

Suprema Orden del Acuaris  
Respetable Escuela Conjunta de Gegnian y Medio Gegnian  
Zona Noroeste de México



Boletín #01



Marzo 2025

## **Integrantes:**

### Director:

Reverendo Gag Pa Pedro Campos Meza

### Respetables Hnos. Gegnian:

- Ma. Benita Sánchez
- Herlinda Vázquez C.
- Anabel Yorinda Ochoa (p)
- Alicia Agramón (p)

### Repetables Hnos. Medio Gegnian:

- Yolanda Alvarado J. (p)
- Ileana Diaz
- Virginia Mercado
- Ma. Esther Ramos
- Aida Ríos

### Miembros de la SOA de Apoyo Continuo:

- Honorable Gurú Arbey Arce Abril
- Reverendos Gag Pa: Elidia de la Torre y Ana Mayorga
- Muy Respetable Getuls: Guillermo Solorio

**Boletín # 01: Alimentación Natural y Trascendencia**



Bienvenidos a Esta primera publicación del Boletín de la Respetable Escuela Conjunta de Gegnian y Medio Gegnian de la región del Noroeste de México.

Por medio de esta publicación estaremos aportando y compartiendo temas relacionados a las diversas disciplinas observadas por los miembros de esta Respetable Escuela, dirigidos por nuestro Director Reverendo Pedro Meza Campos.

Nuestros objetivos:

Compartir las enseñanzas y experiencias adquiridas a lo largo de nuestro camino de aprendizaje.

Contribuir al bienestar físico, emocional, mental y espiritual de los lectores.

Expandir y reforzar los lazos de Paz y Hermandad en nuestra comunidad

## 5 beneficios y 5 ejercicios de respiración consciente

En la vida humana y animal hay muchos procesos biológicos automáticos. Por ejemplo, pestañeamos sin pensar y de manera automática hasta el fin de nuestra vida. Lo mismo ocurre con el respirar, un proceso que nos permite nutrir a nuestras células con el oxígeno que necesitan para vivir. Sin embargo, este proceso involuntario puede ser controlado mediante la **respiración consciente**. ¿Sabes qué es?

¿Qué es la respiración consciente?

A diferencia de otros procesos automáticos de nuestro cuerpo, como por ejemplo el latido del corazón, la respiración es un elemento “controlable” y modificable. ¿A quién no le ha pasado alguna vez la sensación de tener la respiración consciente o, dicho de otra forma, estar pensando en cómo respiramos?

Aunque para las personas “desentrenadas” esta situación pueda ser incómoda, lo cierto es que el hecho de **poder “jugar” con nuestra respiración** (alargando, pausando, acelerando...) es una herramienta con muchas posibilidades. Gracias a los **ejercicios de respiración consciente** podemos impactar en nuestras diferentes esferas personales: en el bienestar mental, emocional, espiritual e incluso físico.

### Beneficios de practicar la respiración consciente

Como comentábamos, la práctica de la respiración consciente puede reportarte múltiples beneficios a diferentes niveles. Veamos a continuación en qué pueden ayudarte los ejercicios de respiración consciente:

#### Mejor digestión

Una buena circulación del oxígeno por nuestro cuerpo favorece a muchos **procesos fisiológicos**. Por ejemplo, nuestro aparato digestivo es uno de los grandes beneficiados. Practicar la respiración consciente te permitirá experimentar una mejora en tus problemas digestivos.

#### Eliminar tensiones

Uno de los beneficios más provechosos de la respiración consciente es que nos permite **eliminar tensiones acumuladas** en nuestro cuerpo. El ritmo lento y acompasado impuesto en los ejercicios de respiración consciente nos permite disminuir la velocidad de nuestro corazón lo que, a su vez, repercute directamente en una “flojera” muscular.

#### Control del peso

Si estás intentando controlar tu peso, o perder unos kilos, la respiración consciente será tu aliada. Estos ejercicios de respiración nos permiten aprovechar la **vía parasimpática de nuestro sistema nervioso** autónomo. Cuando estamos en tensión o estresados, nuestro cuerpo disminuye sus capacidades fisiológicas (como la digestiva) para potenciar las capacidades defensivas.

