

Matutina para JÃ³venes | Viernes 23 de Febrero de 2024 | Una omisiÃ³n peligrosa

DescripciÃ³n



Una omisiÃ³n peligrosa

«Querido hermano, pido a Dios que, así como te va bien espiritualmente, te vaya bien en todo y tengas buena salud» (3 Juan 2).

La encargada de la limpieza en el laboratorio del hospital estaba pálida y débil. De repente se desmayó, antes que nadie pudiera sostenerla. Los médicos y enfermeros corrieron a socorrerla y la ayudaron a sentarse. Uno de ellos le preguntó:

«¿Qué se sirvió en el desayuno?»

«¿Desayuno? Nunca tengo tiempo para desayunar.» contestó ella.

«Le aconsejo que en lo adelante se sirva un desayuno abundante, con alimentos que produzcan energía y que contengan vitaminas y minerales.» se le dijo.

«¿Y cómo podré servirme un desayuno tan abundante?» preguntó la mujer, con gesto de incredulidad.

«Podrá hacerlo si no come en exceso por la noche. Si se sirve una cena ligera con cereales y fruta, o una sopa de vegetales, a una hora temprana, entonces sentirá hambre por la mañana.»

Piensa por un momento en el cuidado que Dios puso al crear al ser humano. Nuestro cuerpo es una máquina extraordinaria, que normalmente se encuentra calibrada a la perfección para conservar la «homeostasis» (el «balance») mediante el trabajo conjunto de numerosos sistemas. Considera un privilegio mantenerlo en óptimas condiciones. Por esto el salmista exclamó: «¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas, y esto lo sé muy bien!» (Salmo 138: 14, NVI).

Nuestros cuerpos son creación de Dios y su templo, el apóstol advierte: «Si alguno destruye el templo de Dios, Dios lo destruirá y lo castigará» (1 Corintios 3: 17). Entonces, ¿qué podemos hacer para cuidar de nuestro cuerpo?

Uno de los hábitos que más influyen en nuestra salud es comer alimentos saludables en un horario regular todos los días. Si además nos acostamos a una hora regular cada noche, estudiamos y trabajamos en un horario regular, hacemos ejercicios todos los días y bebemos por lo menos seis vasos de agua diarios, estaremos en excelente forma física. La regularidad en todas las cosas produce resultados sorprendentes.

Este estilo de vida puede parecer difícil, al principio si no estás habituado a disciplinar tu cuerpo, pero la persistencia en estos buenos hábitos facilitará su práctica cada vez más, hasta que finalmente se harán automáticos y podrás honrar a Dios con tu cuerpo todos los días. ¿Te gustaría hacer la prueba? Comienza hoy mismo y los resultados no se harán esperar.