

# ADELGAZA CON EL PLAN DE DIOS

## PARTE 3

Gracias a Dios, podemos reeducar nuestras papilas del gusto y disfrutar la comida que antes odiábamos.

¿Cómo puedes hacerlo?

Los estudios de investigación realizados, así como también mi experiencia personal, como médico, lo demuestran en forma convincente.

Si adoptamos nuevas y mejores formas de comer y de vivir y perseveramos en ellas es muy probable que aprendamos a disfrutar ese nuevo estilo de vida.

En otras palabras, en lugar de continuar comiendo comidas que se caracterizan por ser excesivamente dulces, no importa si el sabor dulce proviene del azúcar o de los edulcorantes artificiales, ¿por qué no desarrollas el gusto para disfrutar comidas naturalmente dulces?

Trata de encontrar más deleite en una manzana crocante, una banana madura, o quizá una zanahoria o un zapallito fresco de tu huerta.

Las papilas del gusto se pueden reeducar.

El Dr. Neel Nedley nos dice: "Aunque puedo recordar muchos ejemplos entre mis pacientes que aprendieron a reentrenar las papilas del gusto, hay un ejemplo de alguien que aunque no es mi paciente está íntimamente relacionado conmigo, mi padre.

Cuando estaba creciendo en Michigan, mi padre, aunque no era diabético, se sentía indispuerto por varios problemas de salud de menor importancia.

Como ingeniero mecánico, él no tenía información sobre temas de medicina o de salud.

Por casualidad un día encontró un libro llamado "*La Melancolía del Azúcar*" y se convenció de que sus problemas de salud y de sobrepeso se debían a su alto consumo de azúcar.

Él se la pasaba tomando licuados, y era un consumidor apasionado de los dulces elaborados con manteca de maní y de las cerezas cubiertas de chocolate, entre otras comidas azucaradas.

Una tarde nos dejó intrigados, como familia, cuando anunció que había resuelto dejar por completo el azúcar refinado.

Mi madre, sin embargo, siguió cocinando como siempre para el resto de la familia.

Cuando llegaba el momento del postre, mi padre salía y se iba a trabajar a la huerta.

Cuando él volvía del trabajo y mi madre estaba horneando masitas de chocolate, él se iba afuera y se ponía a hacer alguna tarea para evitar el aroma y la consecuente tentación.

Todos silenciosamente nos preguntábamos hasta cuándo podría continuar

con su decisión.

Después de unos cuatro meses, mi padre volvió a casa y había otro postre en el horno, pero la atracción y el deseo ya no estaban presentes.

A decir verdad, le pareció que era un "olor repugnante".

Ahora disfrutaba los pasteles de manzana sin azúcar (mi madre finalmente se dio por vencida y le hacía postres sin azúcar refinada), tanto como disfrutaba los postres de antes.

Mi tío, quien frecuentemente nos visitaba desde Tejas, comentó que valía la pena hacer el viaje simplemente para ver como "Bud" obviamente se deleitaba y disfrutaba sus comidas simples y sencillas.

Mi padre bajó de peso y sus problemas de salud desaparecieron, pero lo más importante fue que aumentó su placer por la comida y por la vida.

La evidente diferencia, que desde jovencito había observado en mi padre entre un "antes y un después", originó mi interés por un estilo de vida saludable.

Aunque demanda sacrificio y disciplina por unos pocos meses, los resultados demuestran que las papilas del gusto pueden ser reeducadas para algo mejor.

Recuerda que tendrás que sacrificarte y disciplinarte por unos pocos meses.

Las papilas del gusto pueden ser reeducadas, y después de haberlo hecho podrás perder peso según el plan de Dios. No tendrás que sufrir.

Recuerda que el padre del Dr. Nedley disfrutaba más la comida después de haber cambiado sus hábitos que antes y eso es lo que puedes hacer.

¿Sabes qué? Yo también lo hice.

Mi experiencia personal confirma lo que cuenta el Dr. Nedley.

Nací y me crié en Argentina, centro de la mejor carne del mundo.

Crecí comiendo carne y en mis primeros 20 años comía bife o pollo dos veces por día.

Si no tenía carne, sentía que no había comido.

Tenía que comer carne con casi todas las comidas, por supuesto, exceptuando el desayuno.

Desde hace 13 años no pruebo ningún bocado de carne roja, pollo, pescado, pavo, cordero, conejo, venado, etc. ¿Y sabes qué? No la extraño para nada. Mis papilas del gusto han sido reeducadas.

El gusto puede cambiar y te daré un ejemplo: aproximadamente unos cuatro o cinco años después de haber abandonado la carne por completo, una vez por equivocación comí una empanada de pollo, pensando que era una empanada vegetariana.

Quizá no lo puedas creer, pero no me gustó, y antes me gustaba el pollo.

Mi paladar había cambiado, y también puede cambiar el tuyo.

¿Cómo puedes cambiar el gusto?

Ya hemos escuchado la historia del padre del Dr. Nedley.

No comas ni siquiera un poquito de lo que deseas abandonar, sé persistente.

Si quieres dejar de comer cosas dulces o azucaradas, evítalas por completo, y pronto, probablemente en unas dos, tres o cuatro semanas empezarás a disfrutar las comidas simples, como frutas y verduras más de lo que jamás te hayas imaginado.

Puedes decir: ¡no, es imposible! Prueba el método de Dios.

Creo que la razón por la que las personas no pueden hacer el cambio es porque se dicen para sí: Bueno, estoy haciendo una dieta, pero me voy a tomar un día libre.

Hay muchos programas para adelgazar en los cuales te permiten, una vez a la semana o quizá una vez al mes, darte el gusto y comer lo que quieras, sean chocolates o reposterías o comidas azucaradas.

¿Qué pasa entonces? Las papilas del gusto mantienen en la memoria ese tipo de comidas que te permites una vez a la semana o una vez al mes, y no se entrenan para olvidarlas.

Esto hace que sea mucho más difícil dejarlas de lado, y finalmente la mayoría de las personas vuelven a comerlas todos los días.