Dicho de otra manera, con la relajación y la eliminación de tensiones que podemos lograr controlando la respiración, nuestro cuerpo pierde peso más rápidamente. Seguro que has leído sobre la importancia del descanso y el sueño reparador en la pérdida de peso. He ahí la razón. A menos tensión, mejor oxigenación de nuestro cuerpo y mejor función digestiva y mayor pérdida de peso.

## Regulación del cortisol

Lo acabamos de ver: cada vez que respiramos de manera consciente, le estamos enviando señales a nuestro cerebro para que modifique una función que hace automáticamente. Ello refuerza nuestra rama parasimpática (digestión y descanso), lo que repercute en la generación de **regulación del cortisol**, la hormona del estrés.

## Control emocional

Los ejercicios de respiración son perfectos para el bienestar mental. Respirar controladamente te permite anclarte al aquí y al ahora, dominando tu pensamiento. Este poderoso efecto de la respiración consciente es [lo que acerca esta práctica al mindfulness y la conciencia o atención plena](#). Gracias a la respiración consciente [controlamos nuestras respuestas ante unos sentimientos y emociones](#) que a veces nos pueden dominar.

## 5 ejercicios de respiración consciente

Es probable que, si eres principiante o estás investigando sobre esta práctica, no sepas ni siquiera por dónde empezar. Lo más recomendable es que empieces a practicar los ejercicios de respiración en espacios relevantes y silenciosos. Veamos a continuación qué ejercicios puedes poner en práctica:

### Favorecer el sueño

Si eres de los que llegas a la cama **a mil revoluciones**, toma nota de este ejercicio de respiración. Consiste en tumbarte boca arriba, con una mano encima de tu vientre y la otra encima de tu pecho. Con el cuerpo lo más relajado posible inspiraremos suavemente 3 segundos y exhalaremos todo el aire posible contando hasta 6 segundos.

### Medidas antiestrés

Si sufres de **picos de estrés y nerviosismo**, utiliza la técnica de respiración consciente 4-6-8. Además de ayudarte a canalizar el estrés, te permitirá reforzar tu **sistema nervioso parasimpático**. Consiste en inhalar por la nariz contando hasta 4, contenerla contando hasta 6 y exhalar al aire contando hasta 8.

### Meditar con la respiración

Como ya hemos comentado anteriormente, [la meditación](#) y la respiración consciente van, en muchas ocasiones, de la mano. Conectar con el aquí y el ahora, enraizar nuestros sentimientos y cuerpo **en el momento actual** y controlarlo con fluidez, impidiendo que las emociones nos dominen.

La respiración nos enseña a ser constantes y la respiración es nuestra, no depende de nadie más. Lo cierto es que aprender a respirar conscientemente, siendo consciente de todos los órganos involucrados en nuestra respiración, notando por dónde entra, fluye y sale el aire ya es, en sí mismo, un ejercicio de meditación.

## Despejar la mente

El último ejercicio de respiración que vamos a ver hoy está especialmente enfocado para despejar la mente. Si tienes muchas preocupaciones después del trabajo, quieres despejarte para hacer un examen o cualquier otro motivo, aquí va este ejercicio de respiración consciente. Tápate uno de los orificios de la nariz y respira poco a poco por el libre contando hasta ocho. Aguanta el aire 4 segundos, tapa el otro orificio y exhala contando hasta 8. Espera otros 4 segundos y ves cambiando de orificio con cada exhalación.

## Relajación total

Si estás buscando **ejercicios de respiración consciente** para relajarte al 100%, esta es tu mejor opción. Empieza regularizando tu respiración: toma el aire por la nariz y expúlsalo por la boca. Cuando hayas acabado con la expulsión del aire, espera a iniciar, cuando tu cuerpo lo pida, la siguiente inhalación.

Cuando ya no puedas inhalar más, abre la boca y libera, lentamente y con la mandíbula relajada todo el aire y espera hasta que necesites respirar de nuevo. Tras varias repeticiones, deja que el tiempo entre respiraciones sea un momento de relajación total.



