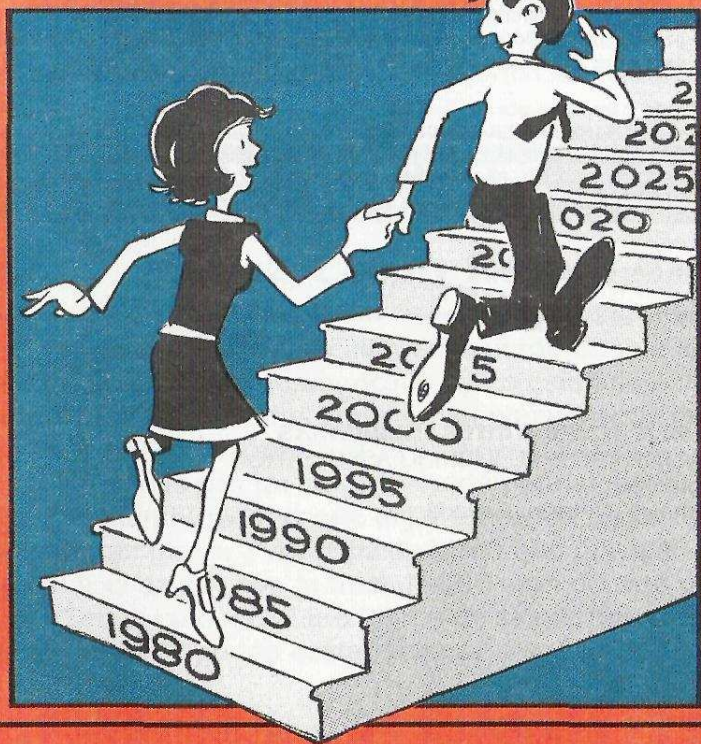


SECRETOS DE SALUD QUE PUEDEN AYUDARLE A

VIVIR MAS Y MEJOR



Derechos reservados © 1990 por Pacific Press Publishing Association Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra sin el permiso de los editores.

Editado e impreso por PUBLICACIONES INTERAMERICANAS
División Hispana de la Pacific Press Publishing Association • P. O. Box 7000,
Boise, Idaho 83707, EE. UU. de N. A.

ISBN 0-8163-9887-9

90 91 92 93 94 • 5 4 3 2 1

PUBLICACIONES INTERAMERICANAS
PACIFIC PRESS PUBLISHING ASSOCIATION
Boise, Idaho
Oshawa, Ontario, Canadá

¿Le gustaría tener un HUEVO COMIENZO en la vida?
¿Cuánto cree Ud. que le costaría? ¿Mil dólares? ¿Diez mil?
¡Ese MUEVO COMIENZO puede ser suyo sin costo alguno!
Basándose en las ocho leyes básicas de la salud, Ud. puede gozar de la paz y la productividad que todos anhelamos.

Estas leyes de salud están disponibles para todos. Y como se trata de medios naturales, su aplicación garantiza beneficios duraderos.

Ud. puede vivir más y mejor. Lo que necesita hacer es concentrarse en los ocho puntos que presentamos a continuación. Y luego ¡La elección es suya!

NUTRICION

Coma Como Rey

Prácticamente todos están de acuerdo en que la alimentación del norteamericano típico está lejos de ser ideal. Pero no todos concuerdan en cuál sería la mejor forma de corregirla. Las grandes dosis de multivitaminas son un cúmulo — todo para algunos. Otros declaran que hay que dejar todos los productos que tengan grasa. Y otros hasta dicen que hay que sustituir el azúcar con la miel. Mark Twain declaró una vez, "Tenga cuidado al leer libros de salud. Un error de imprenta le podría costar la vida."

Cómo puede la persona común evaluar todas las publicaciones — científicas y populares — para descubrir los secretos de la buena nutrición? Esta es una pregunta difícil, por eso hemos destilado mucha información en una lista breve. Vea si "Las Siete Reglas Doradas de ¡a Buena nutrición" tienen significado para usted.

Los primeros cinco puntos están basados en el informe del Comité del Senado sobre nutrición y necesidades Humanas. Este informe nos dice cómo el estadounidense típico puede mejorar dramáticamente su alimentación.

Siete Reglas de Oro de la Buena Nutrición

9 Disminuya el consumo de grasas y colesterol

(Esto incluye tanto las grasas animales como las vegetales). La forma más fácil de hacerlo es cortando las grasas visibles de las carnes, los alimentos fritos, mantequillas, salsas para ensaladas y productos de leche. Todo esto se puede sustituir con otras cosas. Use leche descremada que contenga poca crema, y quesos como requesón descremado, ricota, mozzarella, u otros quesos frescos con poca crema (en vez de queso de crema).

- **Disminuya el consumo de carne.** Si todavía Ud. no se siente listo para adoptar un régimen vegetariano, comience a mejorar su alimentación actual sustituyendo la carne de vacuno y otros animales con carne de pollo y de pescado. Flanee días sin carne, en los cuales su plato principal

Consiste de legumbres (así como en los platos latinos que incluyen frijoles) o comidas con queso descremado (estilo italiano). El estadounidense típico consume casi el doble de proteína de lo que necesita, y una alimentación vegetariana bien equilibrada le proveerá proteína en cantidades más que suficientes.

Reduzca el consumo de azúcar. En 1883 los estadounidenses consumían — en promedio — poco menos de un kilo de azúcar **por año**. Compare esa cantidad con las cifras de la actualidad — un kilo cien gramos **por semana**. (¡Eso equivale a casi sesenta kilos de azúcar al año!)