Pero si las evitas totalmente, en unos pocos meses, tres, cuatro o tal vez seis meses a lo sumo, ya no las extrañarás, y lo más probable es que ya ni siquiera te gusten. Lleva tiempo, pero si persistes, adelgazarás con el plan de Dios.

En la Biblia, en Salmos 34, versículo 8 dice: "Gustad y ved qué bueno es el Señor. ¡Dichoso el hombre que confía en él!". ¿Por qué no lo pruebas? Confía en el método de Dios. Gusta y ve qué bueno es el Señor y que su método es mejor que el de los hombres, y perderás peso para siempre con su ayuda y con su método.

Después de todo Dios hizo el cuerpo, la boca y el estómago. Dios los hizo. Aun las papilas del gusto, ¿acaso no lo hizo todo? Yo creo que sí.

Recuerda entonces: el plan de Dios no es simplemente una dieta, es un programa completo.

Hemos hablado acerca de qué comer, cuándo comer, cómo comer, y cuánto comer, pero también hablaremos acerca del uso correcto del agua, del ejercicio, de la luz del sol, de la confianza en Dios y de otros elementos naturales que te ayudarán a bajar de peso con el método de Dios.

Es importante que recuerdes también que los cambios deben ser permanentes.

Este programa se fundamenta en cambios definitivos para bajar de peso para siempre. Tendrás éxito.

Si te embarcas con una dieta de seis meses siguiendo el método de los hombres, sufrirás por seis meses y es posible que pierdas mucho peso. Pero, al volver a tu dieta acostumbrada, es decir, a tus hábitos de siempre, después de unos cuantos meses o tal vez al año volverás a tener tu peso

inicial o aun más, y sentirás frustración.

También los cambios bruscos de peso ocasionan problemas de salud, como por ejemplo: si adelgazas y engordas, y adelgazas y engordas, puedes desarrollar cálculos biliares.

¿Entonces, qué te estoy sugiriendo? Que te comprometas sólo cuando hayas decidido que el cambio será para toda la vida.

Si deseas hacer un cambio, no lo hagas a menos que sea para siempre.

Es mejor hacer un pequeño cambio a la vez pero un cambio definitivo, que hacer cambios grandes que sólo sean pasajeros.

Por ejemplo, es mejor evitar definitivamente los dulces entre las comidas que hacerlo solamente por un par de semanas, y luego volver a lo de siempre, porque eso sería inútil.

Permite que esos cambios se transformen en hábitos. Si persistes lo suficiente en hacer un cambio éste se convertirá en un hábito. Una vez que formas un nuevo hábito, no tienes que concentrarte en él. Simplemente lo ejecutas en forma inconsciente y no te sientes infeliz, pues no implica dolor ni sufrimiento. Pero lleva tiempo, y debes persistir todo el tiempo que sea necesario para que el nuevo hábito se cimente.

Ya hemos hablado del ayuno, pero quizá debería explayarme un poco más.

Si puedes, ayuna una o dos veces por semana o una vez al mes, o tal vez por una comida cada día de por medio. Puedes sentirte libre de hacer tu propio horario para el ayuno. El ayuno parece asustar a muchos, pero no debiera ser así.

Realmente te sentirás mejor cuando ayunes. Tus pensamientos serán bien definidos y claros y no te faltará energía, y tendrás más tiempo para hacer otras cosas.

Una forma de ayunar es hacer una abstinencia total de alimentos y sólo tomar agua. Para un gran número de personas, contrario a lo que muchos piensan, no es un gran sacrificio y no los hace sentir débiles.

Ahora bien, hay quienes tienen dolor de cabeza si no comen alguna cosa, o tal vez se sientan débiles, en ese caso, puedes probar un ayuno de fruta por un día o tal vez por algunas horas. Puedes comer sólo frutas o verduras, sin aderezos ni aceite, simplemente verduras crudas.

El ayuno es muy útil para adelgazar porque si te acostumbras a ayunar una vez por semana, ese día comerás menos y consumirás un total menor de calorías.

Es más, si ayunas, probablemente perderás peso aun cuando estuvieses estancado sin poder adelgazar más y después de haber seguido un programa bastante bueno.

Al día siguiente, después del ayuno, es posible que tengas mucha hambre, pero desearás una comida más sana porque habrá disminuido tu apetencia por comidas altas en calorías.

Debo advertirte algo, ten cuidado de no comer demasiado después de un ayuno. Empieza comiendo lentamente, masticando muy bien la comida, y como dijo el mozo, disfrútala. Si la tragas rápido, como la mayoría de la gente, no la disfrutarás. La mayoría no disfruta la comida, solamente engorda con ella.

Permíteme repasar otra vez lo que hemos aprendido hasta ahora.

Los cambios de estilo de vida deben ser definitivos.

Aprendimos cómo comer; despacio y masticando bien.

Aprendimos cuánto comer; menos y sólo cuando tienes hambre.

Aprendimos cuándo comer; entre las comidas debe haber un intervalo de unas cinco horas.

No comas nada entre comidas. Toma bastante agua y cena solamente con frutas frescas, sin azúcar, como las frutas en conserva.

Y también hemos aprendido qué comer; alimentos de origen vegetal crudos o sin elaborar. Evita los productos animales y las comidas procesadas. Evita las comidas de altas calorías, excepto nueces y aceitunas con moderación.

¿Piensas que es muy difícil? La obesidad es peor, es un problema tremendo.

Para la mayoría de la gente no es fácil perder peso definitivamente, pero con el programa de Dios resulta mucho más fácil hacerlo.

En un periódico local encontré lo siguiente: En junio del año 2000, el Gobierno Federal lanzó la primera conferencia cumbre nacional de nutrición desde el año 1969. En ella se trató el asunto del hambre. Irónicamente, en el punto a tratar ese día se concentró la atención en la obesidad.

Su objetivo era encontrar formas para revertir la alarmante propagación de la gordura en la nación.

