

YO SOY EL CUERPO HUMANO

Escúchame quiéreme cuidame

SOY LA PRIMERA MARAVILLA DEL MUNDO

INDICE

	Número de pagina
Prologo página -----	05
Introducción -----	13
Unas pequeñas reflexiones-----	14
Cap. 1 A manera de dialogo -----	17
Cap. 2 el corazón toma la palabra-----	21
Cap. 3 el sistema digestivo toma la palabra-----	25
Cap. 4 el sistema respiratorio pide la palabra-----	29
Cap. 5 el aparato excretor pide la palabra -----	33
Cap. 6 el sistema óseo pide la palabra -----	37
Cap. 7 la piel pide la palabra-----	39
Cap. 8 agradecimiento y la grandeza de Dios -----	43
Cap. 9 cambiemos nuestras quejas-----	47
Cap. 10 el próximo enero-----	55
Cp. 11 cuando comenzar -----	59
Cap. 12 excusas pretextos y culpas-----	65
Cap. 13 nuestros enemigos los culpables -----	75

Cap. 14 tenacidad y perseverancia -----	79
Cap. 15 nada personal-----	85
Cap. 16 el alcohol y sus efectos -----	95
Cap.17 apliquemos correctamente las máximas -----	101
Cap. 18 regresando a compromiso acordado -----	105
Cap.19 presuntos culpables-----	109
Cap. 20 otro otros presuntos culpables -----	121
Cap.21 la importancia y la diferencia -----	129
Cap. 22 demasiados riesgos y altos costos -----	135
Cap. 23 tiempo de revisarnos -----	139
Cap. 24 tres agradables cómplices -----	143
Cap. 25 el poder del yo soy -----	155
Cap. 26 las omisiones y los excesos -----	161
Cap. 27 los grandes beneficiados -----	171
Cap. 28 ¿porque estoy aquí? -----	177
Cap.29 la nueva sociedad -----	191
Cap. 30 hombres de poca fe -----	195
Cap. 31 asimila lo mejor -----	203

Cap. 32 que dice la gente sobre quien soy -----	207
Cap. 33 la valentía y la audacia no tienen sexo -----	217
Cap. 34 ni ateísmo ni fanatismo -----	229
Cap. 35 la ciencia y la religión se reconcilan-----	241
Cap. 36 afortunados y victimas -----	247
Cap. 37 quien es más importante -----	253
Cap. 38 la primera línea de defensa -----	257
Cap. 39 dependientes pos siempre -----	261
Cap. 40 los beneficios de ejercitarse -----	267
Cap. 41 solamente el presente -----	273
Cap. 42 derecho de replica -----	277
Cap. 43 tu puedes ser tu propio terapeuta-----	281
Cap. 44 siempre optimistas -----	285
Cap. 45 recomendaciones -----	291
Cap. 46 una joya de la literatura -----	295

YO SOY EL CUERPO HUMANO

Escúchame quiéreme cuídame

PROLOGO

Es una verdadera lástima, pasamos gran parte de nuestra existencia descomponiendo algo de lo más valioso que tenemos: nuestro cuerpo y, por ende, nuestra inapreciable salud. Claro como en todos y en todo, existen excepciones. Tienen que pasar varias décadas de nuestra valiosa vida para que “nos caiga el veinte” en lo relativo a tomar medidas serias para que le pongamos atención al cuidado de nuestro organismo, y no siempre es así con todas las personas; se tienen que presentar en nuestros componentes humanos, internos y externos, dolencias y achaques que nos hacen más penoso el diario vivir. Y aunque “no nacimos en coche” es claro que, si contamos con automóvil y le notamos “un ruidito” una falla, lo más seguro es que de inmediato lo llevemos a revisión y a reparación. Por desgracia siendo nuestra salud miles de veces más importante y necesaria que el funcionamiento de un motor no pasa así con las

molestias de que nuestro cuerpo nos avisa, la mayoría de las veces con suficiente anticipación.

