células: el ADN. El daño al ADN ha sido ligado a una multitud de enfermedades, tales como el cáncer.

Siete pasos sencillos para una noche de sueño restaurador:

1. Despiértese con el sol:

La luz solar ayuda a aumentar los niveles del estado de alerta, incrementando las hormonas como la serotonina.

2. Consuma una dieta balanceada rica en complejos carbohidratos de origen vegetal y triptófano:

Los alimentos ricos en triptófano son buenos no sólo para dormir, sino también para obtener un rendimiento óptimo durante el día. El triptófano, un aminoácido, es necesario para la síntesis de numerosas hormonas, incluyendo la serotonina y la melatonina. Los carbohidratos ayudan que entre el triptófano al cerebro. Los alimentos ricos en triptófano son: el queso de soya

Hechos Asombrosos de Salud



La hormona adenosina induce la relajación para ayudarnos a dormir, pero la cafeína bloquea la comunicación entre la adenosina y el cerebro, manteniéndolo "despierto" y apagando las defensas del cuerpo contra las lesiones relacionadas con el agotamiento.

(tofu), semillas de calabaza, harina de gluten, semillas de ajonjolí, almendras, nueces negras, y el caupí (chicharo salvaje o mejor conocido como frijol carita).

3. Busque tiempo para hacer ejercicio físico moderado:

El ejercicio ayuda a aumentar los niveles de ciertas hormonas que han sido relacionadas con el incremento del sueño en la noche.

4. Evite sustancias que le privan del sueño (alcohol, cafeína, nicotina, etc.):

El alcohol le roba al cuerpo el sueño profundo, mientras que la cafeína interfiere con el sueño debido a sus propiedades estimulantes. Los consumidores de tabaco se pierden de un sueño más profundo debido a la abstinencia de la nicotina durante la noche. Los antidepresivos y pastillas para dormir, incluso también pueden disminuir los niveles del sueño REM.

5. Establezca una hora temprana para dormir:

Los expertos recomiendan ir a dormir por lo menos dos horas y media antes de la media noche. Los patrones regulares del sueño también son importantes, incluso cuando duerme durante el día. Estudios han encontrado que los trabajadores nocturnos funcionan mejor con un ciclo establecido para dormir y despertarse.

6. Duerma en la oscuridad:

Para optimizar la melatonina, es importante dormir en oscuridad total: La exposición a la luz



brillante, tan sólo por unos momentos, puede bajar los niveles de melatonina.

7. Deje sus preocupaciones atrás: Estudios demuestran que el estrés emocional puede causar una calidad pobre de sueño. Aquellos quienes oran y dejan sus problemas a Dios por la noche duermen mejor. "En paz me acostaré, y asimismo dormiré; Porque solo tú, Jehová, me haces vivir confiado" (Salmos 4:8).

Demasiado de lo bueno...

Aunque los requerimientos individuales del sueño pueden variar, el dormir en exceso puede deteriorar la salud. Las investigaciones han demostrado que entre los adultos, que duermen más de 9 horas por día, aumenta el riesgo de muchas enfermedades comunes, comparado al promedio más saludable de 7 a 8 horas por día.

La evidencia

Las investigaciones también demuestran la conexión entre el descanso, la salud y la longevidad.

Enfermedades cardiovasculares: ¿Contribuye a la salud de su corazón el descanso adecuado?

En un estudio de enfermeras y enfermeros americanos, la duración del sueño demostró tener un impacto significativo en las enfermedades del corazón. Comparado a aquellos quienes duermen alrededor de 8 horas por la noche, aquellos que duermen menos de 5 horas tuvieron un 39 por ciento más riesgo de contraer enfermedades cardíacas. Aquellos que duermen 6 horas tenían un aumento del 18 por ciento. Mujeres quienes durmieron más de 9 horas aumentaron su riesgo de un 37 por ciento y aumentaron su riesgo de un ataque al corazón hasta un 45 por ciento.

Hechos Asombrosos de Salud

Consumir una comida abundante antes de ir a la cama puede resultar en una pobre calidad de sueño. Un estudio demostró que los participantes quienes consumieron una cena abundante alta en grasa tenían una disminución del sueño REM y más despertares nocturnos. ¡Cene temprano y deje que sea la cena más ligera de su día!