Aproximadamente la mitad de los adultos en Norteamérica tienen sobrepeso. Esto aumenta el riesgo de los problemas de salud. Se considera que uno en cinco es obeso.

A diferencia del hambre que se puede aliviar comiendo más, las soluciones para la obesidad son poco claras. Involucran un cambio en el medio ambiente para que la gente se acostumbre a hacer ejercicio regularmente y a comer una dieta balanceada.

El objetivo de este congreso era echar luz sobre un problema muy complicado, dijo Carol Tucker, ex oficial del US Department of Agriculture [Departamento de Agricultura de los Estados Unidos].

Sí, la obesidad es un problema muy complicado, no es simple, pero, ¿es demasiado complicado para el Dios todopoderoso?

Por eso te animo a que pruebes el método de Dios. El método de los hombres falla, pero Dios nunca falla. Mi amigo, prueba el método de Dios. Nunca lo lamentarás.

Ahora bien, hasta ahora sólo hemos estado estudiando acerca de la

alimentación correcta.

El programa de Dios para perder peso es un programa integral en el cual los elementos naturales actúan los unos con los otros y se ayudan mutuamente. Por ejemplo, si sólo haces ejercicio, puedes perder peso según el plan de Dios. Si haces ejercicio y te alimentas bien; comiendo mejor, sin cosas dulces o sin alimentos de altas calorías, eso te ayudará a hacer mejor tus ejercicios. Por otra parte, el ejercicio te ayudará a disfrutar la comida sana, no la comida que engorda.

Si usas bien el agua y en su debido tiempo, eso te ayudará a bajar de peso porque podrás masticar mejor y abstenerte de comer entre comidas.

Así que, si bien ya hemos hablado de la alimentación correcta, el uso apropiado del agua también te ayudará. Te ayudará aun cuando todavía no te hayas comprometido a hacer los cambios necesarios para seguir del todo el programa que te garantiza que experimentarás una pérdida de peso sustancial y permanente.

¿Cómo podemos usar el agua para perder peso?

En el libro *Consejos sobre el régimen alimenticio*, página 503, leemos: "Estando sanos o enfermos, el agua pura es para nosotros una de las más exquisitas bendiciones del cielo. Su empleo conveniente favorece la salud. Es la bebida que Dios proveyó para apagar la sed de los animales y del hombre. Ingerida en cantidades suficientes, el agua suple las necesidades del organismo, y ayuda a la naturaleza a resistir la enfermedad".

¿Te diste cuenta que la bebida que Dios le dio al hombre para apagar la sed no incluye gaseosas sino agua?

Ahora, ¿cómo podemos usar el agua para bajar de peso?

Primero, debemos tomar mucha agua porque eso le ayudará a nuestro sistema a funcionar bien. Hidratará adecuadamente el cerebro, seremos menos propensos a sufrir dolores de cabeza y tendremos la fuerza de voluntad para alimentarnos correctamente.

Beber mucha agua entre las comidas nos ayudará también a no caer en la tentación de tomar un bocado entre las comidas o de hacerlo antes que hayan pasado las cinco horas. Esto también puede ayudarle psicológicamente a ciertas personas. Muchos de nosotros necesitamos tener algo en la boca todo el tiempo. Algunos mastican chicle, otros muerden la punta del lápiz, y muchos comen y pican constantemente, y engordan.

Si éste es tu problema, teniendo agua a mano para beber todo el tiempo puede ayudarte a satisfacer esa necesidad. Puedes beber un sorbo periódicamente. He visto muchísimas personas que lo hacen y les ayuda a no comer entre horas. Así que, debemos tomar mucha agua entre las comidas.

No empieces a tomar agua hasta por lo menos una hora u hora y media después de haber acabado la comida. Si la comida no está excesivamente salada, no necesitarás tomar agua tan pronto.

Luego, una o dos horas antes de la hora de la comida, sin duda sentirás hambre, pero en realidad no es hambre sino sed, y si tomas agua te sentirás mejor.

¿Cómo sé que no es hambre? Porque la comida que comiste unas tres o cuatro horas antes, todavía no está completamente digerida y está siendo absorbida, por lo tanto no es hambre lo que tienes sino sed, porque no tomaste agua con la comida. Entonces, ese es el momento de tomar agua, no de comer.

Bebe lentamente, no necesitas tomar los dos vasos de golpe, tal vez unos sorbitos a la vez y a toda hora, pero tómalos lentamente. Lleva contigo una botella de agua o encuentra otras formas de hacerlo. Usa tu imaginación.

Otra forma de hacerlo es tomar un vasito de agua cada 10 o 20 minutos y así el agua te ayudará a disminuir la sensación de hambre.

Es de suma importancia que no tomes agua ni ninguna otra bebida con las comidas. ¿Por qué? Porque eso te impedirá masticar bien la comida, comerás más y disfrutarás menos su sabor.

También necesitas los jugos gástricos y el agua los diluye, esto te impedirá una digestión apropiada.

Pero, regresando a la alimentación correcta, recuerda que dijimos que se debe comer despacio y que la comida necesita ser masticada a fondo, lenta y cuidadosamente.

Hoy en día, un gran número de personas lleva un bocado a la boca, luego lo mastica un par de veces o un poco más, y luego la empujan hacia abajo con algún tipo de bebida.

Ahora el empujar la comida con agua o alguna otra bebida causa una mala digestión y obesidad. También, la comida seca en la boca lleva más tiempo para masticarla bien y producir suficiente saliva como para mezclarla bien y hacerla cremosa y fácil de tragar.

Como ves, las personas necesitan empujar la comida con líquidos porque no la mastican adecuadamente y no la mezclan con la saliva. No es fácil tragar la comida seca que no ha sido bien masticada y la gente se traga tremendos pedazos de carne.

En realidad, soy médico gastroenterólogo, y más de una vez me llaman a la sala de emergencia para ver a algún paciente que no puede tragar. ¿Qué pasó? Un fragmento de comida, generalmente pollo, pavo o bife, se ha atascado en el esófago.