Además del azúcar evidente en los postres, estamos consumiendo cantidades gigantescas de azúcar escondida en estos productos comunes: Ketchup, gaseosas, bebidas alcohólicas, galletas, gelatina, pan, sopas enlatadas, frutas y verduras enlatadas, y prácticamente todos los cereales para desayuno.

La mejor forma de evitar estas fuentes de azúcar es disminuir el número de alimentos preparados en su despensa — y leer cuidadosamente los letreros de los productos que decida usar. Fíjese en estas fuentes de azúcar cuando lea los letreros: turbinazo, azúcar morena, azúcar cruda, melaza, fructosa, sacarosa, sirope o jarabe de maíz o de caña, dextrosa y miel. Todos son azúcares, y el organismo los procesa en forma similar.

Reduzca el consumo de sal. No es fácil tirar el salero a la basura. Pero se **puede** disminuir gradualmente.

Comience probando el alimento de su plato antes de echarle sal automáticamente. Practique el arte de omitir la sal de ciertos alimentos como las ensaladas, el melón, la toronja. Use hierbas para hacer resaltar el sabor natural de los alimentos.

Cuando cocine y hornee, disminuya la cantidad de sal que indican las recetas. Evite los alimentos cargados de sal, tales como papas fritas, productos fritos de maíz (chips), y las galletas de soda. (Estos alimentos también contienen grasa.)

Aumente el consumo de frutas, verduras y granos integrales. Para disfrutar de mejor salud, es imperativo recibir cantidades adecuadas de vitaminas y minerales. Al comer una variedad de estos alimentos naturales —o "integrales"— Ud. no solamente recibirá suficiente nutrición, sino que también obtendrá un volumen adecuado de fibra y afrecho lo cual es necesario para evitar que su eliminación sea lenta. Al preparar los alimentos a partir de su estado crudo original, Ud. puede controlar las cantidades de sal, grasa y aditivos que escoja usar. Puede tomarle más tiempo preparar una comida de alimentos naturales, pero será bien satisfactoria y saludable y más barata.

Observe y modifique el ambiente donde come.

Lleve un registro semanal de alimentos, observando dónde y cuándo come. Muchas personas se sorprenden al descubrir que gran número de las calorías que consumen, las comen en lugares que no son la mesa. Disciplínese a comer sólo tres veces al día, en esas ocasiones siéntese a comer una comida completa y en calma.

Los investigadores en el campo de la longevidad han descubierto un elemento principal y común en las vidas de los que viven largo tiempo: ¡Comen poco!

- **Separe sus comidas de modo que su cuerpo tenga tiempo para digerirlas debidamente.** Su sistema digestivo necesita cinco horas para procesar una comida; *no* crea que se lo puede apurar. Dé a su estómago el volumen mayor de trabajo temprano en el día. ¿Qué piensa Ud. que le pasa al alimento que se come antes de acostarse? ¿Está Ud. recibiendo energía cuando más la necesita? ¿Está descansando su cuerpo cuando más lo necesita?

Cuando nos servimos una comida abundante, el cuerpo requiere más sangre para ayudar a digerirla. Eso significa que hay menos sangre disponible para las funciones del cerebro. Por eso es que nos sentimos cansados después de una comida abundante. En esos momentos nuestra manera de pensar no es muy aguda.

Recuerde también que las golosinas y las bebidas entre comidas retardan la digestión y mantienen el sistema en constante movimiento. Aun una almendra, un maní (cacahuete) o un vaso de jugo interrumpen el ciclo digestivo. La comida puede entonces quedar en el sistema hasta tres veces más tiempo de lo normal. Hay sólo una cosa que nuestro cuerpo necesita entre comidas, y es el agua.

La implementación de estos principios de nutrición le ayudará a obtener la paz y la vitalidad que hasta ahora tal vez faltan en su vida.

Cómo Limpiar las Telarañas Mentales

"Levantar el pulso enfoca la mente con más claridad que levantar el vaso" — Colman McCarthy, *The Washington Post*.

El columnista Colman McCarthy cree en los beneficios del ejercicio regular. Cierta vez sugirió que el Comité Financiero del Senado considerara la posibilidad de conceder deducciones de impuestos a los que usaran su hora de almuerzo para correr dos millas (3,200 metros) en vez de tomar dos Martinis. McCarthy observó: "Dos millas por el parque aclaran la mente, restauran nuestro sentido de identidad, relajan los vasos sanguíneos y mandan a una persona de vuelta a la oficina, lista para conquistar el mundo —¡o por lo menos esa parte de él que descansa sobre el escritorio!"

Pero si Ud. es como muchos individuos que se acostumbran al trabajo sedentario, la idea de correr dos millas durante la hora del almuerzo es simplemente ridícula. No es parte de su estilo. A pesar de ello Ud. reconoce su necesidad de hacer ejercicio. Se dice que Benjamín Franklin escribió: "El que no halla tiempo para hacer ejercicio, tarde o temprano encontrará tiempo para enfermarse."

El ejercicio puede hacer más por su cuerpo que simplemente tonificar los músculos y mejorar el estado del sistema cardiovascular. La actividad física tiene una forma maravillosa de barrer las telarañas mentales y calmar la tensión diaria. El ejercicio fuera

de la casa parece causar *un* efecto fisiológico en los compuestos químicos del cerebro, aunque los científicos no están exactamente seguros de la forma como esto sucede.

