



BUENA SALUD

SALUD Y BELLEZA

LA VOZ DE LA ESPERANZA

2



**¡Escuche el programa radiofónico *La Voz de la Esperanza!*
Solicítenos un radioguía para los horarios y emisoras que
lo transmiten en su comunidad.**

Buena Salud. Publicación de *La Voz de la Esperanza*. Todos los derechos reservados.
La reproducción total o parcial de esta publicación está prohibida sin previa autorización
escrita de *La Voz de la Esperanza*, P.O. Box 53055, Los Angeles, CA 90053.
Copyright ©1990 by *La Voz de la Esperanza*. Litho in U.S.A.

SALUD Y BELLEZA

Puede haber personas a las que no les importa su apariencia personal; pero a la mayoría de nosotros nos agrada mejorar el aspecto de nuestra figura. Particularmente si tenemos problemas con el acné o con granos, o si estamos en la edad cuando las arrugas, las canas o la calvicie se hacen notar.

Naturalmente, si usted tiene dinero, la cirugía estética y otros costosos procedimientos pueden mejorar su aspecto, pero existen muchos tratamientos de belleza realmente efectivos que, créase o no, ¡no cuestan absolutamente nada: es decir, nada fuera de un poco de tiempo y esfuerzo!

USTED NECESITA SUEÑO REPARADOR

Por supuesto que usted duerme, pero ¿cuánto tiempo duerme? y ¿cómo duerme? ¿Le han dicho alguna vez que da la impresión de faltarle sueño? ¿Dónde se ve esto? En sus ojos.

Sus ojos revelan mucho en cuanto a usted. A menudo las personas indican con los ojos si realmente usted gusta de ellos o no, y viceversa. No cabe duda de que sus ojos son muy importantes. La falta de suficiente sueño

hace que sus ojos parezcan pesados y opacos y produce ojeras delatadoras. El sueño adecuado le aclara los ojos, a los que devuelve su brillo natural, y borra las ojeras. Pero éste es tan sólo uno de los múltiples efectos embellecedores del sueño reparador.

La falta de suficiente sueño puede dejar su cuerpo y el resto



de su cuerpo tan apagados como una batería descargada. Es cierto lo que dicen algunos cuando afirman que están “demasiado cansados para dormir”. Los estudios científicos demuestran que el sueño no alcanza a ser plenamente reparador cuando por la noche nos llevamos a la cama las tensiones que acumulamos durante el día. Estos mismos estudios han demostrado que las pastillas para dormir no resuelven el problema.

Entonces, ¿cómo debe proceder quien esté realmente tenso y fatigado para calmarse lo suficiente para beneficio máximo de sus horas de sueño? Idealmente, logrando un balance adecuado de trabajo, reposo y ejercicio durante las horas activas del día. Si tal programa no fuera siempre posible, se lo puede sustituir por **una cena liviana, seguida de una caminata tranquila, luego un baño tibio de música suave y una lectura placentera.**

USTED NECESITA AIRE PURO



Otro factor de belleza que se consigue absolutamente gratis es el aire puro. Cuando lo tiene a su disposición, disfrútelo, porque puede hacer mucho por su apariencia personal y su bienestar. Aun diez respiraciones profundas de aire puro, dos veces al día, llenarán su sangre de oxígeno vivificante. La adecuada provisión de oxígeno a la corriente sanguínea tiene un efecto estimulante, sobre todo el cuerpo y contribuye a la buena salud a la vez que mejora el aspecto personal.

USTED NECESITA UNA BUENA POSTURA



Mientras hablamos de una respiración profunda y de corriente sanguínea, es indispensable pensar en otro factor de belleza: la postura. Cuando usted se desploma en su silla, sólo una parte de sus pulmones trabaja. Realmente sus pulmones pueden contener de 3 a 4 litros de aire. Esta es su “capacidad vital”. Se llama “vital” porque realmente nada es más esencial para la vida, y la salud, que la respiración. Cuando usted se hunde en su sillón o adopta de sentado(a) una postura floja e incorrecta, su inspiración de aire se reduce

prácticamente a menos de medio litro, lo cual deja una cantidad de aire no purificado en sus pulmones y reduce considerablemente el intercambio de anhídrido carbónico con el oxígeno, para que éste se incorpore a la corriente sanguínea.

Si usted camina encorvado, con la nariz más adelante que el pecho, o si tiene los hombros caídos, el abdomen flojo o la columna desviada, su aspecto probablemente será desgarrado, parecerá desganado y agotado y, casi seguramente, le dolerán los pies al caminar. Pero si se sienta debidamente o se para derecho y adopta una postura correcta con la cabeza erguida, los hombros echados para atrás, el pecho saliente y el abdomen firme, su aspecto cambiará y la impresión que ofrezca a los demás mejorará notablemente. No hay nada extraordinario en estos consejos; pero póngalos en práctica y se verá mucho mejor.