Ahora, algunas de estas personas tienen un problema llamado constricción.

Una constricción es un estrechamiento que ocurre en el esófago que es el tubo que lleva la comida de la boca al estómago. Si su diámetro está disminuido a una media pulgada o menos, o hasta a una cuarta parte de una pulgada, la comida no puede pasar. Pero, muchas veces me sorprende porque encuentro gente que tiene un esófago de tamaño normal y, sin

embargo, tienen un pedazo grande de carne o de pollo atascado en él. Es simplemente un pedazo tan grande que no puede pasar. Algunas veces es del tamaño de unas dos pulgadas. Me pregunto cómo pueden tragar eso las personas, pero lo hacen.

Así que tienes que dejar de tomar agua en las comidas.

Si tienes un problema porque has estado acostumbrado a beber con las comidas, toma bastante agua antes de comer, hasta una media hora o 15 minutos antes de la comida. Comprométete a beber por lo menos un vaso de agua, y si es posible dos vasos o más. De esta forma no tendrás sed durante la comida.

Algo que también puede ayudarte, es disminuir la cantidad de sal que usas. No uses el salero. Si eres persistente, te acostumbrarás a comer con menos sal. Y eso es bueno, te ayudará a adelgazar porque no retendrás tanta agua y también te protegerá de la hipertensión, porque la presión alta es una enfermedad fatal.

Cuando consumas menos sal, no tendrás tanta sed durante las comidas.

Para mí ya es un hábito establecido. Permíteme contarte: unos 23 años atrás, opté por no tomar nada con las comidas. Yo acostumbraba a tomar coca cola y otras gaseosas. Me parecía que tenía que beber algo con los alimentos. Pero una vez que hice mi decisión, muy pronto y fácilmente desarrollé el hábito de beber entre las comidas y ahora, naturalmente tengo sed antes de la comida y tomo bastante agua, y después espero una media hora o más hasta que ésta haya sido absorbida y el estómago esté listo para recibir alimento. Empiezo a comer y no tengo deseos de tomar agua ni alguna otra bebida mientras como.

En realidad, el hábito ha llegado a arraigarse tanto en mí que me resultaría difícil y desagradable beber con mis comidas. Y las disfruto más porque puedo saborearlas mejor que antes.

Lo mismo le ocurrirá a todos los que sigan el método de Dios para superarse.

En el mismo libro, *Consejos sobre el régimen alimenticio* en página 126, leemos: "Muchos cometen un error al beber agua fría en sus comidas. Tomada con las comidas, el agua disminuye el flujo de las glándulas salivales; y cuanto más fría el agua, mayor es el perjuicio para el estómago. El agua o la limonada heladas, tomadas con la comida, detendrán la digestión hasta que el organismo haya impartido suficiente calor al estómago para habilitarlo a reiniciar su tarea. Las bebidas calientes son debilitantes; y, además, los que se complacen en usarlas llegan a ser esclavos del hábito. El alimento no debe ser lavado; no se necesita beber nada con los alimentos. Cómase con lentitud y permítase que la saliva se mezcle con los alimentos. Cuanto más líquido se introduzca en el estómago con las comidas, tanto más difícil es que los alimentos se digieran; porque el líquido debe ser primeramente absorbido".

Recuerda, usa el agua como Dios manda. ¿Cómo? Toma mucha agua entre las comidas. Cuando sientas hambre antes de que sea la hora de comer, toma agua. (Eso te ayudará a no comer entre comidas), y nunca tomes agua o cualquier otra bebida con las comidas.

Ahora hablaremos de uno de los elementos naturales más importantes que Dios nos ha dado para bajar de peso sin sufrir. Este elemento es tan importante que cuando inicialmente desarrollé mi plan para perder peso, que dicho sea de paso no es mi plan sino el plan de Dios, lo primero que hice fue hablar sobre el **EJERCICIO**.

Más adelante resolví hablar primero sobre una alimentación apropiada, porque la mayoría de la gente está muy preocupada por la dieta y quiere oír eso primero, y por supuesto, una alimentación correcta es importante, pero el ejercicio también es sumamente importante.

Si no eres atlético, o si eres muy gordo o tienes artritis, puedes considerar que esto no es para ti. Pero cuando hayamos terminado de hablar sobre el ejercicio te darás cuenta que cualquiera puede hacerlo.

Es una creencia común que para hacer ejercicio hay que trotar o correr al menos unas dos o tres millas, o jugar al baloncesto o al fútbol. Y sí, eso es ejercicio, es un ejercicio vigoroso. Pero, ese no es necesariamente el mejor tipo de ejercicio. El mejor tipo de ejercicio todo el mundo o casi todo el mundo puede hacerlo.

El ejercicio era una parte del plan divino para el género humano en la creación, ¿sabías eso? En el libro, *Patriarcas y Profetas*, página 31, leemos: "A los moradores del Edén se les encomendó el cuidado del huerto, para que lo labraran y lo guardasen. Su ocupación no era cansadora, sino agradable y vigorizadora. Dios dio el trabajo como una bendición con que el hombre ocupara su mente, fortaleciera su cuerpo y desarrollara sus facultades. En la actividad mental y física, Adán encontró uno de los placeres más elevados de su santa existencia".

Así que vemos que cuando Dios nos creó, él nos recetó el trabajo porque era ejercicio físico.

Sólo recientemente, tal vez en los últimos dos siglos, la mayoría de la gente trabaja sentada o encorvada sobre un escritorio escribiendo a máquina, o, más recientemente, delante una computadora.

Sí, es un trabajo. Debemos trabajar porque necesitamos ganarnos la vida, pero en consecuencia no nos vemos forzados a hacer ejercicio y eso es dañino para la salud. Pienso que esta falta de ejercicio es altamente responsable por la actual epidemia de obesidad, porque si comieras lo mismo, bebieras lo mismo y durmieras lo mismo que ahora, pero hicieras ejercicio, simplemente por hacerlo pesaría menos.

