**Sal del Ataúd**

**Juan 10:10 (RV1960)**

*El ladrón no viene sino para hurtar y matar y destruir; yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia.*

**Introducción:**

1. Muchos de nosotros confundimos el termino salud con ausencia de enfermedad y no es así.
2. La verdadera salud y el verdadero bienestar, radica en todo aquello que nos compone como seres humanos y creación de Dios, como lo es: el bienestar espiritual, el bienestar mental, el bienestar físico y el bienestar social, cuando logramos disfrutar de este equilibrio, lo llamamos Salud integral.
3. Tristemente nos hemos acostumbrado a decir que, si no tenemos una enfermedad grave, tenemos salud y no es así, si dependemos de algún medicamento para seguir viviendo, realmente no tenemos una verdadera salud.
4. La verdadera pregunta que todos debemos hacernos es: ¿estamos muertos en vida o estamos disfrutando esa vida de bienestar?
5. **Enfermedades crónicas**
   1. Son aquellas que nos consumen durante toda la vida, y nos permite funcionar en cierta manera, pero que nos va deteriorando más rápidamente en el tiempo.
   2. Este tipo de enfermedades pueden ser:
      1. Enfermedades cardiovasculares (tensión alta, baja, mala circulación).
      2. Enfermedades autoinmunes.
      3. Problemas intestinales.
      4. Problemas respiratorios (alergias).
      5. Problemas de sobrepeso (tiroides, diabetes, resistencia a la insulina, etc).
   3. Las enfermedades crónicas son el problema dominante de la salud pública en la actualidad. Estas enfermedades se asocian con la muerte de 41 millones de personas a nivel global, equivalente al 75% de las muertes globales.
   4. Anualmente 15 millones de personas con edades entre los 30 y 69 años, mueren por enfermedades crónicas, y el 85% de estas muertes “prematuras” ocurren en los países en proceso de desarrollo.
   5. Todas estas situaciones hacen que el ser humano se centre más en la enfermedad que en la salud.
      1. ¿Cómo nos centramos más en la enfermedad? Teniendo malos hábitos de alimentación, yendo al medico y centrando toda nuestra atención más en los medicamentos que cambiando el estilo de vida.
6. **¿Cómo nos centramos más en nuestra salud?**
   1. Nos centramos más en la salud cuando tomamos en cuenta nuestro entorno, nuestro medio ambiente, existe un término que debemos aprender a utilizar, como lo es la Epigenética.
   2. La Epigenética es la expresión de mis genes con respecto al impacto que tiene con el medio ambiente y el entorno; es decir, podemos tener unos genes tendientes a alguna enfermedad crónica, pero no necesariamente deben expresarse según esos genes. La epigénetica trabaja con dos elementos claves:
      1. La mentalidad que debe ser determinada por su perspectiva y creencia, y esto produce una respuesta biológica, es decir, cómo enfrentamos los retos en la vida, las emociones, etc.
      2. La nutrición, la cual es un elemento clave para poder sincronizar los elementos y se conviertan parte de ti.
   3. Lo importante de todo esto es poder actuar y pensar siempre desde la salud, cuidandola, en vez de ver lo negativo en nuestro historial médico, mejor observa lo bueno que tiene tu historia y que esto, sea pieza clave para empezar a generar los cambios.
7. **Alimentación vs nutrición**
   1. Sabemos que la salud y el bienestar son dones de Dios, pero también es nuestra responsabilidad como administradores y mayordomos, el cuidado de nuestro cuerpo.
   2. La alimentación gira en torno a saciar el apetito y agradar el paladar, es decir, tenemos hambre y comemos cualquier elemento, sin importar si es nutricional o no, solo para saciar nuestra necesidad de comer. Alimentos que han sido procesados y desconectados de los alimentos reales. Estos alimentos son: las harinas de maíz, harina de trigo, aceite, azucares, etc.
   3. La nutrición es el proceso de sintonizar y sincronizar elementos para que se conviertan parte de ti, es decir, qué le debo dar a mi cuerpo para que tenga un óptimo funcionamiento.
   4. Hay elementos que son esenciales, los cuales si no se los damos a nuestro cuerpo, no puede el cuerpo generarlo por si solo. Por eso es necesario darle a nuestro cuerpo:
      1. Nueve aminoácidos (*histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina).*
      2. Dos ácidos grasos *(omega 3 y omega 6).*
      3. Vitaminas provenientes de la grasa (liposolubles).