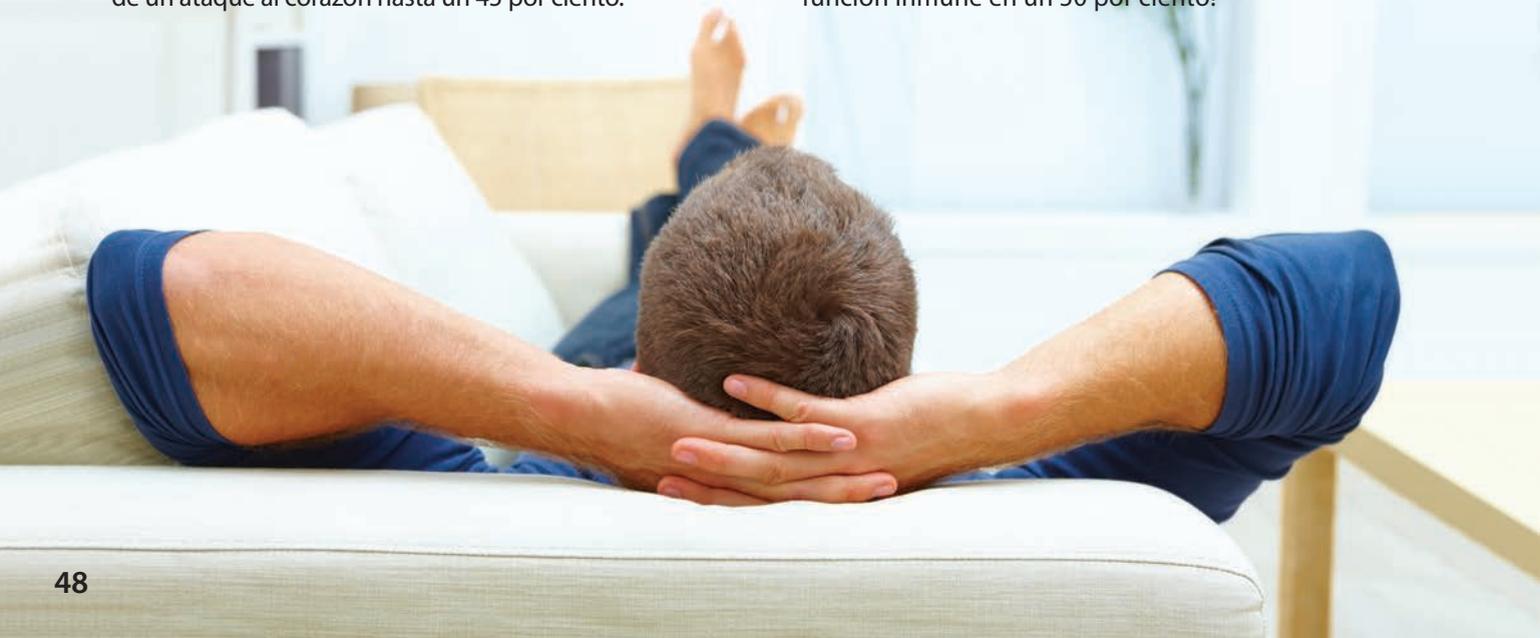


Otro estudio encontró que participantes quienes durmieron menos de 6.5 horas por la noche tuvieron un 50 por ciento de niveles más altos de insulina comparados con aquellos quienes durmieron entre 7.5 y 8.5 horas por la noche. Los altos niveles de insulina pueden resultar en un aumento de peso, hipertensión arterial, y el colesterol alto – ¡Los tres contribuyen a enfermedades cardiovasculares!



Cáncer: ¿Puede incrementar su riesgo al cáncer la falta de sueño?

Un factor muy importante en el cáncer es la salud del sistema inmunológico. Un funcionamiento pobre del sistema inmune es más propenso a pasar por alto las células pre cancerígenas, dándoles la oportunidad de multiplicarse. Las investigaciones demuestran que una disminución en el sueño impide, de hecho, la función inmune. ¡Algunas evidencias sugieren que el perder hasta 3 horas de sueño puede disminuir la función inmune en un 50 por ciento!



Diabetes: ¿De qué manera el dormir adecuadamente afecta su riesgo para diabetes?

