MANDAMIENTOS DE LA SALUD

ELABORADOS POR EL DR. BENJAMÍN PAYANO

El diseño de nuestro cuerpo fue realizado de una manera tan perfecta por El Creador que el más mínimo detalle de su funcionamiento habla de Su Grandeza. A parte del poderoso aliento milagroso y espiritual, dotó a la naturaleza de fuerzas especiales que usadas bajo Su designio ofrecen al hombre diferentes vías de curación, que hacen que nuestra máquina biológica se recupere y funcione perfectamente.

A continuación les cito los mandamientos de la SALUD:

1. CONFIANZA EN EL PODER DIVINO: De más esta decir lo grandioso que es confiar en nuestro DIOS para realizar todas las cosas que nos propongamos, entre ellas el confiar nuestra salud a Él.

2. LA LUZ SOLAR: Poderosa lumbrera que activa todos los procesos metabólicas de las plantas y los animales, así como a nosotros los seres humanos. Sin esos rayos electro magnéticos no se realizarían reacciones metabólicas como la absorción de la vitamina D3, importante para nuestros huesos y el sistema inmune. ¡Por eso date tus baños de sol!

3. EL AIRE: El respirar aire puro emanado de las plantas, carga de oxigeno nuestras células y facilita las reacciones moleculares dentro de ellas para la producción de energía. En la medida de lo posible viaja a lugares aislados lejos de las urbes a respirar aire puro.

4. EL AGUA: Molécula milagrosa que sin ella es imposible la vida sobre este planeta. Tomar medio vaso de agua cada 1 hora, o un poco más de de 8 vasos al día, activará cientos de procesos químicos favorables para nuestro organismo, así como favorecer la eliminación de los desechos orgánicos.

5. LA DIETA IDEAL: Una selección consciente de alimentos donde más del 50% de ellos sea crudos a manera de ensaladas, frutas variadas, así como leguminosas, cereales y carnes moderadas, harán que nuestro cuerpo se aleje de las enfermedades. Eres hijo de Dios elige comer consciente.

6. EL EJERCICIO: Recordar que Dios puso a Adán en el huerto para que lo labrara, es decir para que se moviera. La actividad física es indispensable para la salud. Un cuerpo inerte se enferma hasta 5 veces más que uno que esta en movimiento, ayuda a liberar neuroquímicos que hacen que nuestro cerebro y estado de ánimo se mantengan mejor equilibrados.

7. EL DESCANSO: Más de un tercio de la vida la pasamos durmiendo. El sueño reparador y el descanso hacen que se creen tejidos nuevos, se equilibren las hormonas y se tonifiquen los bancos de memoria del cerebro.

Si llevares estos 7 mandamientos a cabalidad y te haces uno con ellos, te alejarás más de las enfermedades y te mantendrás **EQUILIBRADAMENTE SANO.**