

Matutina para Mujeres | Martes 16 de Abril de 2024 | Un buen lema para hoy

Descripción



Un buen lema para hoy

“Puedes comer para mejorar tu capacidad cognitiva o puedes, sin saberlo, comer de tal manera que esta empeore”. Daniel Amen

Grandes compañías fabricantes de productos alimentarios contratan a neurocientíficos para que estudien los efectos de ciertos alimentos sobre el cerebro, particularmente los efectos del azúcar. El objetivo de contar con la colaboración de estos expertos en el funcionamiento del cerebro es producir alimentos que generen adicción, de tal manera que más gente los consuma; cuanto mayor el consumo, mayores las ventas y, por tanto, mayores las ganancias de esas empresas.

Mediante escáneres cerebrales, los científicos que trabajan para ellas estudian cómo reaccionamos neurológicamente al azúcar, y “han descubierto que el cerebro se ilumina con el azúcar de la misma manera que lo hace con la cocaína”.⁴⁹ ¡Increíble! Ya ves, el azúcar provoca algo más que caries: provoca adicción, además de perjudicar la salud.

A las empresas sin alma no les interesa tu salud, les interesa tu dinero. ¿A quién debe preocuparle tu salud? A ti. Al Señor también le preocupa, pues te ama con amor de Padre. ¿Qué padre no sufre al ver a su hijo enfermo?

No es mi intención decirte hoy que dejes de comer azúcar, aunque sería una decisión ideal. Mi intención es ayudarte a tener consciencia de lo importante que es que cuides tu salud física a la par que cuidas tu salud espiritual. Dios nos llama a cuidarnos por fuera y por dentro, porque son muchas las repercusiones que tiene sobre los demás nuestra buena o mala salud; por supuesto, también tiene repercusiones sobre una misma, empezando por nuestra práctica de la fe.

Elena de White escribió: “La verdadera temperancia nos enseña a abstenernos por completo de todo lo perjudicial, y a usar juiciosamente lo que es saludable. Pocos son los que comprenden debidamente la influencia que sus hábitos relativos a la alimentación ejercen sobre su salud, su carácter, su utilidad en este mundo y su destino eterno. El apetito debe sujetarse siempre a las facultades morales e intelectuales. El cuerpo debe servir a la mente, y no la mente al cuerpo” (*Patriarcas y profetas*, p. 605).

“El cuerpo debe servir a la mente, y no la mente al cuerpo”; un buen lema para hoy, especialmente a la hora de sentarnos a comer.

“¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios” (1 Cor. 6:19, 20, NVI).

49 Michael Moss, Adictos a la comida basura (Barcelona: Deusto, 2016), p. 30.