Un estudio adicional encontró que el dormir 9 horas más por la noche aumenta el riesgo de contraer diabetes en un 29 por ciento. Aquellos que duermen menos de 5 horas tenían un aumento de riesgo del 32 por ciento. El estudio también demostró que aquellos que duermen menos de 5 horas tenían altos niveles significativos de enfermedades crónicas y ambos, los que duermen menos o los que duermen de más, tenían aumento de peso. Además, en un estudio hecho en Alemania, se encontró que aquellos que tuvieron dificultad en mantener el sueño tuvieron un riesgo significativamente más alto de desarrollar diabetes. Un estudio, conducido a través de un periodo de 10 años, encontró que los hombres que tenían patrones de problemas con el sueño tuvieron un 60 por ciento de alto riesgo de contraer diabetes. Entre las mujeres, los resultados fueron todavía más sorprendentes: ¡Un 98 por ciento! Fueron también encontrados un aumento en los niveles de una hormona que estimula el apetito – ¡un total de un 30 por ciento de aumento en los niveles de las hormonas que promueven el hambre!

Hechos Asombrosos de Salud



Mandar a sus niños a dormir temprano ya no es un evento de "porque yo digo". De acuerdo a un estudio, los niños en edad escolar, quienes duermen menos de nueve horas

dramáticamente tuvieron altos niveles de obesidad y aumento de problemas temperamentales. ¡Y aquellos que se van a la cama después de las 9pm fueron quienes tuvieron más riesgo de desarrollar dichas complicaciones!!



Obesidad: ¿El dormir poco nos hace subir de peso?

El dormir inadecuadamente tiene un profundo efecto en cuanto el riesgo de la obesidad. En un estudio de mujeres estadounidenses, comparado a aquellas que durmieron 7 horas por noche, las mujeres que durmieron menos de 5 horas tuvieron un riesgo mayor de aumentar de peso- ¡hasta un 58! El estudio concluyó que aquellas que dormían 7 a 8 horas por noche tenían un menor riesgo para el aumento de peso importante. En efecto, los investigadores han encontrado una relación entre la hormona que controla el apetito en el cuerpo y la duración del sueño. En un estudio, aquellos quienes durmieron menos de 5 horas por la noche tienen los niveles más bajos de leptina, una hormona que



Hechos Asombrosos de Salud

El registro más largo documentado de un humano sin dormir, sin usar estimulantes, fue llevado a cabo por Randy Gardner. En 1964, el estudiante de 17 años de edad permaneció despierto por 264 horas... ¡11 días! Randy reportó alucinaciones, náusea, paranoia, visión borrosa, lenguaje inentendible, y lapsos de pérdida de concentración y de memoria.

controla el apetito. Y lo que es peor, se encontró que también aumentaron los niveles de una hormona que estimula el apetito: ¡Un total de un 30 por ciento de aumento de los niveles de hormonas que promueven el hambre!

Salud mental: ¿El sueño afecta a mi cerebro?

El aumento de ansiedad, la confusión, y hasta las enfermedades mentales han sido atribuidos al dormir inadecuadamente. Un estudio que se dedicó a los patrones de sueño de cerca de 8,000 personas durante el curso de un año encontró que el dormir inadecuadamente aumentó significativamente el riesgo de depresión. El estudio también encontró que el dormir de más aumentó significativamente las probabilidades de las enfermedades mentales.



Reporte especial: El descanso de la semana

“Y acabó Dios en el día séptimo la obra que hizo; y reposó el día séptimo de toda la obra que hizo. Y bendijo Dios al día séptimo, y lo santificó, porque en él reposó de toda la obra que había hecho en la creación” (Génesis 2:2, 3).

¡Asombroso! Dios realmente se tomó un tiempo de descanso. Pero a diferencia de nosotros, Dios no descansó porque estaba cansado. Más bien, según la Biblia, Él reservó y santificó las últimas 24 horas de la semana para un descanso restaurador físico y espiritual. Este primer séptimo día tuvo que haber sido muy especial para Dios y para la humanidad. Era una forma de pasar tiempo juntos, haciendo a un lado los quehaceres de la semana. En realidad, cuando Dios habló con Moisés miles de años después, Él le recordó la importancia del séptimo día de la semana:

“Acuérdate del día de reposo para santificarlo. Seis días trabajarás, y harás toda tu obra; mas el séptimo día es reposo para Jehová tu Dios; no hagas en él obra alguna, tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu criada, ni tu bestia, ni tu extranjero que está dentro de tus puertas. Porque en seis días hizo Jehová los cielos y la tierra, el mar, y todas las cosas que en ellos hay, y reposó en el séptimo día; por tanto, Jehová bendijo el día de reposo y lo santificó” (Éxodo 20:8-11).

Por supuesto, el sábado bíblico implica reposo espiritual, pero ¿podría haber también beneficios físicos en un día de descanso semanal?