Si Ud. está listo para caminar o correr (o para levantar pesas, nadar, o andar en bicicleta), en cualquier librería puede encontrar publicaciones especializadas. Como Aaron Sussman y Ruth Qoode señalan:

"Caminar es el ejercicio que no necesita gimnasia. Es la receta sin medicina, el control de peso sin dieta, el cosmético que no se encuentra en ninguna farmacia. Es el tranquilizador sin píldora, la terapia sin psicoanalista, la fuente de la juventud que no es una leyenda.

"Una caminata es la vacación que no cuesta ni un centavo."

La caminata rápida produce regocijo. ¡En vez de sentirse cansado después de caminar, Ud. probablemente descubrirá que tiene **más** energía! ¿Está Ud. listo para comenzar un régimen de caminatas? Recuerde estas sencillas sugerencias.

Al Dar los Primeros Pasos

- **Propóngase caminar regularmente.** Solamente Ud. puede revisar su programa semanal y decidir cuándo incluir el ejercicio en su calendario. Para mayor beneficio, debería tratar de programar media hora de caminata ligera cada día. Algunas personas dividen su tiempo entre la mañana y la tarde, o la mañana y la hora del almuerzo.
- **Encuentre un lugar apropiado para caminar.** Probablemente hay varias posibilidades en su

vecindario. Algunas personas que trabajan estacionan sus vehículos o se bajan del autobús a varias cuadras del lugar donde trabajan y así caminan cada día. Otros visitan algún parque cercano. Si planea caminar de noche, escoja lugares de su vecindario que sean seguros y bien iluminados. ¿Hay alguna escuela cercana que tenga pista de correr? A los atletas no les importa compartirla con alguien que esté seriamente interesado en caminar.

Use zapatos adecuados. Los zapatos de correr caros son buenos, pero no son imprescindibles para el caminante dedicado. Si Ud. no puede comprar un par de "Mikes" de \$60.00, asegúrese de tener zapatos de taco bajo con buenos soportes para el arco, no use zapatos duros ni con el tacón desgastado. Los zapatos indebidos contribuirán a la fatiga excesiva y el dolor de espalda. Ud. habrá descubierto, así como muchos, que mientras más edad se tiene, más se valora el buen trato de los pies.

Camine correctamente. Deje que sus brazos se muevan en forma natural, sin tensiones; el movimiento libre de la columna permite que los músculos actúen en forma suave, natural. Pío lleve nada colgando de sus hombros; el hacerlo interrumpe el ritmo natural. Si es absolutamente esencial llevar algo, use una mochila. Permita que su pie reciba en el talón el impacto del peso, y que de allí progrese hacia adelante a lo largo del borde exterior de la planta. Luego haga que los dedos provean el impulso para el siguiente paso. El mayor beneficio cardiovascular se obtiene moviendo los brazos vigorosamente. La parte superior del torso debería estar tan cansada como la parte inferior después que Ud. ha caminado.

¡Disfrute de su caminata! Ud. no tendrá tiempo de cortar flores, pero **puede** sentir el calor del sol en sus hombros, admirar el vuelo de los pájaros, y aspirar profundamente el aire fresco. Si Ud. sigue básicamente la misma ruta cada día, pronto podrá saludar a la gente que pase, verá cambios graduales en el ambiente de estación a estación, y llegará a ser parte del mosaico del vecindario. Pasará media hora placentera — ¡y un día mejor!

AGUA

¡Llénelo, Por Favor!

He aquí una adivinanza con sólo una respuesta. Vea si puede adivinarla. ¿Qué elemento:

- **es el ingrediente básico en todos los líquidos del cuerpo?**
- **9 actúa en el cuerpo humano como aceite en una máquina, es lubricante y evita el roce?**
- **regula la temperatura del cuerpo mediante la evaporación y la transpiración?**

Sin duda Ud. acertó con su respuesta a esta pequeña adivinanza. Pero tal vez también aprendió una o dos cosas acerca de cuan necesaria es el agua para el cuerpo humano.

Fuera del oxígeno en el aire que respiramos, el agua es el ingrediente más importante que los seres

humanos deben tener. ¡ El 50 al 75% del peso de nuestro cuerpo corresponde al agua que contienen nuestros tejidos. El porcentaje es aún mayor en los bebés y los niños pequeños.

Los mayores consumidores de agua son los riñones, que filtran los desperdicios del cuerpo. Cuando este importante proceso se completa, el agua se pone a la disposición del cuerpo para otras funciones.

Nuestro organismo necesita una buena cantidad de agua. Y ¿cuánto es "una buena cantidad"? Un adulto sano necesita cada día de 4 a 6 vasos de 8 onzas de agua. Recuerde que hay 32 onzas de líquido en un litro.

¡Al principio Ud. puede sentirse como que se va a ahogar en toda esa agua! La cantidad mencionada puede ser el doble — o más — de lo que Ud. bebe comúnmente. Puede llevarle varias semanas hasta acostumbrarse gradualmente a la cantidad recomendada. He aquí algunas sugerencias en cuanto al uso del agua.

- **Recuerde que nos referimos al consumo de agua**, no procure sustituirla por otros líquidos.
- **Beba el agua más pura que pueda obtener.** Si lo desea, use el agua purificada que venden en botellones.
- **Es mejor tomar el agua a la temperatura del cuerpo**, pues a su organismo le resulta más fácil procesarla. Deje el agua helada tan pronto como le sea posible. O quizás está acostumbrado a tomar café o té caliente. Pruebe a tomar agua caliente en vez de ellos. Algunas personas descubren que beber una taza de agua caliente o tibia les

disminuye la necesidad de tomar esa taza de café que según ellas "les ayuda a relajarse."