Hemos visto entonces que el plan de Dios existía antes de la caída. Pero, ¿qué pasó después que el hombre pecó, después que Adán y Eva comieron la fruta prohibida?

En el libro de Génesis, el primer libro de la Biblia, capítulo 3, versículo 19 leemos: "Con el sudor de tu rostro comerás el pan hasta que vuelvas a la tierra de donde fuiste tomado; pues polvo eres, y al polvo volverás".

Dios diseñó nuestros organismos para que se mantengan delgados y saludables, pero hay una condición: debemos sudar antes de comer y esto lo confirman los descubrimientos modernos.

En un artículo reciente sobre la epidemia de la obesidad, publicado en la revista *New York Times* en la página web del 7 de noviembre del año 2000, dice que durante el siglo XX han habido grandes cambios en la cultura y en la elaboración de los alimentos. La comida es más barata, más accesible y más que nunca alta en calorías. Al mismo tiempo las maquinarias laborales hicieron que el sudor sea aun menos común. Y cuando los coches llegaron a estar al alcance de todo el mundo, la necesidad de caminar disminuyó muchísimo. Luego apareció la televisión y la gente ni siquiera tiene que caminar hasta el auto para ir al cine.

Podemos ver que el siglo XX trajo muchos cambios buenos y muchas ventajas, pero como resultado de esos cambios, nosotros ahora no necesitamos hacer ejercicio. No necesitamos sudar. Ya no se necesita transpirar, y el sudor es una bendición que Dios nos ha dado, porque el ejercicio nos mantiene delgados.

El libro *Patriarcas y Profetas* explica en la página 31 que cuando Dios dijo 'con el sudor de tu rostro comerás el pan' era una bendición, no una maldición. Leamos: "Cuando, como resultado de su desobediencia, fue expulsado de su bello hogar, y cuando, para ganarse el pan de cada día, fue forzado a luchar con una tierra obstinada, ese mismo trabajo, aunque muy distinto de su agradable ocupación en el huerto, le sirvió de salvaguardia contra la tentación y como fuente de felicidad".

Y debo decir que Satanás, nuestro enemigo, está muy en contra de cualquier tipo de ejercicio físico: primero porque es una defensa contra la tentación, y segundo porque ayuda a vencer la tentación de comer en exceso o de alimentarse con la comida indebida.

Así que el ejercicio te ayudará a tener una disposición más firme y más fuerza de voluntad para seguir una alimentación correcta de acuerdo al plan de Dios.

Entonces, vemos que el plan de Dios es perfecto.

El ejercicio se une a una alimentación correcta y a otros elementos útiles en un programa equilibrado para perder peso según el plan de Dios. Pruébalo.

El ejercicio es también una fuente de felicidad. Y esto ha sido confirmado por la ciencia, porque cuando hacemos ejercicio liberamos endorfinas que son sustancias normalmente producidas por el cerebro y que tienen un efecto positivo en nosotros. Nos reportan un buen sentimiento, en cierto modo semejante al que sienten las personas cuando se estimulan

artificialmente con drogas.

En un artículo publicado en la revista Times Magazine del 21 de enero del año 2002, leí que los científicos han descubierto que el ejercicio como el caminar, promueve la salud y ayuda a combatir la hipertensión, la obesidad, la diabetes, el cáncer de colon y hasta la depresión. Imagínate, ayuda aún con la depresión.

Eso me recuerda la historia de un hombre que estaba tan deprimido que fue a su psiquiatra y le dijo que se quería suicidar. El médico trató de convencerlo a que no lo hiciera, pero él dijo: no puede hacer nada al respecto, estoy decidido, me voy a suicidar. El doctor cambió su estrategia y le dijo: Bueno, si te quieres suicidar, hazlo.

El hombre asombrado continuó escuchando al doctor que le decía: Si quieres suicidarte, hazlo, pero hazlo en una manera original, como nadie lo haya intentado antes. Al hombre le pareció que era una buena idea y le pidió al doctor que le ayudara a encontrar una manera de suicidarse que fuera original y que nadie la hubiese intentado antes.

-Ve al parque y corre hasta que caigas muerto -le dijo el médico.

-Fantástico, respondió el hombre -lo haré.

Y fue al parque y corrió, y corrió, y corrió, pero no se murió. Entonces se dijo a sí mismo:

-Trataré otra vez mañana.

Al día siguiente madrugó, y pensó:

-Hoy me voy a matar, y se fue al parque y corrió, y corrió, y corrió, pero no murió ese día tampoco.

Él no se desanimó sino que volvió a intentarlo otra vez al tercer día, pero sobrevivió. Una semana más tarde le dijo a su psiquiatra que en el cuarto día él trató nuevamente de suicidarse corriendo pero que falló miserablemente y, que en el quinto día se dio por vencido porque ya no quería suicidarse más. ¡El ejercicio lo había curado de su depresión!

Así es que en el ejercicio Dios nos ha dado el medio para la felicidad y para reducir la tentación, pero no solamente eso, cuando hacemos ejercicio quemamos las grasas y eso es importante para ti si quieres bajar de peso con el método de Dios.

¿Cómo puede el ejercicio quemar las grasas? Cuando hacemos ejercicio consumimos energía, y esa energía se obtiene cuando primero se queman los carbohidratos y otras sustancias nutritivas de las comidas que ingerimos. Esto se mide en calorías.

Después que el cuerpo ha consumido las calorías de la comida ingerida, y después de haber usado las reservas de glucógeno que se encuentran en el hígado, para obtener la energía el cuerpo echa mano de la grasa y la quema. Por lo tanto, el ejercicio te ayuda a bajar de peso con el método de Dios y elimina la grasa definitivamente, siempre que continúes haciéndolo.

SHOT IN THE TERRAIN PARK WITH PEOPLE FLYING AND DOING THREE

SIXTIES. THIS IS EXERCISE, ON THE RAILS, ETC. YOU CAN GET HURT, ETC.

