

Martes 07 de Junio de 2022 | Matutina para Menores | Remedios

Descripción



Remedios

“Yo he venido para que tengan vida y para que la tengan en abundancia” (Juan 10:10).

¿Recuerdas la última vez que estuviste enfermo en cama? ¿Recuerdas algún remedio amargo e

intomable? Hoy vamos a hablar de remedios de otro tipo. Para cuidarnos, debemos saber cómo funciona nuestro cuerpo. Cuando Jesús nos creó, también proveyó indicaciones, porque él quiere que tengamos vida y salud en abundancia.

Hay muchas cosas maravillosas en la naturaleza que están a nuestra disposición; una de ellas es el aire. Cuando el oxígeno entra a nuestro organismo por la nariz y nuestros pulmones se llenan, también pasa a todo el cuerpo a través de la sangre, especialmente ¡al cerebro! Por eso siempre es bueno dormir con una hendidura de la ventana abierta, para que el aire no esté viciado. O en el aula, sé tú el encargado de airear la sala.

Otro dato para conservar la salud es dormir las horas necesarias y acostarse temprano en la noche. El descanso es como el aceite, para que nuestro cerebro especialmente funcione bien; sino estarás irritable y malhumorado.

¿Has escuchado a la hora del almuerzo: “Eso no quiero, no me gusta”? Es frecuente, ¿verdad? Pero tengo una buena noticia para ti: el paladar se educa. Algo que no te gusta puede llegar a encantarte. Para crecer necesitamos una variedad de alimentos que incluyen frutas, legumbres, cereales y verduras... entre otras cosas. Otro aspecto importante es comer en horarios establecidos; sino nuestro sistema digestivo se agotará de hacer constantemente tantas digestiones al día. Hay un refrán que dice que debes desayunar como un rey, almorzar como un príncipe y cenar como un mendigo. Esto también te ayudará a descansar plácidamente.

Entre medio de las comidas toma agua, ¡ocho vasos por día! Un grupo de personas que escalaban el Himalaya aplicaron esto y fueron ¡los primeros en llegar a la cima! Los atletas saben de los beneficios de este líquido maravilloso. Y, ¿qué decir del sol?

Tómalo siempre en horarios permitidos. También recuerda hacer ejercicio. ¡Qué fantástico! Hoy en día hay tantos niños inactivos frente a la computadora, pero tú y yo aquí estamos hablando de recrearnos como Jesús quiere. Él te ama y desea que tengas mucha salud. ¡Usa estos remedios naturales siempre!

Mirta