Aportación: R. MGn Virginia Mercado

## ORGANISMOS GENETICAMENTE MODIFICADOS (OGM)

En la década de los 50, todos los alimentos que consumíamos eran orgánicos pero para los años 70, comienzan a introducir en el mercado los alimentos Transgénicos (OGM) y con ello un gran número de enfermedades para los humanos, así como para los animales. El proceso de modificar los alimentos se lleva a cabo en un laboratorio, por ejemplo al maíz le inyectan, en el corazón del grano, una toxina llamada BT (TOXIN) que es un insecticida y si un insecto se la come, su corazón explota, a nosotros no nos mata por nuestro gran tamaño pero si destruye nuestras bacterias intestinales y nos genera orificios en el intestino. El propósito de un alimento OGM es hacerlo resistente a los venenos para que puedan usar en él muchos venenos durante su producción.

El herbicida más usado es Round Up, entre sus muchos tóxicos, el más conocido es el glifosato, matando la maleza en los cultivos pero no a las plantas genéticamente modificadas, lo que significa que están diseñadas para ser rociadas con ese veneno y que sobrevivan y la forma en que el glifosato mata a la maleza es porque hace que la planta no pueda absorber los nutrientes del suelo lo que la debilita y muere, además de empobrecer la tierra. Los alimentos que más son modificados son el maíz, el trigo y la soya.

### Cómo desintoxicarnos y evitar el daño que ocasionan los OGM?

- \*Además de tratar de consumir alimentos No Modificados, se puede hacer una hidroterapia de colon, ya sea en casa o con un profesional.
- \*Integrar prebióticos a nuestra alimentación para regenerar el intestino y construir un microbioma saludable.
- \*Hacer una limpieza de hígado y vesícula biliar.
- \*Realizar una desparasitación del organismo.
- \*Eliminar los metales pesados del organismo consumiendo algas como la chlorella o la espirulina.



## “ALIMENTACIÓN CONSCIENTE O MINDFUL-EATING”

Una de las partes más importantes del Mindfulness es la denominada alimentación consciente o ‘Mindful-eating. “Comer con conciencia plena” es el arte del Mindfulness llevado a la nutrición, el arte de comer despacio, de comer con todos los sentidos: la vista, el olfato, el gusto, el tacto, el oído e incluso las sensaciones que proceden de nuestros órganos internos, como por ejemplo el hambre o la saciedad.

Desde Mindful-eating y según nos enseña Jane Chozen Bays, el hambre es un proceso un poco más complejo de lo que creemos en realidad, ya que por el momento y, según las teorías de Jane Chozen Bays, se pueden contemplar 7 tipos diferentes:

1. Hambre visual: conocido como “comer por los ojos”. En este caso, son los ojos y no el estómago quién nos lleva a comer un postre o un plato por el simple hecho que tiene muy buena pinta o que tenemos un buen recuerdo relacionado con él, aunque en realidad lo más probable es que ya nos sintamos llenos.
2. Hambre olfativa: Lo definiríamos como el “huele que alimenta”. Es aquél que nos impulsa a entrar en un horno atraídos por el olor a pan recién hecho, aunque en ese momento nuestro estómago ya esté lleno. También estaría relacionada con algún olor que nos recuerda a nuestra infancia o que la asociamos a un momento feliz de nuestra vida, lo que esto nos llevaría a comer ese alimento, aunque no tuviéramos más hambre real.
3. Hambre bucal: es aquél que nos impulsa a comer cuando, por ejemplo, estamos inquietos y necesitamos masticar algo, ya que esta sensación de placer en la boca nos ayuda a calmar los nervios.
4. Hambre estomacal: es el hambre real, la física, la que sentimos en este órgano cuando éste está vacío. A veces también podemos sentir, en el estómago, sensaciones como miedo o ansiedad. Esto es debido a la contracción de la musculatura lisa. El hambre estomacal también se puede confundir con la sensación de tener un “nudo en el estómago”.
5. Hambre corporal o celular: también es un hambre real y está basada en las necesidades energéticas del cuerpo. Es el que piden las células cuando hay algún déficit de algún nutriente.
6. Hambre mental: se refiere a toda la información que vamos recibiendo y guardando a lo largo de los años sobre alimentación, dietas, calorías, grasas, proteínas, azúcares, etc., es decir sobre aquello que debemos o no debemos comer según los cánones de salud alimentaria.
7. Hambre del corazón: es el hambre que está ligada a las emociones. Puede ser una respuesta para cubrir diferentes necesidades como la falta de amor, de cariño, deseos de ser vistos, oídos, etc..., o una herramienta para gestionar diferentes emociones, tanto negativas (llenar un vacío, por ejemplo) como positivas (de recompensa).

