

La cara oculta de tus alimentos

Autor:: Ester Shechter
febrero 15, 2021



El Creador, Bendito sea, creó los alimentos con unas propiedades excelentes que contribuyen a mantener la salud de la persona. No dejan de maravillarme las infinitas posibilidades de usos que tienen los alimentos para ayudarnos a vivir en un estado óptimo y disfrutar una larga vida exenta de enfermedades.

Hay muchos prismas desde los que se han investigado a lo largo de la historia de la humanidad las muchas propiedades de cada fruta y verdura, así como de los animales que consumimos y las hierbas del campo y las especias. Y aún quedan muchos años por delante para aprender todas sus características, si es que algún día llegamos a ese punto.

Desde el punto de vista de la medicina y nutrición occidental, los alimentos poseen vitaminas, minerales y propiedades energéticas que se estudian y clasifican para elaborar dietas y ofrecer la información dietética de cada alimento. Por otro lado, la medicina tradicional china estudia y clasifica los alimentos según su naturaleza fría, tibia o caliente. Según la condición de la persona, necesitará alimentos de un tipo u otro para calmar sus dolencias o para estar sana.

Desde el punto de vista de la medicina y nutrición occidental, los alimentos poseen vitaminas, minerales y propiedades energéticas que se estudian y clasifican para elaborar dietas y ofrecer la información dietética de cada alimento. Por otro lado, la medicina tradicional china estudia y clasifica los alimentos según su naturaleza fría, tibia o caliente. Según la condición de la persona, necesitará alimentos de un tipo u otro para calmar sus dolencias o para estar sana.

Todas estas propiedades fueron otorgadas por HaShem a cada uno de los alimentos con los que dotó esta Tierra. Los puso ahí para que pudiésemos llevar una vida sana sin necesidad de medicinas o, más bien, usando los alimentos como medicina. Ahora bien, con el paso de los años las conductas alimenticias han cambiado y las cualidades de los alimentos no son hoy en día las mismas que al comienzo de la Creación. De esta forma HaShem, que siempre nos cuida, dotó al ser humano de la capacidad para crear medicinas que puedan ayudar al cuerpo a sanar ya que su fortaleza no es la misma que antaño.

Aun así, las frutas y verduras siguen manteniendo propiedades increíbles cuyo uso se sigue descubriendo con las nuevas investigaciones. Muchas caras ocultas quedan aún por descubrir de los alimentos que existen en el mundo.

HaShem interactúa constantemente en este mundo aunque no podamos ver Su presencia y, en el caso de los alimentos que ha

Esta es la cara oculta de los alimentos, las aplicaciones que tienen para la salud de nuestro cuerpo y la forma increíble en la que este reclama estos beneficios de los que no somos conscientes. HaShem siempre nos está ayudando y ha creado nuestro cuerpo dotándolo de una sabiduría que apenas llegamos a conocer de forma consciente.

En este mes de Adar la estrella del momento es la reina Ester y su vida e historia está marcada por la acción de la presencia oculta de HaShem en la historia del pueblo judío. Aunque el nombre de Di-s no está presente en la meguilá, sabemos que fue el Creador Quien orquestó todos los eventos de tal manera que el pueblo judío fue salvado de la exterminación.

A veces nos resulta difícil ver esta Presencia en nuestras vidas, pero siempre está ahí. En esa sonrisa de tu bebé en un día triste, en esa voz cálida al otro lado del teléfono que te dice que todo va a estar bien justo en el momento que más lo necesitas, en ese gesto amable de un completo desconocido. Agradece cada día a HaShem por esos pequeños milagros que suceden en la vida diaria y que nos mantienen a flote. Esa es la Bondad Divina.