Hechos Asombrosos de Salud

Francia cambió una vez el ciclo semanal a lo que creían que era más “lógico” basado en el sistema decimal, conocido como el calendario republicano. Inventaron nuevos meses y una semana de 10 días fue instituida. Sin embargo, esta tentativa llenó las instituciones mentales del país y fue abandonada rápidamente.

¿Cuál es la conexión entre el descanso semanal y la salud?

Siete días hacen una semana. Seguramente suena sencillo, pero la verdad es que los científicos no saben porque el ciclo de siete días está tan arraigado en las culturas alrededor del mundo. A diferencia de los años, días, y meses, los siete días de la semana no están basados en ningún patrón solar o lunar. Sin embargo, la investigación ha demostrado que tenemos un ciclo biológico interno de siete días llamado el ritmo circaseptan. Por ejemplo, después de un trasplante de órgano, el nivel de rechazo es más alto para el trasplante de órgano el séptimo día y el catorceavo día después de la operación.

Salud cardiovascular: ¿Puede mejorar la salud del corazón el descanso semanal?

Las cualidades de prevención y restauración de un día de descanso semanal podrían reducir el riesgo de las enfermedades cardíacas. Hay ciertos factores de riesgo para las enfermedades del corazón que están directamente relacionadas con el estrés mental y físico.

Un factor de riesgo es el aumento de los niveles del ácido úrico en la sangre, los cuales pueden aumentar después de períodos de esfuerzo físico. Un estudio encontró que la concentración de ácido úrico en la sangre incrementó hasta 21 horas después de actividad



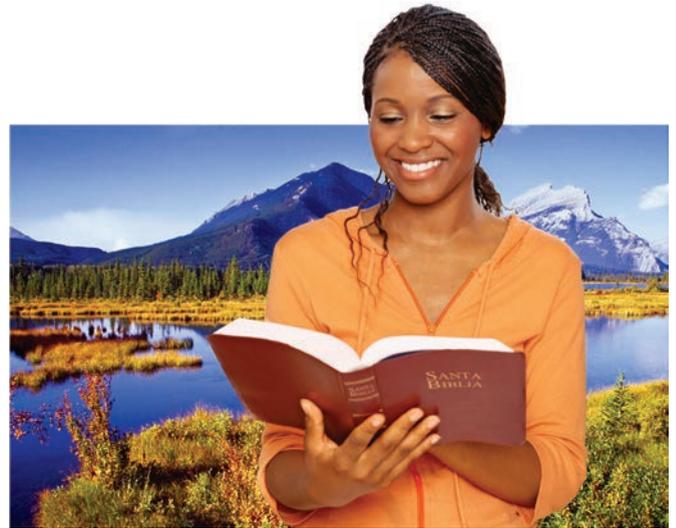
física intensa. Otro factor de riesgo es el aumento en los niveles de fibrinógeno en sangre, el cual facilita la formación de coágulos en la sangre. Ha sido encontrado que el fibrinógeno aumenta debido a un problema mental difícil de resolver y a los períodos de crisis mental. También ha sido encontrado que se eleva naturalmente en un ciclo de siete días. En un estudio de más de 5,000 veteranos varones hospitalizados, se encontró que los niveles de fibrinógeno extrañamente alcanzaron un nivel alto el sábado, domingo, y lunes.

Otros dos factores asociados con un aumento de riesgo de enfermedades del corazón son el estrés y la hipertensión arterial. El estrés puede ser físico y mental por naturaleza, y ambos pueden incrementar la hipertensión arterial.

¿Cómo reduce el riesgo de las enfermedades del corazón un día de descanso semanal?

Todos estos factores de riesgo están relacionados con el estrés mental o el trabajo físico. Por lo tanto, el riesgo de contraer enfermedades cardíacas puede ser reducido a través de la reducción del estrés.

Sin embargo, el descansar de las labores no implica que el sábado se deba pasar en completa inactividad. Por el contrario, este tipo de comportamiento puede aumentar su riesgo de complicaciones vasculares. Al mismo tiempo, estudios demuestran que personas quienes guardan el sábado como su día de descanso semanal demuestran una disminución dramática en las tasas de incidencia de enfermedades de las arterias coronarias.



¿Cuál es la mejor razón para un día de descanso semanal?

Después de una larga semana, todos necesitamos un poco de "recreación" física. Sin embargo sobrepasando todas las demás razones para un descanso semanal, ¡es Dios quien nos dijo que guardáramos el séptimo día santo!

La Biblia está llena de ejemplos de todos los que recordaron el cuarto mandamiento de Dios, obteniendo ambos beneficios del descanso físico y mental: Moisés, el Rey David, los Apóstoles, y ¡Jesucristo!