También es importante tener en cuenta que muchas veces la sed se puede confundir con hambre. Un ejercicio que puede ser útil para diferenciar estas dos sensaciones es beber un vaso de agua y observar si hay algún cambio en la sensación de hambre.

Como ya hemos dicho al principio, el hambre es un proceso más complejo y que va más allá de la necesidad física de ingerir alimentos. Conocer y comprender los 7 tipos de hambre nos puede ayudar a ver cuál es la que nos está impulsando a comer, para así poderlo corregir si no se trata de un hambre real.

Ahora, experimentemos.

Ejercicio 1 para practicar Mindful-eating: Comiendo nueces Coge dos nueces y colócalas en la palma de tu mano y observa las diferencias: no hay 2 nueces idénticas ni en forma, ni en tamaño. Cómete una como sueles hacerlo. Ahora toca la nuez que te queda con tus dedos, siente su textura, huélela, mírala, observa cada detalle de este alimento. Cuando estés preparada, llévala a tu boca, no la mastiques por lo menos durante 30 segundos mientras le das vueltas dentro de tu boca. Cuando estés lista, másticala lentamente tratando de descubrir su sabor. ¿Saben igual las dos nueces?

Ejercicio 2 para practicar Mindful-eating: Tomando té Prepara tu té o infusión favorita en una taza con agua caliente. En la medida en que el té empiece a soltar, mira con mucho cuidado el cambio de color del agua, hasta que se vaya oscureciendo y luego saca la bolsa del agua, coge la taza con tus manos. Pon las manos alrededor de la taza. ¿Has cogido una taza de te de esta manera antes? ¿Qué sientes? ¿Está caliente o solamente tibia?, pon atención a la temperatura. Ahora lleva la taza a tus labios, siente el vapor que toca tu cara, sopla sobre el agua y siente como el vapor llega a tus labios. Huele el té, respira profundo para sentir el aroma, el 90% del sentido del gusto está en tu nariz, así que oler el te es parte de degustarlo. Ahora toma un sorbo, ¿quemaste tus labios? ¿Es demasiado caliente? O es tibio y agradable? ¿Te gusta su sabor?

Información extraída del portal de La Universidad de Barcelona (Departamento de Endocrinología y Nutrición)



Aportación: R. MGn Ileana Diaz

## NUTRICION OPTIMA



Exploremos los carbohidratos, lípidos y la importancia de la fibra en nuestra dieta. Comprender estos componentes esenciales es crucial para mantener una salud óptima y un bienestar general. Acompañenos en este viaje para descubrir cómo tomar decisiones alimenticias informadas y mejorar su calidad de vida.

### Los Carbohidratos: Energía para el Cuerpo

Los carbohidratos se encuentran en cereales, frutas y algunas verduras. Los cereales integrales son preferibles debido a su contenido de fibra, que ayuda a la digestión y proporciona una sensación de saciedad.

### Evitar Azúcares Refinados

Los panes blancos y alimentos endulzados artificialmente pueden causar picos de azúcar en la sangre, lo que lleva a la fatiga y, a largo plazo, puede dañar el páncreas y causar diabetes tipo II.



