

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?•

**(GÃ©n. 1:12, NVI).**

La naranja es una fruta conocida por tener mucha vitamina C, con mÃ¡s de 170 fitoquÃ©micos que potencian y complementan la acciÃ³n de esta vitamina sobre el organismo. AdemÃ¡s contiene azÃºcares, minerales, otras vitaminas, Ã¡cido fÃ©lico, fibra, Ã¡cidos orgÃ¡nicos y carotenoides.

ActÃºa contra las infecciones, favorece el buen funcionamiento del sistema cardiovascular e intestinal, previene las alergias, la desmineralizaciÃ³n, el exceso de Ã¡cido Ãrico 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 alemÃ¡n conocido por sus estudios acerca de las vitaminas, mencionÃ³ que era mucho mÃ¡s saludable saborear una buena naranja que tomar el mejor medicamento a base de vitamina C (pp. 346-350).**

No sÃ© si la zona donde vives tiene muchos naranjos, pero serÃ¡a bueno adquirir la costumbre de consumir naranjas todos los dÃ­as. Con una naranja al dÃ­a cubrimos las necesidades diarias de vitamina C de nuestro cuerpo.

Hace un tiempo contÃ© que una noche nos habÃ­an robado una maceta con pensamientos en la entrada de mi casa. Desde esa vez, habÃ­a quedado vacÃ­a. Pero una tarde, desde mi ventana, vi una sombra. Alguien golpeÃ³ y, cuando salÃ­ a ver, me encontrÃ© con un gran cajÃ³n lleno de naranjas. Esta vez la sorpresa fue linda. Nuestro vecino de enfrente, que tiene una verdulerÃ­a (la mejor farmacia del vecindario), nos habÃ­a traÃ­do ese cajÃ³n 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 anÃ³nimos. No merecÃ­amos ese robo. Quique con bondad nos hizo este regalo, tambiÃ©n inmerecido.

El enemigo actÃºa 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 proveyÃ³ muchÃ­simos alimentos saludables para que podamos cuidar nuestro cuerpo, vivir mÃ¡s felices y dar mÃ¡s gloria a su nombre. Cada dÃ­a tenemos acceso a estos alimentos. Cada dÃ­a decidimos quÃ© hacer. PidÃ¡mosle que nos ayude a ser cuidadosos y a aprovecharlos de la mejor manera.**