- **Tome agua entre las comidas y no durante ellas.** El agua en exceso durante una comida diluye los jugos gástricos y demora el proceso de vaciar el estómago. Por lo tanto, absténgase de beber agua desde media hora **antes** de comer hasta dos horas **después**.
- **Beba un vaso grande de agua tibia inmediatamente después de levantarse en la mañana.** Esto le limpiará su sistema.

El agua también es útil **por fuera**, el baño diario puede llegar a ser más que un simple acto de higiene. ¡Puede también ayudarle a combatir las tensiones! He aquí la manera de despertar los vasos sanguíneos y relajar los nervios en tensión en la ducha:

Comience con agua tibia, aumentando gradualmente la temperatura, hasta que esté bien caliente. Disfrute del agua caliente durante **tres minutos**. Luego vaya bajando la temperatura hasta que está lo más fría que pueda resistir, y manténgala durante **un minuto**. Si desea puede alternar entre fría y caliente varias veces. Luego, al salir de la ducha, frótese el cuerpo completamente con una toalla gruesa. Este proceso aumentará su circulación, abriendo y cerrando los vasos sanguíneos, y le ayudará a relajar los nervios en tensión.

(Recuerde que cualquier consejo relativo a la salud debe consultarlo con su médico. Algunas dificultades pueden requerir que aun ciertos buenos principios de salud deban modificarse.)

Algunas personas acostumbran el baño de pies caliente para aliviar el dolor de cabeza. Use un

recipiente de tamaño suficiente para sumergir completamente ambos pies. Cierre sus ojos y relájese mientras sus pies se remojan. Ambos extremos de su cuerpo debieran sentirse mejor dentro de 15 a 20 minutos.

El agua es el líquido de la vida, ¿no es cierto? Y ahora que Ud. sabe la importancia del agua, ¿que piensa hacer?

EL SOL

¡Dejemos Penetrar el Sol!

La ciudad parecía encorvarse contra la oscuridad como una viejecita temblorosa bajo su chal. Un hombre que caminaba con rapidez se bajó de la acera. Y un carro que pasaba por la intersección alcanzó a rozarlo, haciéndolo caer de espaldas. Hubo un momento de silencio. Luego el hombre, recuperándose, se lanzó hacia adelante, con los ojos destellantes, y comenzó a golpear el capó del auto, gritando y escupiendo al conductor. Dentro del vehículo, el conductor le respondía airado.

No hay duda que estos hombres estaban actuando como si el sol nunca volviera a brillar.

Este incidente ocurrió en Tromsø, noruega, 215 millas (344 kilómetros) dentro del Círculo Ártico. Sucedió una mañana de enero, exactamente seis semanas, cinco días, 19 horas y 57 minutos después que el sol se había ocultado en el horizonte por última vez.

Los psicólogos están comenzando a descubrir el impacto que el *mOrketiden* ("tiempo oscuro") tiene sobre la gente en el lejano norte. ¿Cómo reacciona la gente al pasar dos meses completos sin **nada** de sol?

La mayoría de los habitantes de Tromsø admiten que el *mOrketiden* descontrola sus vidas en formas que son profundas y sutiles. ¡Sorprende comprobar que mucha gente padece de insomnio, a pesar de la constante oscuridad! Los estudiosos del sueño piensan que el insomnio del invierno tiene una explicación bioquímica, y que se debe a cierta hormona cuya producción aumenta en la oscuridad.

La mayoría de los habitantes de Tromsø reconocen que su salud emocional se ve afectada por la falta de sol. Siendo que muchos de ellos se han criado más al norte del Círculo Ártico, han aprendido a compensar esta falta planeando actividades especiales para los largos meses de oscuridad. Y recobran su ánimo normal tan pronto como el sol aparece de nuevo en el horizonte.

Tromsø es un ejemplo exagerado de lo que le puede pasar a cualquiera que se prive de la luz del sol. La ciencia ha documentado historias de personas confinadas en cuartos sin ventanas durante largos períodos. Sin embargo, rara vez pensamos en el efecto que la luz del sol tiene sobre nuestra vida diaria. Pero su impacto es innegable.

Los que han probado un régimen cotidiano que incluye la exposición a los rayos solares, dicen que no solamente les mejora la salud en general, sino también les estimula el apetito, los hace sentirse bien, y les ayuda a dormir en la noche.

Quizás la mejor forma de beneficiarse con el sol es combinar la exposición a sus rayos con la rutina

regular de ejercicio. Un estudio de los resultados de combinar el sol y el ejercicio demostró que un grupo que recibió baños de sol junto con el ejercicio, mejoró casi el doble (según lo comprobaron los electrocardiogramas), comparado con los que sólo habían hecho ejercicio.

Como muchas otras cosas, el sol debe tomarse en dosis moderadas. Las investigaciones hechas revelan resultados peligrosos cuando la exposición es exagerada. La gente que pasa varias horas diarias bajo los intensos rayos ultravioleta pueden sufrir daños graves.

Sin embargo, la mayoría de los efectos benéficos del sol se pueden obtener sin quemarse la piel. Aun los baños de sol en el invierno pueden proporcionar beneficios a la salud.

Al planear un programa para tomar baños de sol, considere la cantidad de sol que ya está recibiendo. Por ejemplo, es sabido que la piel se quema más rápido en la playa que en el patio de su casa, debido a que los rayos ultravioleta se reflejan. También hay que recordar que la nieve refleja alrededor del 85% de los rayos ultravioleta, la arena seca el 17%, y el pasto solamente 2,5%. Y, contrario a lo que la mayoría piensa, el agua refleja la misma cantidad de rayos ultravioleta que el pasto.

