

Matutina para JÃ³venes, Domingo 11 de Julio de 2021

## DescripciÃ³n



[Escuchar Matutina](#)

## El cajÃ³n de naranjas

â??ComenzÃ³ a brotar la vegetaciÃ³n: hierbas que dan semilla, y Ã¡rboles que dan su fruto con semilla, todos segÃºn su especie. Y Dios considerÃ³ que esto era bueno?•

**(Gé. 1:12, NVI).**

La naranja es una fruta conocida por tener mucha vitamina C, con más de 170 fitoquímicos que potencian y complementan la acción de esta vitamina sobre el organismo. Además contiene azúcares, minerales, otras vitaminas, ácido fólico, fibra, ácidos orgánicos y carotenoides.

Actúa contra las infecciones, favorece el buen funcionamiento del sistema cardiovascular e intestinal, previene las alergias, la desmineralización, el exceso de ácido úrico y funciona como alcalinizante, entre otras tantas cosas.

**El Dr. Pamplona Roger, en su libro *El poder medicinal de los alimentos*, menciona que el profesor Stepp, un investigador alemán conocido por sus estudios acerca de las vitaminas, mencionó que era mucho más saludable saborear una buena naranja que tomar el mejor medicamento a base de vitamina C (pp. 346-350).**

No sé si la zona donde vives tiene muchos naranjos, pero será bueno adquirir la costumbre de consumir naranjas todos los días. Con una naranja al día cubrimos las necesidades diarias de vitamina C de nuestro cuerpo.

Hace un tiempo conté que una noche nos habían robado una maceta con pensamientos en la entrada de mi casa. Desde esa vez, había quedado vacía. Pero una tarde, desde mi ventana, vi una sombra. Alguien golpeó y, cuando salí a ver, me encontré con un gran cajón lleno de naranjas. Esta vez la sorpresa fue linda. Nuestro vecino de enfrente, que tiene una verdulería (la mejor farmacia del vecindario), nos había traído ese cajón de regalo.

Cada lugar que frecuentamos puede darnos una oportunidad para que el enemigo tome algo o para que nuestro mejor amigo nos muestre su amor por medio de diferentes acciones y personas. Los ladrones fueron anónimos. No merecíamos ese robo. Quique con bondad nos hizo este regalo, también inmerecido.

El enemigo actúa disfrazado, confundiendo y causando pesar, a veces a escondidas. Pero nuestro amigo va de frente, se identifica, paga por nosotros y siempre busca hacernos un bien.

**Dios proveyó muchísimos alimentos saludables para que podamos cuidar nuestro cuerpo, vivir más felices y dar más gloria a su nombre. Cada día tenemos acceso a estos alimentos. Cada día decidimos qué hacer. Pidámosle que nos ayude a ser cuidadosos y a aprovecharlos de la mejor manera.**