ALSO MAY GET FOOTAGE. THIS FORM OF EXERCISE IS GOOD BECAUSE YOU CAN ALSO ENJOY FRESH AIR AND SUNSHINE. TWO OTHER NATURAL REMEDIES, BUT FOR MOST PEOPLE, IT CANNOT BE DONE REGULARLY, HALF AN HOUR TO ONE HOUR FOUR TIMES A WEEK. ALSO, MOST PEOPLE ARE NOT IN SHAPE TO LEARN IT AND IT CAN LEAD TO INJURY (hay ejercicios a la intemperie que son muy buenos porque al hacerlos también se puede disfrutar del aire fresco y del sol, que son otros dos remedios naturales. Pero la mayoría de la gente no puede hacerlos regularmente entre treinta minutos y una hora cuatro veces por semana. También la mayoría de la gente no está en forma como para aprenderlos y se pueden lastimar).

Vemos entonces que el ejercicio es efectivo y que nos ayudará en la batalla contra la gordura. Pero, ¿qué tipo de ejercicio? Un ejercicio moderado es suficiente. No es necesario hacer un ejercicio exagerado, especialmente si no lo has estado haciendo por mucho tiempo, o si tienes más de 40 años de edad. Deberías comenzar gradualmente, progresando lentamente, quizá unos cinco o diez minutos por día (si es que no has estado haciendo ningún ejercicio). Luego de una semana o dos puedes continuar aumentando gradualmente el tiempo y la intensidad del ejercicio, porque si lo empiezas a hacer en forma vigorosa o rápida, te podría acarrear problemas de salud e incluso un ataque al corazón.

Veamos algunos ejemplos de diferentes ejercicios que queman 150 calorías.

Jugar al voleibol por 45 minutos.

Caminar enérgicamente por unos 30 minutos.

Rastrillar hojas por unos 30 minutos.

Trabajar activamente en la huerta por unos 30 minutos.

Nadar por unos 20 minutos.

Jugar al baloncesto de unos 15 a 20 minutos.

Correr una milla y media en 15 minutos.

Así es que vemos, que el ejercicio desmedido o medianamente exagerado como el jugar al baloncesto o correr te ayudará a bajar de peso. Quemarás 150 calorías en 15 o 20 minutos, pero si caminas enérgicamente puedes perder la misma cantidad de calorías y también puedes bajar la misma cantidad de peso, solamente te llevará unos minutos más, un total de treinta minutos, pero para muchas personas, el jugar al baloncesto o correr no es una opción. Así es que puedes hacer ejercicio simplemente caminando, rastrillando hojas o trabajando en la huerta.

En el mismo artículo de Time Magazine del 21 de enero del año 2002, titulado: "Camina, no corra " los expertos dicen que el caminar puede ser la mejor manera de hacer ejercicio, y que una caminata enérgica de una media hora no solamente consume aproximadamente unas 200 calorías, sino que también aumenta el índice metabólico para el resto del día.

En un momento hablaremos del metabolismo basal.

También dicen que para que el organismo queme las grasas caminando, la mayoría de la gente necesitaría caminar una hora por día, porque al organismo le lleva unos 30 minutos para empezar a quemar las reservas de grasa.

A decir verdad, el ejercicio intenso puede interferir con el mecanismo por medio del cual el cuerpo consigue la energía de la grasa, y puede ser contraproducente.

En unos instantes compartiré contigo una idea que realmente te puede ayudar a caminar una hora o más por día sin desperdiciar un solo minuto. Pero primero consideremos los beneficios del ejercicio. No simplemente quema las calorías, sino que también aumenta el metabolismo basal.

¿Qué es el metabolismo basal? El cuerpo consume calorías aun durante el sueño, a través de la actividad del músculo del corazón. Para que veas, el corazón continúa haciendo ejercicio mientras dormimos. Y esto sucede también con los músculos respiratorios, la actividad del cerebro y el trabajo de los órganos digestivos. Todos ellos consumen calorías. Las reacciones químicas que están constantemente en acción en el cuerpo también reducen drásticamente la energía y consumen las calorías.

El metabolismo basal incluye todas las actividades citadas anteriormente: el músculo del corazón, los músculos de la respiración, la actividad del cerebro, los órganos digestivos y el estómago y los intestinos, todos consumen calorías en una proporción constante que se llama índice de metabolismo basal.

El índice de metabolismo basal determina cuántas calorías quemas aun cuando estás descansando. Si haces ejercicio regularmente, el índice de metabolismo basal aumentará y perderás más calorías y perderás peso aun mientras duermes.

¡Esto es lo maravilloso del ejercicio! Por eso digo que es sumamente importante y te insto a que no importa lo que hagas con la dieta, el agua y los otros elementos naturales, que empieces a hacer ejercicio tan pronto como puedas comprometerte a hacerlo en forma definitiva.

Ahora bien ¿cuál es el mejor tipo de ejercicio? Ya vimos que los expertos dicen que una caminata puede ser lo mejor que puedes hacer.

En el libro, *Healthful Living* [Una vida saludable], leemos en la página 130: "No hay ejercicio que resulte ser tan beneficioso para cada parte del cuerpo como el caminar. El andar activo al aire libre hará más en favor de las mujeres, para conservarlas con salud si están sanas, que cualquier otra forma de ejercicio. Caminar es también uno de los remedios más eficientes para la recuperación de la salud del inválido. Las manos y los brazos son ejercitados así como también las extremidades".

Ahora bien, debe ser una caminata enérgica. En una caminata vigorosa, no sólo caminas, sino que también mueves los brazos, rítmica y

enérgicamente, y eso te ayudará a bajar de peso según el plan de Dios.

Entonces, quizá no necesites caminar, simplemente escoge el tipo de ejercicio que puedes hacer por el resto de tu vida, luego gradualmente aumenta el tiempo y la intensidad con que lo haces. Necesitas forjar el hábito, puedes comenzar caminando unos cinco minutos al día tres veces por semana. No te pongas metas que no puedas seguir por el resto de tu vida. Comienza lentamente. Si no puedes caminar, mueve los brazos, o consigue una máquina para remar.