Antes del pecado vemos que no era necesaria la recuperación física de una semana ardua de trabajo. Aún así Dios asignó el séptimo día de todas maneras como un momento de comunión especial con Su creación. Por lo tanto el descanso del sábado es más importante porque es como un día de recuperación espiritual óptima.

¿Tiene tribulaciones pesadas que carga durante la semana? ¿Está buscando un descanso de la culpabilidad, del miedo o de las aflicciones? ¿O simplemente está buscando algo mejor en la vida? Hay una forma de vida que ofrece esperanza, felicidad, y saneamiento:

Jesús dijo: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar" (Mateo 11:28). ¿Le gustaría saber cómo tener mejor descanso espiritual y físico?

¡Visítenos en www.SabadoBiblico.com para descubrir más sobre el descanso del día sábado! ■

Confianza

La clave para una vida más duradera, fortalecida y feliz.

- : *“Dios ha tratado a cada hombre conforme*
- : *a la medida de la fe” (Romanos 12:3).*

Un placebo es algo que parece un fármaco legítimo pero es realmente color agua o una píldora de almidón que no contiene ningún valor medicinal en lo absoluto. Estos placebos se dan a menudo a un paciente para reforzar una expectativa que su condición va a mejorar. Los placebos también se utilizan cuando se prueba la eficacia de nuevos medicamentos. Las investigaciones han demostrado que cuando los pacientes toman una sustancia que creen sinceramente que les va a sanar, sus síntomas con frecuencia mejoran o desaparecen completamente.

De hecho, en un estudio los médicos eliminaron satisfactoriamente las verrugas pintándolas con un tinte de color inerte brillante, prometiéndoles a los pacientes que las verrugas desaparecerían cuando el color se disipara. Y en un estudio de asmáticos, los investigadores encontraron que podrían producir dilatación de las vías respiratorias simplemente con decirle a la gente que estaban inhalando un potente broncodilatador, incluso cuando no era así. Hay otros miles de ejemplos bien documentados de cómo las creencias de una persona traían mejoría física verdadera.

El factor de la fe

Este fenómeno podría ayudar a explicar por qué Jesús con frecuencia les decía a los que ha sanado, “tu fe te ha hecho salvar; vé en paz, y queda sano de tu azote” (Marcos

5:34). De hecho, si la fe de una persona en los médicos y en fármacos puede tener una influencia tan profunda sobre nuestra salud, ¿cuánto más poderosa sería la fe en Dios sobre nuestro bienestar físico y espiritual?

Jesús dijo, “Si puedes creer, al que cree todo le es posible” (Marcos 9: 23). Lo fenomenal de estos estudios sobre el “factor de fe” es, cuando tanto los pacientes como los médicos creían que el paciente recibiría mejoría, la

Hechos Asombrosos de Salud

¿Quiere vivir siete años más? La revista Selecciones ha reportado que en un estudio de 21,000 personas de la nación, aquellos que oraron y asistieron servicios religiosos más de una vez a la semana tenían una expectativa de siete años más de vida que aquellos quienes nunca asistieron a ningún servicio.

sanidad se producía con más frecuencia. De acuerdo con un estudio, “los pacientes que sufren dolor después de la extracción de la muela del juicio, obtuvieron el mismo alivio por medio de una aplicación falsa de ultrasonido como la de una real, siempre y cuando el paciente como el terapeuta creyera que la máquina estaba prendida”. Quizás esto esté relacionado a la verdad de que la oración colectiva ha demostrado resultados reales para la sanidad de un individuo.

Hechos Asombrosos de Salud

Un estudio reciente encontró que la gente que nunca se ha casado tiene el mayor riesgo de muerte prematura en los Estados Unidos. Además la gente que se divorcia o se separa tiene el 27 por ciento más probabilidades de morir prematuramente. Por otra parte, los hombres casados tienen la mitad de probabilidades de suicidarse que los hombres solteros, y un tercio de probabilidades que los hombres divorciados. Como puede ver, el aislamiento social juega un papel en la mortalidad.



El factor social: La gente saludable necesita gente

“Después dijo Jehová Dios: No es bueno que el hombre esté solo...” (Génesis 2:18).

Desde el principio, Dios creó al hombre para ser una criatura social.

Hemos sido ensamblados con una necesidad de relaciones saludables y confiables.