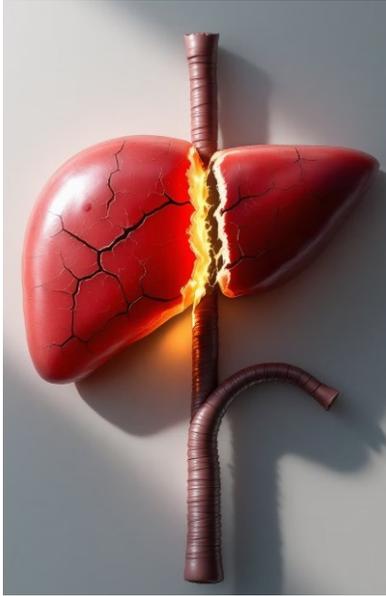
### Bebidas Azucaradas: Un Peligro Oculto

#### Publicidad Engañosa

Las compañías refresqueras promueven la idea de que sus bebidas traen felicidad, pero en realidad, los químicos y el exceso de azúcar dañan el organismo.

#### Alternativas Saludables

Es preferible consumir agua simple o agua con frutas, endulzada con moderación con miel de abeja. El cuerpo necesita un promedio de 2 litros de agua al día.



## Estragos del Exceso de Azúcar

**Daño Hepático** el exceso de azúcar daña el hígado de forma similar al alcohol.

**Sistema Inmunológico:** Suprime el sistema inmunológico, facilitando enfermedades.

**Metabolismo Celular:** Altera el metabolismo celular, afectando órganos vitales.

## Lípidos o Grasas: Esenciales para la Salud



Aporte de Energía

Las grasas aportan energía y ácidos grasos esenciales para la piel.



Absorción de Vitaminas

Ayudan a transportar y absorber vitaminas A, D, E y K.



Estructura Celular

Forman parte de la estructura de células y tejidos.





### **Grasas Insaturadas**

Presentes en alimentos de origen vegetal, como aguacate y frutos secos, son más saludables para el cuerpo.

## **La Importancia de la Fibra en la Dieta**

### Alimentos Integrales

Elegir alimentos integrales conserva la fibra natural, beneficiando el aparato digestivo.

### Reducción de Azúcar

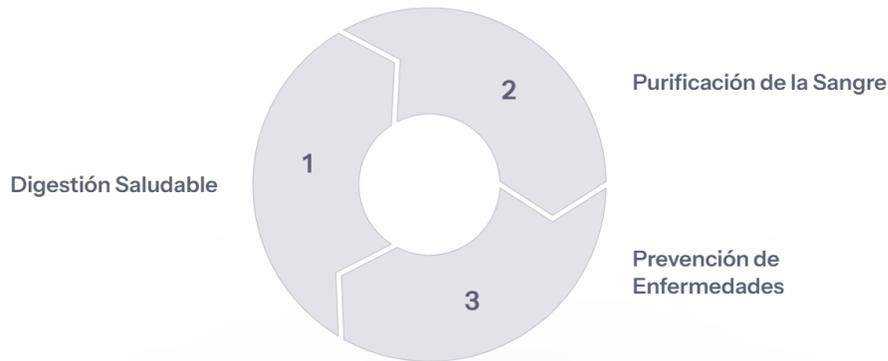
Al elegir panes y harinas integrales, se reduce el consumo de azúcar y se aumenta la fibra.

### Beneficios Integrales

Un mayor consumo de fibra ayuda a mantener limpios los intestinos, reduciendo el riesgo de cáncer de colon y otras enfermedades.



## Beneficios de una Dieta Rica en Fibra



Una dieta rica en fibra beneficia directamente al aparato digestivo, ayudando a mantenerlo limpio de impurezas y reduciendo la posibilidad de padecer cáncer de colon, apendicitis o divertículos. Al mantener limpios los intestinos, toda la sangre se purifica y tienes menos propensión a padecer enfermedades del corazón, diabetes, padecimientos de hígado, riñones, etcétera.

## Recomendaciones Finales

1

### Priorizar Integrales

Elegir alimentos integrales sobre refinados.

2

### Moderar Azúcares

Reducir el consumo de bebidas azucaradas.

3

### Grasas Saludables

Optar por grasas insaturadas.

Recuerda que una dieta equilibrada, rica en fibra, baja en azúcares refinados y con grasas saludables, es clave para mantener una salud óptima y un bienestar general. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá!