Hay una forma fácil de saber cuánto exponerse al sol. Comience con un mínimo de tiempo, y luego revise cuidadosamente su piel. Un buen intervalo para comenzar, si Ud. no está seguro, es tomar sol dos minutos en cada zona: el frente, el dorso, y los lados derecho e izquierdo.

Vea cómo se mira su piel después de haber tomado sol; aumente gradualmente el tiempo, quizás un

minuto cada día. Por otro lado, si muestra señales de quemadura, siga con sólo dos minutos por parte. La piel limpia es la mejor "loción" o "protección" que se debe usar.

Si Ud. quiere combinar el ejercicio con el sol, la ropa blanca de trama suelta le permitirá recibir la mayor cantidad de luz en su piel. Y los principios de nutrición sólidos harán que su piel aproveche mejor las propiedades sanadoras del sol. De hecho, el tiempo que pasamos expuestos al sol es de mucho beneficio en el tratamiento de toda clase de enfermedades, desde las heridas de la piel hasta las heridas de los sentimientos.

¡Disfrute cada día de unos minutos de relajación! Permita que el sol brille para calmar su cuerpo y su espíritu!

CONFIE EN DIOS

Alguien en Quien Confiar

"Sin Dios el mundo sería un laberinto sin salida" — Woodrow Wilson

¡Cuan a menudo nos vemos en dificultades por tratar de resolver problemas que están fuera de nuestro alcance! El aceptar el hecho de que Alguien digno de confianza está a cargo del universo, puede quitar una enorme carga de nuestros hombros. Al mejorar la forma como nos vemos a nosotros mismos — y el mundo que nos rodea — ayudamos a allanar el camino pedregoso de la vida.

El creer que **usted** — una persona específica entre miles de millones que pueblan el planeta — es importante a los ojos de Dios, le presta significado a la existencia. Este concepto lo expresa Alfredo Noyes con sencillez en su ensayo "La Existencia de Dios."

"El sol, rodeado de todos esos planetas que dependen de él, puede madurar un racimo de uvas como si no tuviera nada más que hacer en el mundo."

Esa fue la respuesta de Galileo a los que lo atacaron cuando les dijo que la tierra no era el centro del universo. Su sistema, dijeron los críticos, volvería insignificantes a los seres humanos.

La respuesta de Galileo, dada hace trescientos años, es una fuente de fortaleza para nuestra generación, pues en la actualidad muchos de nosotros nuevamente sentimos que el individuo es insignificante frente al inmenso universo de la ciencia moderna. Pero si el sol puede hacerse cargo de la flor más insignificante del campo, realmente no hay razón para sentir que haya límite en el alcance del Poder central el cual creó todos los soles, toda la vida, todos los valores espirituales, y el espíritu del hombre mismo.

Detrás de la defensa de Galileo estaba su propia creencia de que el universo no está centrado ni en la tierra ni en el sol: o está centrado en Dios, o en la nada. Si en lo último, no puede haber verdadera creencia, ni sensible filosofía. Frente a este callejón sin salida, él se vuelve en forma natural a la otra

alternativa, que es Dios. Las palabras de Galileo, primer vocero de la ciencia moderna, nos vuelven a llevar a la fe, la esperanza y la verdad.

La confianza en Dios provee algo más que el mero fundamento de una filosofía. Llega a ser una estructura para toda la vida, incluyendo una "receta" para la salud física.

La ciencia confirma que aun desde el punto de vista médico es una buena práctica confiar en Dios. El psicólogo Cari Jung reconoció este hecho hace años, al decir:

"Durante treinta años he tratado a muchos pacientes. Todos mis pacientes que se encontraban en la segunda mitad de su vida, se habían enfermado porque habían perdido lo que las religiones vivas de todas las épocas han proporcionado a sus seguidores, y ninguno de ellos se mejoró de veras, sino cuando hubo recobrado su perspectiva religiosa."

Ciertos investigadores de la Universidad Johns Hopkins descubrieron recientemente que los que asisten a la iglesia padecen menos enfermedades que los que no asisten. Otro grupo de científicos llegó a la conclusión de que los individuos que siguen un sistema estable de creencias sufren menos de ataques al corazón.

En situaciones extremas, una sólida experiencia religiosa puede literalmente diferenciar entre la vida y la muerte. Víktor Frankl describe en su obra clásica "*Man's Search for Meaning*" (El Hombre en Busca de Significado) cómo él sobrevivió los horrores de

Auschwitz. Tanto sus acciones como sus creencias interiores le fortificaron el ánimo. Mantuvo su apariencia afeitándose cada día, aun cuando tenía que usar pedazos de hojas de afeitar viejas y trozos de vidrio.

Se mantuvo esperando, imaginándose cómo pasaría su tiempo con su esposa, su familia, y sus amigos cuando saliera. Y mientras subsistía a base de pan viejo con un tazón ocasional de cereal cocido, se imaginaba en el restaurante adonde llevaría a comer a su esposa en cuanto saliera, y exactamente lo que pediría del menú. Otros han usado estas tácticas de supervivencia en circunstancias extremas. Pero Frankl tenía ayuda adicional.

Dependía de la oración y de sus firmes convicciones religiosas. Oraba a Dios cada día en procura de fuerzas para sobrevivir, creyendo que sus oraciones serían contestadas, y él fue uno de los pocos que salieron con vida de Auschwitz.