¿Ha visto de cerca a los Diez Mandamientos? Podrá darse cuenta que los primeros cuatro que se refieren a nuestra relación con Dios, mientras que los últimos seis nos ayudan a tener una relación de confianza con nuestros semejantes. Es por eso que Jesús resumió el Decálogo con estos dos enormes mandamientos: el amar a Dios y el amar a nuestro prójimo (Mateo 22:37-40). Sorprendentemente, los estudios modernos revelan que muchos problemas de salud pueden atribuirse a una ruptura en la confianza entre las personas. Pero aún más importante, la confianza en Dios se ha hecho cada vez más reconocida por la medicina por su influencia en



Recientemente, muchos científicos seculares se han dado cuenta de los efectos del negativo impacto para la salud que puede tener un colapso en las estructuras sociales. Un cardiólogo de renombre mundial, Dean Ornish, tuvo que decir esto al hablar sobre las causas fundamentales de las enfermedades cardíacas:

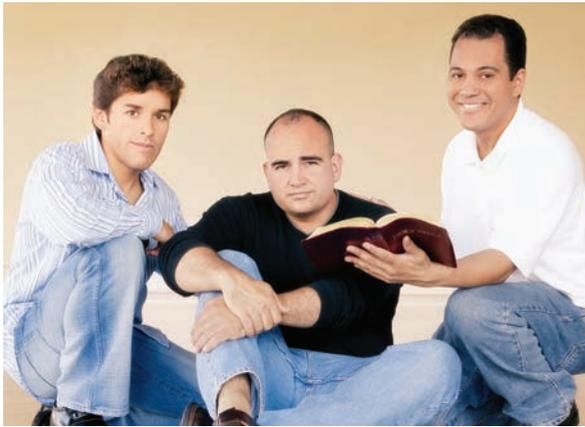
“La verdadera epidemia en nuestra cultura no es sólo las enfermedades del corazón, sino... las enfermedades espirituales del corazón — es decir, los profundos sentimientos de soledad, aislamiento, alienación y la

depresión que son prevalentes en nuestra cultura con la división de las estructuras sociales que se utilizaban para proporcionarnos con un sentido de conexión y de comunidad” (énfasis añadido). Las estructuras sociales que históricamente nos conectan con Dios y la comunidad son la iglesia y la familia, ¡ambos presentados en Génesis! A continuación hay algunos beneficios conocidos para aquellos que confían en Dios y se reúnen con otros a través de la asistencia regular a la iglesia:

la sanidad. Por eso es tan triste que ahora estemos viviendo en un mundo donde el divorcio es tan común como el cambio de neumáticos y la gente solitaria se encierran a sí mismos en imponentes cubículos de concreto. La televisión se ha convertido en una constante compañía, mientras que la mensajería de texto concisa ha reemplazado una visita significativa con los vecinos.

- Menores índices de muerte que los que no asisten a la iglesia – a pesar de todos los factores de riesgo
- Menos síntomas y mejores resultados de salud en 7 de cada 8 estudios de cáncer, 4 de cada 5 estudios sobre hipertensión arterial, 4 de cada 6 estudios de enfermedades del corazón, y 4 de cada 5 estudios de salud en general
- Menor tendencia a la depresión, suicidio, alcoholismo, y otras adicciones
- Un 53 por ciento de recuperación más rápido de la depresión
- Tres veces más probabilidades de sobrevivir una cirugía de corazón abierto
- La estancia hospitalaria es dos veces más corta a la de los pacientes mayores sin ninguna afiliación religiosa
- Un funcionamiento más fuerte del sistema inmunológico.





La fe y la comunidad

¿Usted piensa que estos beneficios pueden ser explicados tan sólo por el apoyo social? De acuerdo con los investigadores, el apoyo social puede ser tan sólo un 15 por ciento del efecto. En otro estudio con la participación de otros dos grupos viviendo en kibbutzim (una comunidad judía) en Israel, una persona laica y religiosa viviendo en la religiosa kibbutzim, ¡tuvieron menos enfermedades y la tasa de mortalidad fue de un 50 por ciento menos que aquellos viviendo estrechamente unidos en la kibbutzim secular! ¡Entonces el confiar en Dios hace una gran diferencia!

Por otro lado, el vivir sin fe en Dios puede causar también un impacto negativo en la salud. Por dos años, 444 pacientes mayores de edad fueron observados después de su salida del hospital. Cuando los entrevistaron, aquellos quienes se preguntaban “Si Dios los había abandonado” o “si Él los amaba” tuvieron un aumento del 20 al 30 por ciento de mortalidad prematura comparada con aquellos quienes confiaron plenamente en el amor de Dios.