Recuerda, el ejercicio es un elemento natural, y es de suma importancia bajar de peso según el plan de Dios.

Te daré un consejito que al principio te puede parecer un poco extremista, pero en algunos casos, puede salvarte la vida: elimina la televisión.

¿Qué? ¿Qué haría yo, sin televisión?

El Dr. Ross E. Anderson, Profesor Asistente de medicina en John Hopkins University dijo:

Nuestra encuesta realizada con ciudadanos norteamericanos, negros y mejicanos, demostró que había una conexión indiscutible entre la gordura y el número de horas que se pasaban mirando la televisión. Se ha probado que una forma segura para aumentar de peso es pasar horas frente al televisor.

¿Por qué mirar la televisión hace que uno aumente de peso? Hay varias razones, quizá no las conozcas, y es muy probable que nadie las conoce a todas, pero, cuando estás mirando televisión, no estás haciendo ejercicio, estás sentado, y el tiempo que podrías emplear haciendo ejercicio muchas veces te lo pasas mirando TV.

Actualmente, la excitación que la televisión ofrece aumenta el apetito, te da hambre y muchos han desarrollado el hábito de comer papas fritas u otros bocadillos mientras miran TV. Así que, no estás haciendo ejercicio y estás comiendo. Y como si esto no fuera suficiente, los anuncios publicitarios de la televisión y aun los programas regulares a veces representan la comida en una forma tan atractiva que te sientes tentado a comer.

El Dr. Kelly D. Brownell, profesor de psicología en Yale dijo: "El chiquillo común ve 10,000 propagandas de comida al año y aun la madre más dedicada no puede seguir el paso para satisfacerlo".

Vemos entonces que la televisión actúa en contra del método de Dios para perder peso, dificultando al menos dos elementos naturales, la alimentación correcta y el ejercicio. También el aire fresco y la luz del sol, ya que generalmente se mira la televisión en la casa y muchas veces con las ventanas cerradas. Es probable que también afecte el descanso del sueño, que es otro elemento natural sobre el cual vamos a hablar en breve. De esta manera al mirar televisión hay aproximadamente cuatro elementos naturales que están siendo afectados.

La televisión ayuda a aumentar de peso y esto ha sido corroborado científicamente. Un experimento realizado en el año 2000 por el Dr. Thomas

Robinson, profesor de Stanford, demostró algo semejante. El Dr. Robinson realizó un estudio en dos escuelas con 192 niños de tercer y cuarto grados. A los niños de una escuela no le hicieron nada y a los de la otra escuela los animaron a que no miraran tanta televisión. Después de siete meses, los chicos a quienes se les había instado a mirar menos televisión, aumentaron un promedio de dos libras menos que los demás, y la cintura medía una pulgada menos.

¿Qué te parece? Es hora de actuar y hacer cambios permanentes. Es hora de cambiar nuestros hábitos.

Es un hecho confirmado que si eliminas el televisor o al menos disminuyes el número de horas que te la pasas delante de él, y seleccionas los programas, con toda seguridad bajarás de peso de acuerdo al método de Dios.

Asegúrate de bajar el volumen durante los anuncios publicitarios para no oír esos comerciales tentadores de comida, y cuando hay comida apetitosa en el programa, es justamente el momento de buscar otro canal.

Ahora, si simplemente dejas de lado la televisión, vas a sentir un vacío en tu vida. Necesitas reemplazarla con algo agradable, algo que te dé placer como charlar con un amigo, salir a caminar, ir al parque, etc. En el invierno abrígate y ve a caminar.

Algunas veces, por diferentes razones no es posible caminar al aire libre. He leído recientemente en Internet que existen muchas áreas donde la gente tiene miedo de salir a caminar porque hay muchos delitos. De hecho, podría ser peligroso, pero eso no debería detenerte de hacer bastante ejercicio. Puedes comprar una cinta para caminar o una bicicleta fija usada y muy barata en una feria americana. También puedes hacer ejercicio adentro de la casa a cualquier hora que desees sin temor de la lluvia, el viento, el frío o el delito.

Una idea que puede solucionar varios problemas a la vez es caminar sobre la cinta o pedalear en la bicicleta fija mientras estás mirando televisión. En realidad, si resuelves no mirar televisión a menos que estés caminando sobre la cinta harás bastante ejercicio y no perderás tiempo. Si miras dos horas de televisión al día, caminarás un total de dos horas, y eso significa que quemarás ochocientas calorías. ¡Sería un triunfo!

En realidad muchos gimnasios han puesto pequeñas pantallas de televisión en sus máquinas de ejercicios, y las personas caminan, corren o hacen ejercicio de diferentes maneras mientras miran televisión. Tú puedes hacer lo mismo en tu casa, y ese puede ser uno de los mejores hábitos que hayas adquirido. Si lo haces, estarás contrarrestando el efecto natural de la televisión que es echarte en el sofá como un zombi y engordar porque estarías comiendo sin hacer ejercicio. Es difícil comer cuando se está caminando en la cinta, así que finalmente desaparecerá la tentación de hacerlo mientras miras televisión, y puedes reemplazar este hábito con el de

tomar agua mientras lo estás haciendo.

Ponte el propósito de mirar televisión solamente cuando estés caminando en la cinta o haciendo aeróbic, steps u otra forma de ejercicio y tomando agua. De esa manera puedes adelgazar con el método de Dios.

Pruébalo. Cuando haces ejercicio en tu casa, es preferible que lo hagas con las ventanas abiertas para que haya buena ventilación y así tendrás el beneficio del aire fresco que es otro de los remedios que Dios nos da.

Te he dado algunas ideas. No te detengas allí. Usa tu imaginación. Dios te ayudará a idear un programa de ejercicio que te sea de beneficio y que se adapte a tu horario de trabajo o, a lo mejor, al horario de tu familia. Recuerda, el ejercicio es extremadamente importante.