USTED NECESITA EJERCICIO AL AIRE LIBRE



Aquí tiene usted otro secreto que no le costará nada sino un poco de tiempo y esfuerzo: el ejercicio físico. El ejercicio embellece la complexión física y además ayuda a cumplir con nuestras otras prescripciones para la belleza. Cuando usted hace ejercicio correctamente, su respiración se profundiza, su postura se corrige de por sí, y llega a obtener un sueño reparador.

Una simple forma de ejercicio que mejorará su aspecto físico es saltar en puntas de pie. Los músculos de las piernas actúan como bombas accesorias que hacen circular la sangre, desde los pies hacia el corazón. Una forma de evitar las molestas varicosidades de las piernas, y que aún ayuda a curarlas, es saltar en puntas de pie, desplazando, varias veces por día, el apoyo del peso del cuerpo, de los talones a la punta de los pies.

USTED NECESITA EL AGUA



Ponce de León, en 1493, acompañó a Cristóbal Colón en su segundo viaje a América, donde escuchó la leyenda indígena de la existencia de una fuente, en la tierra de “Bimini”, cuyas aguas maravillosas tenían poder curativo y mantenían una juventud eterna. Entonces se dedicó a la búsqueda de la legendaria “fuente de la juventud”, que nunca encontró, si bien terminó descubriendo la península de Florida. Si usted quiere descubrir la “fuente de la juventud”, una fuente con maravillosos poderes curativos,

diríjase al grifo, o llave de agua, más próximo. No hay nada tan poco apreciado como el agua. Prácticamente cada función vital depende de ella.

Aproximadamente siete vasos de agua por día son necesarios para la conservación de la buena salud. Pero debe evitarse beberlas durante las comidas. Además de contribuir a su salud y de este modo a su belleza, el agua ayuda a la digestión y a la eliminación de los desechos corporales. La propaganda de la televisión nos ha convencido de que el mal aliento y los desagradables olores corporales se cuentan entre los grandes males sociales de nuestros días.

El beber diariamente la cantidad adecuada de agua puede ayudar a resolver ambos problemas. Además, el uso externo del agua es un efectivo tratamiento de belleza.



Algunas formas de usar eficazmente el agua son:

1. **Un baño fresco o frío, que resulta un excelente tónico** para la mente y el cuerpo.
2. Un baño tibio que abre los poros y ayuda a eliminar las impurezas del cuerpo.
3. **Los baños tibios que tranquilizan los nervios** y regulan la circulación.
4. El baño regular, factor indispensable para la higiene corporal, y esencial para el bienestar físico y para mejorar el aspecto personal.

USTED NECESITA LA LUZ DEL SOL



Así como los rayos del sol destruyen numerosos gérmenes, así también el sol nos ayuda a conservar la salud. Todos hemos experimentado los deliciosos efectos tónicos de la luz solar. Los hombres de ciencia han comprobado que la excesiva exposición a la luz artificial –en la cual faltan algunas longitudes de onda que se encuentran en la luz natural del sol– es nociva para la salud. Idealmente **debiéramos tener por lo menos una corta exposición a la luz del sol cada día.**

Sin embargo, quienes se aprestan a tomar el tratamiento de belleza ofrecido por el sol, deben tener en cuenta la siguiente advertencia: “¡Cuidado! La excesiva exposición al sol resulta peligrosa para su salud y para su belleza”. Además de las molestas quemaduras de sol, la excesiva exposición al mismo, puede producir cáncer de la piel y arrugas prematuras. Su hermosura no lucirá si su cara se parece a una ciruela pasa. Así pues, expóngase diariamente al sol; pero hágalo en pequeñas dosis, por poco tiempo cada día.

USTED NECESITA UNA DIETA EQUILIBRADA

La dieta también juega un papel muy importante en la belleza de su piel. **A fin de evitar defectos en la piel, es mejor no consumir chocolate ni productos que lo contengan.** Los alimentos condimentados y los que contienen grasas deben ser evitados también. El reducir el consumo de azúcar y de almidones, así como el uso abundante de frutas y verduras, le ayudará a mejorar el aspecto de su piel.

La mayor parte de estas sugerencias no cuestan ni un centavo, y la última de nuestra lista es completamente gratis: la sonrisa.



SONRÍA

¿Ha notado usted que todas las novias lucen hermosas? Hay una radiante felicidad que brilla en las novias el día de su boda. Este brillo puede ser parte de su expresión cotidiana, si usted permite que su felicidad se muestre en una placentera sonrisa.