### **Preguntas y Reflexiones**

- ¿Qué cambios puedes implementar en tu dieta diaria para mejorar tu salud?
- ¿Cómo puedes incorporar más fibra y reducir el consumo de azúcares refinados?
- ¿Qué alimentos ricos en grasas saludables puedes incluir en tu alimentación?

Reflexiona sobre estas preguntas y comienza a tomar decisiones informadas para una vida más saludable.

Aportación: R. Gn. Ma. Benita Sanchez

## Suplementos Alimenticios Naturales



### La Berberina

Es un compuesto natural que se encuentra en varias plantas incluyendo el berberis, la goldenseal y la Oregon grape. La berberina tiene una larga historia de uso en la medicina tradicional China y ayurvédica para tratar una variedad de condiciones incluyendo infecciones, inflamaciones y problemas digestivos.

● **Forma liposomada.** Esta forma de la berberina es una forma de suplemento que combina la berberina con liposomas. Los liposomas son pequeñas vesículas de lípidos que ayudan a mejorar la absorción y la entrega de la berberina en el cuerpo. La forma liposomada de la berberina puede ser más efectiva que la forma estándar porque ayuda a mejorar la absorción y la entrega de la berberina en el cuerpo.

### Beneficios de la berberina liposomada.

1. Mejora la sensibilidad a la insulina: la berberina liposomada puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina, lo que puede ser beneficioso para las personas con diabetes tipo 2.
2. Puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre y mejorar el control de esta en la misma.
3. Puede ayudar a mejorar la función cardiovascular y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
4. Tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir las inflamaciones en el cuerpo.
5. Ayuda a mejorar la función inmunológica y prevenir enfermedades.
6. Tiene propiedades antimicrobianas que pueden ayudar a prevenir infecciones.
7. Ayuda a mejorar la función cognitiva y prevenir la pérdida de memoria.
8. Tiene propiedades antioxidantes que pueden ayudar a proteger las células del daño oxidativo.

### **Suplemento NAT. N-Acetil Tirosina:**

Es un aminoácido que se encuentra naturalmente en el cuerpo humano. La tirosina es un aminoácido esencial que se utiliza para producir varias hormonas y neurotransmisores incluyendo la dopamina, la norepinefrina y la epinefrina.



#### **Beneficios del suplemento NAT.:**

1. Ayuda a mejorar la función cerebral, la memoria y la concentración.
2. Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad al aumentar la producción de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina.
3. Mejora el estado de ánimo y reduce los síntomas de la depresión.
4. Ayuda a aumentar la energía y la resistencia física.
5. Ayuda a mejorar la función inmunológica y reducir la inflamación.
6. Ayuda a mejorar la función hepática y reduce los niveles de enzimas hepáticas.
7. Ayuda a reducir la inflamación y mejorar la función inmunológica.
8. Ayuda a mejorar la función cardiovascular y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.



### **Ashwaganda**

Las cápsulas de ashwagandha con glicinato de Magnesio se utilizan para reducir el estrés y la ansiedad, para obtener mejor calidad de sueño y aumentar la resistencia al estrés. El glicinato de Magnesio es un aminoácido que ayuda a regular el ritmo cardíaco, la presión arterial y la función muscular, lo que puede ser beneficioso para personas que sufren de ansiedad, estrés o insomnio.

Algunos de los beneficios de estas cápsulas son los siguientes:

1. Es eficaz para reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés y mejorar la capacidad del cuerpo para manejar el estrés.
2. El glicinato de magnesio ayuda a regular el ritmo cardíaco y la presión arterial, lo que puede mejorar la calidad del sueño.
3. La ashwaganda ha demostrado ser eficaz para aumentar la resistencia al estrés y mejorar la capacidad del cuerpo para recuperarse de este problema.

### Mio Inositol de chiro



El Mio Inositol de chiro se ha utilizado para mejorar la fertilidad en mujeres con síndrome de ovario poliquístico y otros problemas de fertilidad.