El siguiente elemento natural que es provechoso es el **AIRE FRESCO**. Dios nos ha dado el aire fresco. El aire de afuera, aire puro.

En muchas ciudades no tienen aire puro, pero por lo menos el aire de afuera está más limpio que el aire viciado que respiramos adentro. Cuando te sientas tentado a comer demasiado o antes de la comida, ve afuera, respira el aire fresco y agrádecele a Dios por él. Toma una inspiración profunda, mantenla, y luego exhala. Después camina vigorosamente alrededor de la manzana, respirando profundamente y tu cerebro se oxigenará y te sentirás más fuerte para resistir la tentación de comer.

El aire fresco también puede ayudarte después de la comida. Es posible que ya no tengas hambre, pero si has comido suficiente y todavía sientes hambre, ¿qué debes hacer? Lo más probable es que todo lo que necesitas es tiempo para sentirte satisfecho. Alguien dijo una vez, para sentirte saciado dale tiempo a tu organismo.

Si estás comiendo demasiado rápido, es probable que hayas comido suficiente para sentirte satisfecho, pero tienes que permitir que pasen otros 15 o 20 minutos sin comer.

¿Qué puedes hacer? Sabes que has comido suficiente pero todavía sientes hambre. En vez de continuar comiendo, ve a respirar aire fresco, camina un poquito y después de un rato te sentirás satisfecho, te sentirás re bien, no te vas a sentir sobrecargado y tampoco tendrás ese sentimiento de culpabilidad, y por sobre todo estarás aprendiendo a controlar tus acciones y tu peso.

Otra idea es tomar una ducha caliente seguida por una fría. El agua es otro de los beneficios naturales, y hemos visto, como usar el agua internamente, pero el agua también ayuda cuando se la usa externamente, y una ducha caliente y fría puede darte suficiente tiempo para perder ese sentimiento de hambre después de las comidas.

En otras palabras, haz todo lo que te dé resultado. Siéntete libre de probar cosas nuevas, y déjame saber, ponte en contacto conmigo por medio de mi página web [www.trygodsway.com](http://www.trygodsway.com) y yo podré compartir tus ideas con muchos otros que tienen el mismo problema.

Así que el aire fresco te ayudará junto con el agua, el ejercicio y una alimentación correcta a bajar de peso.

Otro elemento natural es **LA LUZ DEL SOL**.

En lo posible evita la luz artificial y permite que la luz del sol entre a tu casa. Acuéstate temprano y levántate temprano para que disfrutes más del sol. Eso no necesariamente significa la luz del sol directa, pero permite que sus rayos entren en tu casa.

Una gran educadora en temas de salud dijo que el dormir tiene mucho más valor antes que después de la medianoche. Dos horas bien dormidas antes de las 12 de la noche valen más que cuatro horas después de la medianoche. Así que disfruta de la luz solar. Acuéstate temprano, eso te ayudará a no comer tarde, que dicho sea de paso engorda.

No debieras tomar un baño de sol porque eso en realidad puede ser peligroso y dar lugar al cáncer de piel. Simplemente sal a la intemperie y disfruta de un día de sol. Te dará vigor. Te dará más fuerza de voluntad y te ayudará a distraer la mente de la comida. Te ayudará a seguir más fácilmente el programa de Dios y te levantará el ánimo.

Otro elemento natural que es muy importante es la **TEMPERANCIA**.

Podemos aprender acerca de la temperancia en la Biblia. La temperancia es uno de los frutos del Espíritu Santo. En el libro de Gálatas, en el Nuevo Testamento, en el capítulo 5, versículos 22 y 23 leemos: "Pero el fruto del Espíritu es: amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, mansedumbre, dominio propio. Contra estas virtudes, no hay ley."

La temperancia es uno de los frutos del espíritu. Si le pedimos a Dios que nos dé su Espíritu, la temperancia es uno de sus frutos y te ayudará a bajar de peso con el método de Dios. ¿Por qué? Porque la temperancia es muy importante si quieres seguir cualquier tipo de programa para bajar de peso.

Pero, ¿qué es la temperancia? En el libro *Conducción del niño*, en la página 374 encontramos que: "La verdadera temperancia nos enseña a no participar en absoluto de todo lo que es dañino y a consumir juiciosamente lo que es saludable".

Entonces, ¿qué es la temperancia? La temperancia es autodisciplina, y la necesitamos. Algunas versiones de la Biblia la llaman dominio propio.

La persona temperante evitará las comidas grasosas y usará juiciosamente la buena comida, es decir, no comerá demasiado.

La temperancia es un fruto del espíritu y por eso creo que el método de Dios es el único método para bajar de peso que da resultado, porque Dios no solamente te da una alimentación apropiada, ejercicio, agua y otros elementos naturales, sino que también te da el poder para seguir su programa.

Pídele a Dios que te dé el Espíritu Santo y tendrás también sus frutos, de los cuales la temperancia es uno de ellos.

Y mientras aprendes a confiar en Dios, que es el último de los elementos

naturales que vamos a presentar, verás que el programa de Dios es un programa integral. No te dice simplemente come esto o aquello, no comas esto o aquello, y luego te deja sólo para que lo hagas, y te resulta demasiado difícil. Con el programa de Dios no lo tienes que hacer sólo. Dios está contigo para ayudarte.

Hemos visto que el plan de Dios para bajar de peso es un plan completo. Bueno, en líneas generales:

Hemos estudiado sobre la alimentación apropiada.

Hemos estudiado acerca de la luz del sol, el aire fresco y el uso apropiado del agua.

Hemos oído cómo el aire fresco puede ayudarnos a bajar de peso de acuerdo al plan de Dios, simplemente yendo afuera y haciendo inspiraciones profundas de aire puro para despejar la mente.

Hemos estudiado acerca de la temperancia.

Todos estos elementos son remedios naturales que Dios nos ha dado y son gratis. No tienes que pagar por ellos ni comprarlos. Son gratuitos para todos los que quieran usarlos para adelgazar con el plan de Dios.

**Juan Carlos Canale, MD**