Tan convincente es la evidencia para el “factor de fe” que incluso las revistas médicas de prestigio como los Archivos de Medicina Interna han desarrollado cuestionarios espirituales para evaluar el nivel de la fe en Dios en un paciente. La ciencia en efecto ha reconocido lo que cada persona de fe ha sabido intuitivamente desde hace siglos – ¡La confianza en Dios puede ser muy benéfica para su salud!

Encontrando salud en la fe

Puede estar pensando, “estoy dispuesto a involucrarme en cosas espirituales y en la iglesia, pero en medio del gran

caleidoscopio de religiones y denominaciones de las cuales escoger, ¿hay algunas que tienen enseñanzas que son más útiles para la salud o para la longevidad que otras?” ¡La respuesta es un rotundo sí!

Los estudios indican que las iglesias que tienen una alta estima por los principios bíblicos de la salud encontrados en el Antiguo y Nuevo Testamento se desempeñan mejor en estas áreas. Con razón la Biblia dice, “Hijo mío, no te olvides de mi ley, y tu corazón guarde mis mandamientos; porque largura de días y años de vida y paz te aumentarán”. (Proverbios 3:1, 2).

Hechos Asombrosos de Salud

Casi el 80 por ciento de los estadounidenses creen que la fe espiritual y la oración pueden ayudar a que la gente se recupere de enfermedades o lesiones. En una encuesta de 269 doctores en la Academia Americana de Médicos Familiares, un 99 por ciento dijeron que la creencia religiosa puede contribuir a la sanidad. Cuando se les preguntó acerca de sus experiencias personales, el 63 por ciento dijo que Dios había intervenido para mejorar sus propias condiciones médicas.



Y, “el temor de Jehová es el principio de la sabiduría, y el conocimiento del Santísimo es la inteligencia. Porque por mí se aumentarán tus días, y años de vida se te añadirán”. (Proverbios 9:10, 11).



Hechos Asombrosos de Salud



En noviembre del 2005, la revista National Geographic informó que los Adventistas del Séptimo día en Loma Linda, California, han sido científicamente documentados como el grupo con vida más duradera en los Estados Unidos. Su longevidad única se ha atribuido a dos causas principales: En primer lugar, la mayoría de los adventistas comen una dieta (vegetariana) a base de plantas como se indica en Génesis 1:29.

Sorprendentemente, la segunda causa principal atribuida a su longevidad y salud estuvo en la práctica habitual de descanso, adoración y comunión cada siete días, que también se encuentra en Génesis 2:2, 3.

ahora mismo. Cuando esté leyendo estas palabras, la vida eternal puede comenzar para usted desde este momento – todo lo que tiene que hacer es comenzar a aceptar el maravilloso regalo de Dios y creer en la misión de Su Hijo. Si es así, diga una simple oración como la siguiente:

Salud interminable

Las noticias más maravillosas de todas son que los beneficios bíblicos de una vida duradera y fortalecida, no necesita terminar con un funeral. Mientras que las Escrituras declaran que “la paga del pecado es la muerte”, Dios anhela ofrecerle el perdón y un regalo de “vida eterna” (Romanos 6:23).

Esa vida sin final puede comenzar para usted ahora mismo – y continuará para la eternidad en un mundo donde no habrá más enfermedad, dolor, o muerte (Apocalipsis 21:4).

Dos mil años atrás, el Hijo de Dios vino a la tierra hecho hombre. Él paso su vida sanando, alimentando, y enseñando a otros cómo podrían tener vida eterna. Él demostró perfectamente el amor de Dios en su vida y le enseñó a la gente cómo amarse los unos a los otros.

Su nombre fue Jesús.

Porque Él fue una amenaza a los establecimientos religiosos y políticos, fue arrestado. Después de un juicio irregular, precipitado, fue golpeado y crucificado. Aunque inocente, Jesús voluntariamente sufrió y murió para tomar el castigo por los pecados de toda la humanidad. El que cree en la vida y el sacrificio del Hijo de Dios puede tener todos sus pecados perdonados y recibir el don de la vida eterna.