1. Ayuda a regular el ciclo menstrual y reducir los síntomas del síndrome premenstrual.
2. Algunos estudios sugieren que el Mio Inositol de chiro puede ayudar a reducir el peso corporal y mejorar la composición corporal.
3. Se ha utilizado para tratar la ansiedad, la depresión y otros trastornos del estado de ánimo.
4. Puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

### Citrato de Magnesio

Es una forma biodisponible de magnesio que puede ayudar a prevenir la deficiencia de este mineral esencial.

Usos.

1. El magnesio es importante para la relajación muscular y puede ayudar a aliviar calambres la rigidez y la fatiga muscular.
2. Ayuda a regular el ritmo cardíaco y mejorar la calidad del sueño.
3. Tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso y puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.
4. Es importante para la salud ósea y puede ayudar a prevenir la osteoporosis y las fracturas.
5. Ayuda a regular la función digestiva y a aliviar los síntomas de la constipación y la diarrea.
6. Ayuda a reducir la presión arterial y mejorar la salud cardiovascular

## Ácido Alfa Lipoico

Es un antioxidante natural que se encuentra en las células del cuerpo y también se puede obtener a través de la dieta y suplementos. Es un antioxidante muy potente que puede neutralizar los radicales libres y proteger las células del daño oxidativo.



Aportación: R. Gn. Herlinda Vázquez Cázares

## AGUA: El Componente Esencial Para una Salud Óptima

Visualice una corriente que fluye constantemente. Observe cómo el agua se mueve, apartando cualquier obstrucción del camino.

El mantenerse hidratado dará como resultado que más fuerte será el flujo de tu corriente interna, lo que dificulta que los organismos nocivos y las enfermedades se arraiguen en tu sistema.

El agua desempeña un papel en casi todas las funciones corporales, desde regular la temperatura y amortiguar las articulaciones hasta llevar oxígeno a las células y eliminar los desechos.

El cuerpo humano está compuesto por un 75 por ciento de agua y un 25 por ciento de materia sólida. El tejido cerebral está compuesto en un 85 por ciento de agua, la sangre en un 82 por ciento; y los pulmones están cerca del 90 por ciento. El cuerpo es como una esponja; está formado por billones de células que absorben y retienen agua.

Como ser eléctrico, el cuerpo humano necesita conductividad para facilitar el funcionamiento de todas las funciones principales del cuerpo: pensamiento, circulación, respiración y eliminación. Y como conductor principal de la electricidad, el agua transporta las cargas eléctricas (información) necesarias a cada célula del cuerpo. Cada uno depende del agua para funcionar de manera óptima. .. si el canal está bloqueado de alguna manera, el cuerpo no funcionará correctamente.

La deshidratación es una condición en la que se bloquea la capacidad del cuerpo para funcionar como un organismo autocurativo. Afecta la presión arterial, el metabolismo del azúcar en sangre, la digestión y la función renal entre otros.

La sed significa que el cuerpo ya se encuentra en este estado de deshidratación y la sequedad de boca es el último síntoma de la deshidratación crónica.

¿Qué causa la deshidratación? Además del hecho de que muchas personas no beben suficiente agua, también consumen cantidades excesivas de café, bebidas de café con azúcar, refrescos regulares y dietéticos, té negro y de hierbas, bebidas deportivas y jugos concentrados.

El azúcar deshidrata el cuerpo.

La mayoría de nosotros pensamos que la sed es la señal común de que nuestro cuerpo necesita agua. Sin embargo, debido a que lo hemos ignorado o respondido con fluidos que empeoraron la situación, nos hemos vuelto insensibles.

La fatiga es el primer síntoma de la deshidratación. Cuando sentimos sed, ya estamos deshidratados. El dolor es otra señal que envía el cuerpo de que necesita más agua.

La ingesta de agua debe ser de 32 onzas por cada 50 libras de peso corporal. Por ejemplo, una persona de 180 libras necesitaría beber cuatro cuartos o 128 onzas de agua al día.

Material tomado del libro “El poder del amor infinito y la gratitud”, del Dr. Darren R. Weissman capítulo 23, páginas 161 a 163. Traducido con Google.