Frankl y otros prisioneros han observado que la convicción religiosa y la práctica de la religión son factores críticos cuando la supervivencia está en juego. El repetir himnos, recordar pasajes bíblicos y orar han proporcionado a un sinnúmero de personas la voluntad de vivir.

¿Por qué son tan importantes las creencias religiosas? Porque ellas determinan el énfasis que Ud. coloca en cada uno de los otros aspectos de su vida. Cada hecho, cada elección que Ud. hace, proviene de sus convicciones.

No es tan difícil decidir confiar en Dios. La parábola siguiente, que escribió Frank S. Mead, explica claramente por qué:

Nasr-ed-Din Modja, en el calor del día, se

sentó bajo un nogal contemplando sus enredaderas de calabazas. Y se dijo a sí mismo: "¡Cuan poco sabio es Dios! Cómo se le ocurrió colocar una calabaza tan grande y pesada en una enredadera tan débil, que no logra otra cosa que arrastrarse por el suelo. Y pone una minúscula nuez en un árbol cuyas ramas podrían soportar el peso de un hombre. ¡Si yo fuera Dios, hubiera hecho un trabajo mejor!" En ese momento el viento desprendió una nuez del árbol, que cayó en la cabeza del escéptico Nasr-ed-Din Hodja. Este se frotó su cabeza, algo triste, pero mucho más sabio.

"Supongamos," susurró, "que hubiera estado en el árbol la calabaza en vez de la nuez, nunca más trataré de planear el mundo en vez de Dios, sino le agradeceré porque lo ha hecho tan bien."

EL AIRE

Rodéese de Frescura

Ud. ya ha leído acerca de diversos efectos benéficos que tiene la luz del sol. Pero hay otra buena razón para pasar tanto tiempo como sea posible de puertas afuera: el aire fresco y puro. He aquí seis aspectos ventajosos en el goce del aire fresco:

- **¡Es más limpio!** El ambiente de las ciudades está lleno de contaminación: humo, partículas de carbón, asbestos y otros venenos industriales. May otra clase de contaminación que también es más

común en una zona urbana: la presencia de virus y bacterias. Estos agentes de enfermedad con frecuencia están suspendidos en las gotas de agua y son transportados en el aire. Una concentración mayor de gente significa mayor oportunidad de contraer resfríos, influenza y otras enfermedades fácilmente transmitidas.

En una zona con más plantas que gente, la mezcla de oxígeno y anhídrido carbónico es más saludable para nosotros. Las plantas absorben el anhídrido carbónico y aumentan el contenido de oxígeno del aire que las rodea.

Otra forma de aprovechar el aire puro es mediante el ejercicio. El acto de respirar profundamente lleva más oxígeno a los tejidos periféricos. El ejercicio ayuda a oxigenar el cerebro, lo cual nos capacita para pensar más claramente.

Las personas que pasan la mayor parte de su tiempo en ambientes interiores, pueden volverse más vulnerables al estrés. Ud. puede aumentar su provisión de aire fresco sin dejar su trabajo de oficina. Si es posible, abra las ventanas y aproveche el aire exterior. Las oficinas cuyas ventanas no se pueden abrir deberían tener circulando constantemente el aire acondicionado.

Además permita que por la noche circule en abundancia el fresco aire nocturno por su dormitorio. ¡Mantenga esas ventanas abiertas! Durante el día, mantenga la circulación del aire exterior, y baje el termostato; use ropa más abrigada, o varias capas de ropa delgada.

En el verano, si no está muy caliente afuera,

abra completamente las ventanas y si es posible use un enfriador del aire a base de agua (evaporativo) en vez de otra clase de aire acondicionado, ya que tanto el movimiento como la evaporación del agua ayudan a purificar y renovar el aire.

Evite los hábitos que dañan los pulmones, como el fumar, y procure en lo posible mantenerse alejado de los ambientes cargados de humo de tabaco. Hay abundantes evidencias de que el humo "de segunda mano" (humo que se inhala de otra persona que está fumando) es capaz de causar daños considerables. Los investigadores que no están ligados a las industrias tabacaleras están convencidos de que el no fumador que pasa muchas horas diarias en un recinto donde se fuma, puede experimentar daños por el humo que se acumula en el aire.

¡Salga afuera! No todos pueden vivir en el aire fresco del campo. Pero aun los cortos paseos al parque o al campo pueden ayudar a que su sistema respiratorio se mantenga funcionando a un nivel óptimo. Y Ud. puede controlar — por lo menos en algo — la calidad del aire que se respira en su hogar y su oficina. (Un letrero que diga "Gracias por no fumar" es una forma excelente de disminuir la contaminación interior.)

Siempre que sea posible, durante todas las estaciones del año pase al aire libre tanto tiempo como pueda, haciendo ejercicio, relajándose bajo el sol, disfrutando del mundo viviente, estimulante y natural. ¡Ud. descubrirá que es positivamente vigorizador!

El Resto de la Historia

- **¿Puede Ud. tomar una siesta a mediodía y despertarse refrescado?**
- **¿Puede concentrarse en un problema a la vez?**
- **¿Toma tiempo durante el día para estirarse y relajarse durante unos minutos?**
- **¿Se duerme por lo general dentro de los primeros 10 minutos después que se acuesta?**
- **¿Planea su vida de tal modo que ésta incluye frecuentes variaciones en cuanto a la gente que trata: los paisajes que contempla y los pensamientos en los cuales se concentra?**

Si Ud. puede contestar "Sí" a estas cinco preguntas, tiene una elevada capacidad para relajarse. Si en alguna debió contestar negativamente, necesita mejorar la calidad de su reposo.