      4. Vitaminas provenientes del líquido de los alimentos (hidrosolubles).
      5. Algunos minerales.
   5. Lamentablemente, hace 100 años surgió la industria alimentaria, a la par de la industria farmaceuta.
      1. ¿Casualidad? No, nada es casual, todo lo han hecho con intención, buscando degradar el cuerpo del ser humano.
      2. Cuando sacan los elementos naturales para ser procesados, inmediatamente pierden su valor nutricional, allí comienzan las enfermedades que la gran mayoría de los seres humanos están padeciendo hoy en día.
   6. Hay implicaciones nutricionales que interfieren en nuestro cuerpo. Muchas veces nos hacemos esta pregunta ¿Por qué me siento como me siento?
      1. Todo inicia en nuestra barrera intestinal, la clase de alimentos que ingerimos esta afectando nuestro organismo positiva o negativamente.
      2. Si nuestro intestino esta mal, comienzan las complicaciones en nuestro sistema nervioso al punto de afectar nuestra barrera hematoencefálica, como lo es nuestro cerebro. Y nosotros somos lo que nos indica nuestro cerebro.
   7. Es tiempo de hacer una ardua revisión de nuestra vida:
      1. ¿Estamos alimentándonos o nos estamos nutriendo?
      2. ¿Cuántos años anhelamos vivir?
      3. Toda nuestra salud radica en nuestra nutrición y en nuestro cuidado físico (ejercicios, deportes, etc.).
8. **Enfoque como cristianos de la nutrición y el cuidado de la salud. 1ª Corintios 6:20**
   1. La cultura posmoderna nos dice: mi cuerpo me pertenece y lo cuido como quiero.
   2. La cultura bíblica nos dice: Fuimos comprados con sangre, para glorificar con nuestro cuerpo a Cristo. *Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios.* (1ª Corintios 6:20)
   3. Como cristianos debemos establecernos metas para una vida saludablemente bíblica. Por ejemplo:
      1. Prioriza la comida real. Comer carnes, variedad de vegetales, frutas, tubérculos, todo aquel alimento que no provenga de algún empaque. *Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer.* Genesis 1:29.
      2. Elegir lo natural y lo tradicional. Dedicar un tiempo para cocinar, hacer una planificación de las comidas, para generar bienestar a toda nuestra familia. *Él hace producir el heno para las bestias, y la hierba para el servicio del hombre, sacando el pan de la tierra, y el vino que alegra el corazón del hombre, el aceite que hace brillar el rostro, y el pan que sustenta la vida del hombre. Se llenan de savia los árboles de Jehová, los cedros del Líbano que él plantó.* Salmos 104:14-16.
      3. Prudencia y constancia. En estos dos capítulos nos dan directrices como debemos sentarnos a la mesa, como comer, aquí radica la prudencia. Leer Proverbios capítulos 23 y 26.
      4. Movimiento y comida para su gloria. *Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios.* 1ª Corintios 10:31.
      5. Descanso real y en Él*.* Buscar la manera descansar, desconectarnos del teléfono, computadora, etc. *Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar.* Mateo 11:28.
      6. Entender que cambiar de hábitos no es nada sencillo, pero al tener al Espíritu Santo de nuestro lado, vamos a tener muchos beneficios en nuestro organismo. Él es nuestro ayudador. *Y de igual manera el Espíritu nos ayuda en nuestra debilidad; pues qué hemos de pedir como conviene, no lo sabemos, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos indecibles.* Romanos 8:26.
9. **Para concluir este tema hagámonos esta pregunta: ¿le aportas valor a tu cuerpo al cuidarlo?**
   1. Si tu respuesta es sí, entonces por favor seamos buenos mayordomos con nuestro cuerpo.
   2. Reflexionemos en esta frase final, la cual dijo un predicador llamado Robert Murray que lamentablemente murió a corta edad:

*“Dios me dio el evangelio y un caballo (hablando del cuerpo). He matado al cuerpo y ya no puedo predicar el evangelio.”*

*“Dios no te necesita, pero muchos necesitan de lo que Dios te ha dado, por favor, NO MATES el medio por el cual le servimos.”*

---------------------------------------------------------------------

En la continuación del plan de Oración 24/7 de MOGLIE, esta semana continuamos con las congregaciones del Presbiterio Centro Oriente, Guarenas, Las Clavellinas, Caucagüita, Ciudad Belén y Cúa.

**Recordemos las actividades que tenemos en nuestra Visión en las siguientes semanas:**

Miércoles 12 de octubre: **ADN CCN**