¿Desea usted este regalo de vida eterna y de salud? Puede recibirla

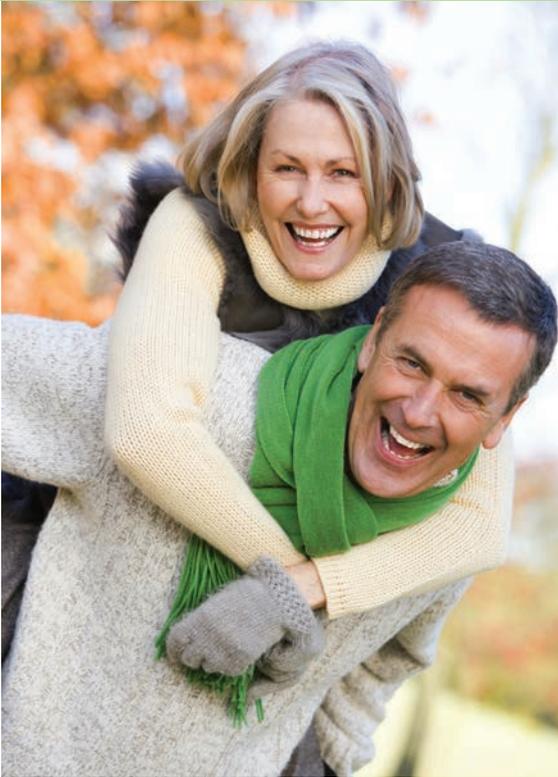
Querido Señor, te doy gracias por tu maravillosa oferta del perdón y la salvación eterna. Admito que he pecado, que he hecho cosas que te han herido, a los demás, y a mi propio cuerpo y mente. Te pido que me perdones de estos pecados y que me limpies y me des un corazón nuevo y el don de vida eterna. Quiero vivir mi vida de acuerdo a tu palabra y tu voluntad. Ahora pongo mi fe en Tí. Gracias por ofrecer a tu Hijo Jesús para tomar el castigo por todos mis pecados y escuchar y responder a esta oración. En su nombre te lo pido, Amén.

Ahora que usted ha aceptado a Cristo, usted es como un recién nacido que comienza una nueva vida espiritual con Él. Aquí está el consejo que las Escrituras da a aquellos que comenzaron a aceptar a Dios: “desead, como niños recién nacidos, la leche espiritual no adulterada, para que por ella crezcáis” (1 Pedro 2: 2).

¿Le gustaría continuar aprendiendo cómo mejorar su salud física y espiritual y vivir una vida fortalecida y duradera? Entonces tome el siguiente paso y regístrese ahora para

lecciones bíblicas absolutamente GRATUITAS que lo llevarán de una manera más profunda a las increíbles maravillas de la Palabra de Dios. ¡Simplemente vaya a la página 29 para obtener los detalles de cómo tomar ventaja de esta oferta GRATUITA hoy mismo! ■





NEWSTART® Lifestyle Program

(Nuevo comienzo) El programa de estilo de vida

¡El programa de estilo de vida NEWSTART (Nuevo comienzo) es un programa de recuperación de salud de 18 días de duración diseñado para prevenir y retroceder las enfermedades en forma natural! Basado en ocho principios fundamentales de estilo de vida clínicamente comprobados, NEWSTART le ayudará a lograr una salud óptima y a...

- Revertir la diabetes
- Restaurar la salud del corazón
- Aliviar la artritis
- Renovar el sistema inmunológico
- Quemar libras
- Bajar el colesterol
- Incrementar la energía
- Bajar la presión arterial

Resultados en los que usted puede creer

El cuarenta por ciento de los diabéticos tipo 2 quienes adoptan el estilo de vida NEWSTART (Nuevo comienzo) dejan sus medicamentos en tres meses. Ochenta por ciento de los enfermos de la neuropatía diabética se deshacen del dolor en el mismo período de tiempo. Cincuenta por ciento recuperan su presión arterial normal, ¡además un 40 por ciento experimenta disminución en los niveles del colesterol!

Un programa del estilo de vida personalizado presentando:

- Consulta médica con monitoreo médico
- Análisis físico y de química sanguínea
- Masaje e hidroterapia
- Ejercicio y estiramiento
- Información de salud y clases de cocina
- Un plantel rodeado por la belleza de la naturaleza

Una historia de éxito

“Yo vine a el programa de NEWSTART porque mi médico me dijo que tenía diabetes. Mi nivel de azúcar en la sangre era de 248. Después de completar NEWSTART, mi nivel de azúcar en la sangre bajó a sólo 99. ¡Justo al nivel normal! —Conrad Holzgang, Productor/Director Cinematográfico.

¡Para conocer más, visite www.NEWSTART.com o llame al 800-525-9192 hoy mismo!

NEWSTART es una marca registrada del Centro Weimar de Salud y Educación.