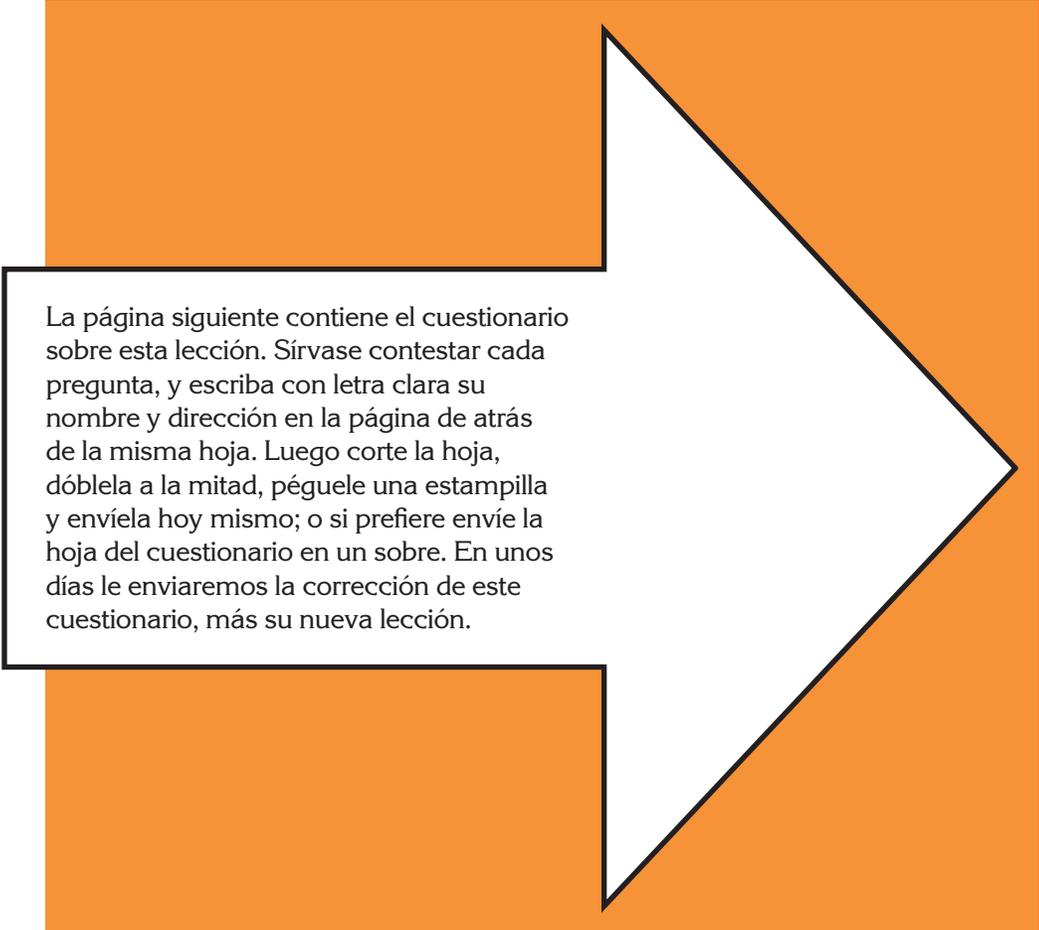
El sueño reparador, el respirar profundamente aire puro, la postura correcta, el ejercicio, el uso abundante de agua, la correcta exposición a los rayos solares, la dieta adecuada y una saludable y placentera actitud

frente a la vida, que se expresa en un semblante sonriente, sin duda alguna aumentarán su belleza y su salud.



Mensaje del Director

Muchísimas personas se sienten arrastradas por las corrientes tempestuosas de la vida, sin saber qué hacer para manejar las presiones y tensiones del diario vivir. Nuestra próxima lección se titula “Cómo Convivir con las Tensiones”. ¡No se la pierda!



La página siguiente contiene el cuestionario sobre esta lección. Sírvase contestar cada pregunta, y escriba con letra clara su nombre y dirección en la página de atrás de la misma hoja. Luego corte la hoja, dóblela a la mitad, péguele una estampilla y envíela hoy mismo; o si prefiere envíe la hoja del cuestionario en un sobre. En unos días le enviaremos la corrección de este cuestionario, más su nueva lección.

Cuestionario de la Lección 2

1. Continúe la lista de los elementos naturales que mejoran el aspecto personal (ver subtítulos).

- a. Sueño reparador _____
- b. Aire puro _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

2. Agregue las palabras que faltan:

- a. Si usted está demasiado cansado para dormir, una cena _____ seguida de una _____ tranquila, luego un _____ tibio, _____ suave, y lectura _____ le pueden ayudar.

- b. Un baño fresco o frío es un excelente _____.
- c. Los baños tibios _____ los nervios.
- d. Debiéramos tener una breve exposición a la luz del _____ cada día.

3. Subraye las palabras correctas que están entre paréntesis:

- a. Para evitar los defectos de la piel (evite el chocolate) (evite las frutas frescas).
- b. Permita que su felicidad irradie de una (sonrisa placentera) (sonrisa forzada).
- c. (El sueño reparador) (Descansar mientras se mira televisión) contribuirá a mejorar su apariencia.

Remitente

Por favor envíeme la próxima lección a esta dirección:

Nombre _____

Calle y N° _____

Ciudad _____

Estado _____ Zona Postal _____

----- Doblar Aquí -----

Pegue Aquí
Su
Estampilla
y Envíela
Hoy Mismo

LA VOZ DE LA ESPERANZA
P.O. Box 53055
Los Angeles, California 90053