El Descanso y La Diversión

Mirar televisión, jugar a los naipes, asistir a eventos deportivos — muchas personas consideran estas actividades como "relajadoras." Pero ellas **en sí mismas** generan una buena cantidad de tensión. **El reposo y la diversión** son muy diferentes.

Se supone que las vacaciones proveen la oportunidad de relajarse y descansar, pero para muchos éstas llegan a ser un tiempo de **mayor** tensión. Esto se debe a que en ellas hay un exceso de

variación. Las camas desconocidas, los alimentos diferentes, las experiencias variadas y la gente misma que visitamos, pueden impedir que nuestro organismo reciba el descanso que necesita. La solución no es evitar las vacaciones, sino planearlas de manera que verdaderamente puedan regenerar nuestro nivel de energía.

El relajamiento produce un sentimiento de bienestar placentero y cómodo. Recarga la batería del cuerpo. Y requiere una cantidad mínima de actividad. Trate de pensar en tres cosas que Ud. pueda gozar que le sirvan de calmante, tanto al cuerpo como al espíritu. (¿Tomar un baño tibio de tina? ¿Tirarse al suelo a escuchar un concierto? ¿Sentarse en la playa y permitir que la arena le haga cosquillas en sus dedos?) Pues bien, ¿cómo puede incorporar estas actividades en su programa semanal una o más veces por semana? Desarrolle un plan para cultivar estas actividades calmantes.

Descanso Semanal

El concepto bíblico de un ciclo equilibrado de trabajo y adoración puede proveer rejuvenecimiento semanal. La Biblia nos anima a asistir a nuestro trabajo seis días a la semana. Pero el séptimo día está reservado para placeres especiales, para un cambio total de ritmo. Se deja a un lado la ocupación de los negocios. Hay un día entero para cargar nuestras baterías interiores mediante la adoración, el relajamiento y la búsqueda de quietud.

El comediógrafo judío Merman Wouk describe cómo su observancia del sábado interrumpe el ritmo caótico de una producción teatral. A la puesta del sol

el viernes de noche, sale del revuelto escenario, faltando sólo unas horas para la actividad frenética de la función de estreno. En su tranquilo hogar, su familia lo espera. Prenden las velas del sábado. La cena tradicional provee una ocasión para responder a las muchas preguntas de los niños, que están ansiosos de aprender más acerca de su herencia Ortodoxa.

Wouk describe su sábado restaurador y tranquilizador, y cómo luego vuelve al teatro esa tarde, después de la puesta del sol, para encontrarse con que la producción todavía oscila al borde del desastre. Pocos son los cambios allí; las funciones continuarán aun faltando su presencia un día a la semana.

Cierto sábado de noche, después que Wouk volvió al teatro, un colega me dijo: "No te envidio por tu religión, pero sí te envidio por tu sábado."

Otros que incluyen el sábado en su ciclo semanal, y lo observan como un "día de descanso," se han dado cuenta de que los beneficios valen la pena.

Y ahora, ¿qué diremos de la tercera parte de su vida que Ud. pasa en la cama?

Sí Ud. es parte del 15% de norteamericanos que regularmente padecen de insomnio, no destape todavía el frasquito de Sominex. Es posible gozar de una buena noche de descanso sin medicamentos. Algunas de las siguientes sugerencias pueden ayudarle:

Establezca una rutina regular para dormir.

Acuéstese y levántese a la misma hora cada día. Trate de no variar la rutina más de media hora. Las irregularidades de los fines de semana pueden interrumpir su ritmo, y luego se requerirán varios días para restablecer el hábito.

No se acueste hasta estar listo para dormir.

Eso significa que no debe prender el televisor en el dormitorio, no debe comer nada antes de acostarse, ni llevar a cabo ninguna actividad relacionada con su trabajo o sus negocios. Trate de acostarse más temprano el día cuando haya tenido discusiones con su esposa, problemas con parientes o disputas con los niños.

Alistarse para la cama implica más que sólo ponerse las pijamas. Arregle todo lo que le pueda ocasionar preocupación durante la noche: saque al perro, cierre la puerta de atrás, revise el sistema de seguridad, asegúrese que el teléfono está en la mesita de noche, y deje un vaso de agua cerca. Relájese con una caminata, un baño tibio, ejercicios moderados, devociones privadas — lo que mejor le convenga. Evite los apuros a esta hora de la noche.

Evite los estimulantes. Las bebidas con cafeína (café, té, algunas gaseosas) pueden quitarle el sueño. Pero también hay actividades estimulantes como programas de televisión o libros que excitan la imaginación.

Quizás habrá escuchado la historia del escocés que compró un libro. Su lectura lo aburría, pero estaba decidido a leerlo porque había pagado por él. Mantenga un libro como el del escocés al lado de su cama, para las ocasiones cuando necesite leer algo que lo haga cabecear.

Prepare un ambiente que contribuya a sentir sueño.

Recuerde abrir las ventanas para permitir que circule el aire. Apague la luz si le molesta.

Use cortinas oscuras o persianas especiales, o cómprese una cubierta especial para los ojos.

Invierta en una buena cama. Pruebe diferentes estilos — incluyendo las camas de agua — hasta que encuentre la que le resulte más cómoda. Seleccione ropa de cama de buena calidad, y frazadas y almohadas adecuadas. Si el ruido le molesta, consiga taponos de oídos. Prenda el ventilador o cualquier motor que vibre para escuchar un ruido parejo si es que eso le ayuda a dormir.

Durante el resto de su vida, Ud. evitará muchas tensiones, si descubre cómo descansar mejor.

