

Estos médicos todavía hacen consultas en las casas

No importa como se escriba la receta médica, la asistencia de salud es costosa. Hablamos mucho de los beneficios de atención médica, pero no lo suficiente acerca de los beneficios del auto-cuidado! Los siguientes ocho "doctores" son especialistas en el mejoramiento de la salud física, mental y espiritual. Puede utilizarse todos los días y se reducirá el riesgo de muchas enfermedades, de los medicamentos y los honorarios médicos. Este es un potente paquete acerca de los beneficios del auto-cuidado personal!

1. Nutrición. La comida nutritiva fortalece la salud del cuerpo y cerebro. Los vegetales son ricos en compuestos y nutrientes que disminuyen el estrés y mejoran la función mental y el estado de ánimo. Disfrute de las frutas y verduras frescas, granos integrales, frijoles, legumbres, frutos secos y semillas. Evite la comida chatarra, grasas saturadas de origen animal, grasas trans, bebidas azucaradas, la cafeína, y grandes cantidades de azúcar refinada. Casi la mitad de las calorías vienen de bebidas azucaradas tales como refrescos, sodas y bebidas de frutas. Cuando usted deja de consumir bebidas altas en calorías puede experimentar perdida de peso y más energía. Para un verdadero aumento de energía, es importante beber al menos 8 vasos de agua día. Cuando usted coma mejor y tome mucha agua se va a sentir mejor y tener la claridad mental para tomar mejores decisiones.

2. Aire fresco y Ejercicio. Especialmente ejercicio al aire libre en la naturaleza, mejora, tanto la salud de la mente como del corazón: es fundamental para la salud mental y física. Se ha dicho que la actividad física balancea las emociones. Por lo tanto, si se siente triste o deprimido salga a dar un paseo bajo el cielo azul. El ejercicio reduce estrés, depresión y ansiedad; no solo mejora el estado de ánimo, el bienestar y el proceso mental, sino que también incrementa el aprendizaje. Le ayuda a mejorar la salud física, reducir los riesgos de enfermedades, y lograr un peso saludable. Prepare su mente para el ejercicio diario y usted podrá experimentar los beneficios tanto para la mente y como para el corazón! Reclame la promesa: **"El da esfuerzo al cansado, y multiplica las fuerzas al que no tiene ninguna"** Isaías 40:29

3. Descanso. Nuestro cuerpo está diseñado para trabajar y descansar física, mental y espiritualmente. Es muy importante dejar tiempo para recreación, relajamiento y reflexión para reducir al mínimo la depresión que está vinculada a una constante tensión física y mental. Además, los principios y patrones de sueño rejuvenecen el cerebro, ayudan a controlar la producción de la hormona del estrés y los niveles de azúcar en la sangre y reducir irritabilidad, fatiga y estrés; y aumentar la energía. Nuevos hábitos y rutinas se consolidan durante el sueño. Dormir bien ayuda a mantenerse más alegre y tener un cerebro más saludable. Controle el estrés haciendo ejercicio bajo el sol y evite el consumo

de cafeína y comida para promover un sueño profundo. Se nos invita a descansar en Dios: **“Venid a mí... y yo os haré descansar” (Mateo 11:28-30)**

4. Actitud. Alguien dijo una vez que una actitud negativa es como una llanta pinchada, a menos que esta se cambie, no le llevará muy lejos. Los estudios muestran que un factor clave para vivir una vida larga y saludable es el sentido de significado y propósito. Cultivar una actitud de agradecimiento y controlar los pensamientos negativos. Elija centrarse en las soluciones en lugar de los problemas y decida ver las dificultades como oportunidades de crecimiento. Dios ha prometido impartir fuerza y sabiduría para cada dificultad. Él le ayudará a construir la entereza mental para enfrentarse a los problemas de forma positiva. **“El débil dirá fuerte soy.” Joel 3:10**

5. Relaciones. Cultivar relaciones saludables es como cultivar un jardín: Entre más atención y cuidado se le da, más fruto producirá. De la misma manera, tomar tiempo para cultivar y mantener amistades y relaciones sociales sanas produce el frutos de alegría, empatía y de enfoque en los interés de los demás. Tomar tiempo para cultivar relaciones saludables crea oportunidades para dar y recibir. Otros beneficios incluyen un mejor funcionamiento del sistema inmunológico. Mejorar las habilidades sociales, reduce el estrés, mejora el humor y promueve una vida prolongada. Tomar tiempo para las relaciones nunca es una pérdida de tiempo.

6. Ejercicio mental. Actividad física requiere determinación, perseverancia y práctica. Salud mental también requiere lo mismo. Usted puede ejercitarse tu cerebro participando en actividades mentales complejas tales como leer literatura inspiradora, libros educativos, armar rompecabezas, tocar un instrumento musical o aprender nuevas habilidades. Estas actividades incrementan la actividad de neuronas vecinas del cerebro, creando nuevas conexiones y una mayor flexibilidad mental. Junto con una dieta saludable y el ejercicio mejora la velocidad y la precisión con la que el cerebro puede resolver problemas y enfrentar desafíos. Ponga a prueba sus neuronas y cambie el mundo.

7. Decisiones positivas. Repentinamente remodelaciones extraordinarias de casas funcionan en programas de televisión, pero la remodelación de una vida es un proceso que lleva tiempo y se logra solo con la ayuda de Dios. Nunca subestime el poder que tiene en la vida pequeñas decisiones positivas para combatir malos hábitos. Repetición y paciencia son la clave para crear un estilo de vida saludable. Gente que tiene éxito no son infalibles: simplemente se niegan a desistir! Recuerde: **“todo lo puedo en Cristo que me fortalece.” Filipenses 4:13**

8. Salud espiritual. Salud Espiritual es el centro de un estilo de vida saludable. Es hacer la paz con Dios y permítete que su plan, su finalidad, y su poder guie nuestra vida. Mencius, un sabio chino tenía razón cuando dijo, “el conocimiento ofrece información, pero no el poder de ejecución.” Con la ayuda de Dios podemos alcanzar un crecimiento continuo y mejorar nuestras vidas, experimentar el perdón cuando no cumplimos con nuestras metas, y tomar valor y alegría para seguir adelante en la vida.

Palabra viva

Las Escrituras nos enseñan que Jesucristo es el Gran Médico que vino a establecer su reino de amor, de vida y libertarnos de malos hábitos que habitan en la profundidad de nuestros corazones. A pesar de que vivimos en un mundo de pecado, de enfermedad y dolor. El nos ha dado un plan de ocho pasos de ocho “médicos” que podemos utilizar y que mejorara nuestra salud mental, física y espiritual y reducirá el riesgo de mucho sufrimiento innecesario. Su mensaje de amor puede estar llamando a tu corazón ahora mismo:
“Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma” 3 Juan 2. El está esperándote ahora con su gran poder sanador, Salvador y restaurador.

Visítenos en LifestyleMatters.com para obtener libros u otros productos de Lifestyle Matters; Revista Balance, Tratados de vida equilibrada; u otras herramientas, recursos e información interesantes. O llamar: Para ordenar 1-800-328-0525 o al 1-866-624-5433 para obtener información.