Aportación: Rvdo. Ana Mayorga

## Vegetarianismo: Un Enfoque Integral



### Introducción



El vegetarianismo ha ganado popularidad en las últimas décadas, no solo como una elección dietética, sino como un estilo de vida que promueve la salud, la ética y la sostenibilidad. A continuación, exploraremos los aspectos científicos, filosóficos y de sustentabilidad que respaldan esta práctica.

### Datos Científicos

#### 1. Salud y Nutrición:

Reducción de Enfermedades: Estudios han demostrado que las dietas vegetarianas están asociadas con un menor riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer. Según la Asociación Americana de Dietética, una dieta bien planificada basada en frutas, verduras, legumbres y granos enteros puede proporcionar todos los nutrientes necesarios y es adecuada para todas las etapas de la vida.

Índice de Masa Corporal (IMC): Las personas vegetarianas tienden a tener un IMC más bajo en comparación con los consumidores de carne. Esto se debe a una mayor ingesta de frutas, verduras, legumbres y granos enteros, que son ricos en fibra y nutrientes, y bajos en calorías, trayendo consigo menores riesgos de obesidad y otras enfermedades del ser humano.

#### 2. Impacto en la Salud Mental:

Investigaciones sugieren que las dietas basadas en frutas, verduras, legumbres y granos enteros pueden estar relacionadas con una mejor salud mental. Un estudio publicado en la revista "Nutrientes" encontró que las personas que siguen una dieta vegetariana reportan niveles más altos de bienestar y satisfacción en la vida.



## Perspectivas Filosóficas



### 1. Ética Animal:

Desde una perspectiva filosófica, grandes pensadores argumentan que el vegetarianismo es una forma de reducir el maltrato y la matanza generalizada de animales, lo cual traería consigo el impacto positivo de reducir la violencia y la agresividad entre los seres humanos, y con ello la apremiante reducción de las guerras. Adoptar una dieta vegetariana es una manera de alinearse con estos principios éticos.

### 2. Interconexión:

La filosofía del vegetarianismo también se basa en la idea de interconexión entre todos los seres vivos. La evidencia de que nuestras acciones tienen un impacto en el mundo que nos rodea promueve un sentido de responsabilidad hacia el bienestar de otros seres y del planeta.

## Sustentabilidad

### 1. Impacto Ambiental:

La producción de carne es uno de los principales contribuyentes al cambio climático, la deforestación y la pérdida de biodiversidad. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la ganadería es responsable de aproximadamente el 14.5% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero. Adoptar una dieta vegetariana puede reducir significativamente la huella de carbono individual.

### 2. Uso de Recursos:

La producción de alimentos vegetales requiere menos recursos naturales en comparación con la producción de carne. Por ejemplo, se estima que se necesitan entre 7 y 10 kilogramos de alimento vegetal para producir 1 kilogramo de carne. Esto significa que un estilo de vida vegetariano es más eficiente y ecológico en términos de uso de tierra y agua.

### 3. Seguridad Alimentaria:

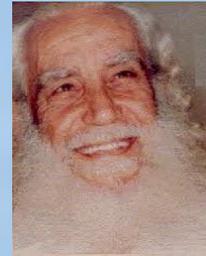
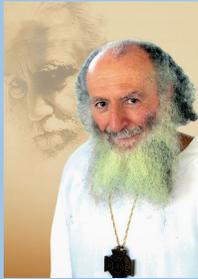
Con el crecimiento de la población mundial, la demanda de alimentos está aumentando. Las dietas vegetarianas pueden contribuir a una mayor seguridad alimentaria al liberar recursos que pueden ser utilizados para cultivar alimentos para más personas, en lugar de alimentar a los animales destinados al consumo humano.

### Conclusión

El vegetarianismo no solo es una elección personal, sino una decisión que puede tener un impacto significativo en la salud mundial, el bienestar animal y la sostenibilidad del planeta. Es, de hecho, la alimentación más ecológica y favorable para los mismos seres humanos y para el planeta.



# INTEGRANDO LA LUZ DE MIS MAESTROS



*“La Disciplina no debe tomarse por imposición,  
sino por asimilación del Candidato”*

*H.M. Dr. Jose Manuel Estrada V.*



## Umbral de Sabiduría

