

Datos Curiosos

Conexión entre la OMS y los 8 remedios naturales

En la 9ª Conferencia Mundial de la Salud (Shanghái, 2016), la OMS destacó que la salud es responsabilidad de todos: personas, comunidades e instituciones. Se enfatizó la importancia de entornos saludables, educación para el autocuidado, una dieta equilibrada y actividad física regular. Estas recomendaciones coinciden con los 8 remedios naturales, demostrando que principios como el agua, el descanso, el ejercicio, la luz solar, el aire puro, la nutrición, la temperancia y la esperanza tienen respaldo científico. La OMS resume sus orientaciones en 12 consejos prácticos:

1. Seguir una dieta saludable
2. Mantenerse físicamente activo, a diario y cada uno a su manera
3. Vacunarse
4. No consumir tabaco en ninguna de sus formas
5. Evitar el consumo de alcohol o reducirlo
6. Gestionar el estrés para una mejor salud física y mental
7. Mantener una buena higiene
8. No conducir a velocidad excesiva ni bajo los efectos del alcohol
9. Abrocharse el cinturón de seguridad en el automóvil y ponerse casco al ir en bicicleta
10. Mantener prácticas sexuales seguras
11. Someterse a revisiones médicas periódicas
12. Amamantar a los bebés, es lo mejor para ellos.



Cápsula de salud

🧠 Cápsula de Salud Mental

Nuestra mente también necesita cuidado diario. Así como alimentamos el cuerpo, debemos nutrir pensamientos de paz, gratitud y esperanza. La salud mental se fortalece cuando aprendemos a descansar, expresar lo que sentimos y buscar apoyo cuando la carga se vuelve pesada.



Dedica tiempo para respirar con calma, desconectarte de lo que te angustia y conectar con lo que te da vida: la familia, la naturaleza y la presencia de Dios. Recuerda que no fuiste creado para caminar solo; hablar es sanar y compartir alivia el corazón.

Hoy elige un pensamiento bueno, perdona lo que te hirió y agradece lo que tienes. Una mente en paz es un regalo que Dios desea para ti.

Cómo lograr un día extraordinario

- Encomienda tu día a Dios: pon cada plan en Sus manos y camina con confianza.
- Sonríe: una sonrisa puede iluminar tu vida y la de otros.
- Da los buenos días: un saludo amable abre puertas y corazones.
- Haz todo con calma: la paz en tus acciones trae mejores resultados.
- Habla con amabilidad: tus palabras tienen poder para edificar.
- Sé bondadoso: los pequeños gestos cambian grandes historias.
- Escucha con atención: escuchar es una forma de amar.
- Sé empático: procura comprender antes de ser comprendido.
- Pide por favor y da las gracias: la gratitud embellece cada relación.

“Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera” - Isaías 26:3.

BOLETIN DE LA SALUD

MINISTERIO DE SALUD Y TEMPERANCIA
IGLESIA ADVENTISTA DEL SEPTIMO DIA HISPANA DE NEWARK



La Luz de Dios para una vida saludable

Cuando los seres humanos toman cualquier curso de acción que los hace derrochar su vitalidad o que nubla su intelecto, pecan contra Dios; no lo glorifican por medio del cuerpo y del espíritu que le pertenecen. Pero a pesar de que el hombre lo ha insultado, el amor de Dios todavía se extiende a la raza humana, concediéndole la luz, capacitando a la gente para ver que si desean llevar una vida perfecta necesitan obedecer las leyes naturales que gobiernan el ser. Entonces, ¿cuán importante es que las personas caminen en esa luz, y que ejerciten todas las energías, tanto del cuerpo como de la mente, para glorificar a Dios!

El pueblo de Dios debe mantenerse puro



“ La reforma de la salud es uno de los aspectos de la gran obra destinada a preparar un pueblo para la venida del Señor. Se encuentra tan estrechamente unida con el mensaje del tercer ángel como lo está la mano con el cuerpo. Los seres humanos han considerado livianamente la ley de los Diez Mandamientos; sin embargo el Señor no vendrá a castigar a los transgresores de su ley sin enviarles primero un mensaje de amonestación. Los hombres y las mujeres no pueden violar las leyes naturales mediante la complacencia de sus apetitos depravados y pasiones carnales, sin violar la ley de Dios. Por eso él ha permitido que brille sobre nosotros la reforma de la salud para que podamos comprender la pecaminosidad de quebrantar las leyes que él mismo ha establecido en nuestro propio ser.

Principios de Salud

Dios, en su amor y sabiduría, nos ha provisto medios sencillos y naturales para cuidar nuestra salud y preservar la vida. Antes de que existieran los medicamentos modernos, el Creador ya había colocado en la naturaleza todo lo necesario para fortalecer el cuerpo, la mente y el espíritu. Estos regalos divinos son conocidos como los **8 remedios naturales**.



Continuación: Los 8 Remedios Naturales

Agua:

Nuestro cuerpo usa el agua para refrescarse y limpiarse. Beber unos vasos cada día ayuda a mantenernos hidratados y a que todo funcione bien.

Descanso:

Dormir lo necesario nos devuelve energía y calma. El buen descanso ayuda al cuerpo y a la mente a recuperarse.

Ejercicio:

Mover el cuerpo fortalece músculos y huesos, protege el corazón y nos llena de energía.

Luz solar:

La luz del sol ayuda a eliminar microbios y a producir vitamina D, importante para los huesos y el ánimo.

Aire puro:

El aire limpio ayuda a que la sangre circule mejor y a que cada célula reciba oxígeno.

Nutrición:

Comer de forma variada y saludable fortalece nuestras defensas y mejora nuestro bienestar.

Temperancia:

Nos invita a evitar lo dañino y a usar con equilibrio lo que sí hace bien.

Esperanza:

Es la confianza en Dios, la seguridad en sus promesas y la fuerza que sostiene el corazón.

Adoptar estos hábitos es una decisión de fe y responsabilidad. Cada uno de ellos nos recuerda que la verdadera salud no depende únicamente de tratamientos externos, sino de un estilo de vida equilibrado y en comunión con el Creador.