TEMPERANCIA

¿Quién Controla Su Vida?

Imagine su pasado como un escenario en miniatura. En esta escena, Ud. es un títere rodeado de otros títeres. Cada personaje tiene hilos que cuelgan de cada coyuntura del cuerpo. Los hilos desaparecen de la vista detrás de las cortinas de terciopelo del teatro de títeres.

¡Pero, un momento! ¿Quién está tirando de los hilos? ¿Quién hace que Ud. se doble y mueva sus labios y brinque por el escenario? ¿Quién decide ya sea que baile o que se desplome, inerte? Evidentemente hay **alguien** que controla la acción.

Muchas personas creen que están viviendo esta escena en su propia existencia. Piensan que la mayor parte del tiempo ellas **no** controlan sus vidas, que hay fuerzas desconocidas que los están manipulando, haciéndolos realizar acciones erráticas.

A diferencia de los títeres, sin embargo, todo ser humano tiene un centro de control **dentro de sí mismo**. Si bien las circunstancias realmente influyen en nosotros, no por ello estamos librados a los caprichos de un cruel titiritero que tira de los hilos a su antojo. Tenemos el poder de hacer decisiones.

Por supuesto, el centro de control humano es el cerebro. Aunque es pequeño — más o menos 1/4 del peso total del cuerpo — afecta todos los aspectos de la vida. La capacidad que tiene el ser humano de pensar, razonar y tomar decisiones basadas en la información que absorbe, es lo que lo hace ser diferente aun de los animales más inteligentes.

Algunas personas no le dan importancia a esta facultad de elección. Pfo les importa obstruir su capacidad de razonar. De hecho, escogen abdicar su responsabilidad y ponerla en manos de ciertas sustancias, o de otras personas.

Otros consideran que la facultad de elección es una de las experiencias más grandes del ser humano. Una escritora explicó cierta vez por qué era cuidadosa con lo que admitía en su interior. "Acepto la responsabilidad de cuidar de mí misma. Quiero ser yo la que controla mis pensamientos, mis acciones, mis palabras. Soy responsable cuando estoy detrás del timón de mi automóvil, cuando abro mi billetera, cuando me relaciono con la gente.

"Soy responsable, pero como soy humana, necesito toda la ayuda que pueda conseguir para actuar siempre en forma responsable, No seré yo quien entorpezca mis sentidos con drogas o licor. No quiero retardar mis reacciones. Disfruto de la vida en

forma natural. Deseo poder ver los colores completamente **naturales** de las flores y las puestas de sol.

"Algunas personas no están de acuerdo conmigo, pero en lo que a mí se refiere, deseo poder experimentar todos los aspectos de mi vida tan completamente como sea posible. Si no puedo experimentar las consecuencias de mis errores y aprender de ellos, nunca podré crecer y madurar. Deseo seguir aprendiendo y creciendo durante toda mi vida. Por eso pido que me den lo amargo tal como es: no lo cubran con nada artificial, por favor."

Esta mujer define nuestra octava ley básica de salud. Para la mayoría de la gente, la palabra **temperancia** suena antigua, fuera de moda. Pero ser temperante significa simplemente ser moderado, ejercer control, aceptar la responsabilidad de controlar nuestra conducta. El dominio propio nunca está pasado de moda.

Otro escritor la definió en esta forma: "La verdadera temperancia es la abstinencia total de lo que es dañino, y el uso moderado de lo que es bueno."

Sin duda Ud. tiene su propia lista de cosas que son dañinas para su cuerpo. Las numerosas evidencias en cuanto a los peligros del tabaco, el alcohol y las drogas que alteran la mente o la disposición, hace difícil no colocarlas en primer lugar. Quizás Ud. también sabe que la cafeína irrita su organismo. Es posible que Ud. padezca de alergias específicas que lo obligan a no usar ciertas drogas o alimentos. No es difícil hacer una lista de lo que no debemos usar. ¡Otra cosa es mantenernos lejos de esas cosas!

Es más difícil tal vez, controlar las **buenas** cosas de la vida. Rehusar las porciones extra de comida. Limitar las cantidades de azúcar y sal en la alimentación. Comer menos alimentos refinados de todas clases. Disminuir las grasas y otros productos animales.

¿Y qué diremos de otros aspectos de la vida? Quizás una de las dificultades mayores sea un programa de actividades muy sobrecargado. ¿Será que Ud. necesita ejercitar la temperancia — el dominio propio — cuando se le pida aceptar responsabilidades adicionales? ¿Está tratando de hacer demasiadas "cosas buenas"? ¿Está su sistema recargado por la incapacidad de no poder decir "No"? ¿Necesita practicar el dominio propio (y controlar su programa diario) con su jefe? ¿con su esposa? ¿sus amigos?

El desarrollo y la práctica del dominio propio no viene sin dolor. Es como podar un árbol, **ninguno (le** los brotes son necesariamente malos, excepto que amenazan la salud del tronco principal y sus ramas. Desvían la energía de la planta. Atrofian el crecimiento vertical y lateral.

Si el árbol pudiera hablar, se quejaría cada vez que se lo poda. Pero suponiendo que el árbol fuera sabio, se daría cuenta de que esa incomodidad momentánea es para su bien.

Es posible que resulte incómodo evitar lo que amenaza la integridad de nuestra salud, desvía nuestra energía, y atrofia nuestro crecimiento, por lo menos por un tiempo. Pero cuando Ud. logra asumir cabalmente el control de su vida — su cuerpo, su tiempo, su salud — verá que el esfuerzo bien valía la pena.