

Consejos de salud – 2da parte

Autor:: □□□□□□ □□□□□□
febrero 15, 2021



La importancia de la salud física de acuerdo con algunos de nuestros Sabios:

“La persona que come más de lo que necesita está comiendo como un animal. Una de las señales de la dignidad humana es comer solamente lo que uno necesita. Comer de más es actuar como un animal, que come y mastica todo el día y esto puede traer fiebre”.

-Rebe Najman de Breslov, Likutey Moharán 263

“Al comer de la forma adecuada, se domina la necesidad y se eleva la inteligencia... Sin embargo, cuando uno come como un

glotón, esto hace que la necedad controle la inteligencia”.

-Rebe Najman de Breslov, Likutey Moharán 17:3

“Y el estado mental es consecuencia directa del alimento que uno consume. Cuando el cuerpo está limpio, la mente tiene claridad. Y entonces uno puede hacer deducciones verdaderas y modos apropiados de conducta”.

-Rebe Najman de Breslov, Likutey Moharán 61:1

“El médico sabio es aquel que sabe evitar enfermedades y si alguien se enferma, si bien fue tratado por un médico, quiere decir que no era un médico sabio, ya que no logró prevenir esa enfermedad”.

Rabí Yehuda HaJasid – Sefer Jasidim

“Si el cuerpo experimenta cualquier clase de problema, esto afectara su mente. Por eso, la Torá nos alejó de todo lo que pueda causar daño... porque, dado que el cuerpo es una herramienta del alma, la persona debe tratar de mantener el cuerpo sano y fuerte y por eso es una gran bondad de Di-s alejarnos de todo alimento que sea dañino para el cuerpo y que produzca en el cuerpo mucosidades dañinas.

▪ Sefer HaJinuj

Dijo Rav Aja: De la persona depende protegerse a sí misma de las enfermedades. ¿Cómo sabemos esto? A partir del versículo “Dios quitará de ti toda enfermedad”. Nuestros Sabios dicen: “Noventa mueren por su propia culpa. Y uno muere por el Cielo” – porque la persona no protege su salud y comete

transgresiones contra su cuerpo”.

Midrash Raba Vaikra 16:8 -Matnot Kehuna

Si quieres lucir mejor, sentirte mejor, maximizar tu potencial de salud y eliminar condiciones que llevan a enfermedades, vivir sano es el único camino. Dicho esto, en mi experiencia, lo más importante es el efecto que la salud física tiene sobre la mente.

De la persona depende protegerse a sí misma de las enfermedades. ¿Cómo sabemos esto? A partir del versículo “Dios quitará de ti toda enfermedad”. Nuestros Sabios dicen: “Noventa mueren por su propia culpa. Y uno muere por el Cielo” – porque la persona no protege su salud y comete transgresiones contra su cuerpo”.

Lo primero que necesitas es adquirir la perspectiva debida

Cuando el cuerpo se llena de comida basura, comida fake y sustancias químicas, esto afecta la mente. La verdadera salud física te conecta con la sabiduría eterna de Di-s. Cuando estás sano, fuerte y limpio por dentro, la sangre se purifica y eso conduce a una mente purificada iluminada con la sabiduría Divina.

Si eres una mujer casada o esperando casarte algún día, en mi humilde opinión, es importante que te mantengas sana, llena de energía y que luzcas bella para tu marido. No bella al estilo “Hollywood” ni “forever 21” sino con un peso sano, vibrante y radiante. Los hombres son seres muy visuales y les importa mucho cómo lucimos nosotras.



Si tienes hijos, al mantener un estilo de vida sano les estás dando un ejemplo muy importante. Incluso si ellos no te siguen el ejemplo ahora, un día muy probablemente lo harán, lo cual es un enorme regalo para ellos.

Eres una persona digna de recibir todas las cosas buenas y todas las bendiciones que Hashem tiene para ofrecerte. Él te derrama Su amor, Su abundancia y Su alegría siempre. Solamente tenemos que evitar bloquear este flujo de bendición Divina, evitando la mala salud física, emocional y espiritual.

En el próximo capítulo, explicaremos qué pasos debemos dar. Por ahora, piensa en lo importante que es vivir la vida de modo que te pongas fuerte, no débil.

Mucho éxito!