Las rutinas diarias humanas han cambiado drásticamente en las últimas décadas, no solamente en nuestro país, sino en todas aquellas naciones que precisan de llevar a cabo su diario vivir “arropados” con creencias centenarias, y a veces milenarias, que en completo contrasentido no les proporcionan, estas místicas costumbres, el freno suficiente y necesario para moderar sus hábitos los “culpables” del inevitable físico, Nos referimos al inmoderado consumo de bebidas alcohólicas y a la fuerte adicción al tabaco, el desorden alimenticio, al pernicioso y actualmente al muy generado estrés, la pandémica desunión familiar con infinidad de familias desintegradas; esto último con consecuencias negativas, o cuando menos con problemas que se podrían haber evitado o moderado con una educación pertinente. La educación, palabra y elemento

básico para las relaciones humanas y sobre todo la unipersonal. Madres solteras por cientos: jovencitos ellos y ellas involucrados en situaciones delictivas que no hace muchas décadas eran privativas solamente de adultos. Divorcios al por mayor con las consecuencias familiares y sociales a causa de estas desavenencias. No estamos exagerando al acentuar que el tiempo se nos está cerrando para poner todos y cada uno de nosotros el mejor esfuerzo para, si no eliminar, cuando menos atenuar el deterioro generalizado, socialmente hablando. Pareciera que el panorama que pinta de color exageradamente oscuro, pero no se trata de ser o parecer catastrofistas, si no de ser realistas con la situación prevaleciente. Los medios todos ellos, nos lo presentan diariamente, eso es innegable.

Sin embargo, si es que no podemos remediar desde nuestra “trinchera personal” el caos y la negativa presencia del desorden social que nos rodea, por lo menos, y esto si lo

podemos llevar a cabo, empecemos a recomponer “el estuche corporal” que nos acompaña y nos acompañara hasta el fin de nuestros días, nuestro valioso cuerpo humano. No se puede negar sin entrar en terrenos egoístas, sino cabales – la única persona—que nos va a acompañar, con la que vamos a pasar juntos hasta el físico final, es con nosotros mismos, nos podrían amar algunos semejantes, podemos amar a los seres queridos cercanos, pero al viaje sin retorno nos vamos solos, de eso estamos seguros. Y no se trata de entrar en terrenos fatalistas, sino de analizar lo anterior con la testa fría. Pero es de sabios reconocer que nunca es demasiado tarde para cambiar. Una de las ventajas que hemos tenido los seres humanos, aunque no lo valoramos en su justo tiempo, es que han existido y existen semejantes que se entregan al servicio de los demás incondicionalmente. Semejantes plenos de positivismo que no se cansan de servir, haciendo eco de aquella hermosa

sentencia. “Aquel que no vive para servir, no sirve para vivir”. Esta atinada frase no se refiere al servilismo, sino a la entrega hacia los demás con la intención de armonizar nuestros pasos por la única vía que debemos disfrutar; disfrutarla claro, pero con moderación. Si todos nos estuviéramos sirviendo con afecto, con amistad y con entrega, a la vez estaríamos dando y recibiendo.

Solamente necesitas la fuerza de voluntad necesaria para emprender auténticos cambios y caminos hacia el bienestar; las primeras señales después de lograr estos cambios no tardarán en percibirse en nuestra mente y por añadidura en nuestro organismo; en nuestro exterior y de manera superlativa lo más importante nuestro ser interior. No se trata de alcanzar la “santidad” sino de hacer más placenteros, congruentes y llevaderos, nuestros actos personales, lo que sin duda redundara en una vida propia y hacia nuestros

seres más cercanos y hacia la sociedad misma, de más calidad, una vida más digna de vivirse.

El libro que usted estimado lector tiene en sus manos, del pensamiento y obra de Manuel Ildefonso Oyervides es y será una útil y verdadera herramienta para que usted, yo y muchos amantes de la sensates y la cordura. Empecemos una ruta positiva hacia el necesario cambio en nuestras rutinas diarias. Empezar una trayectoria positiva que nos aproxime al destino que debiera prevalecer en todo ser humano, todo ser humano—"que tenga alma, vida y corazón". -Se dice que las cosas de la vida son gratis, no siempre es así. Pero hagamos el esfuerzo para recomponer aquello que recibimos al inicio de nuestro existir, y así, tratar de nivelar los tres elementos que nos ayuden a la armonía de nuestra existencia: balanceo físico, el intelectual y el crecimiento espiritual. Son tres balances que debemos tener a nivel, y es muy posible que esto nos de la dicha de tener

en la vida como útiles, valiosos, y agradables compañeros de viaje a tres grandes venturas; la salud, el amor ... y la felicidad.....Oscar Ortegón

Complemento relacionado con esta obra literaria de Manuel I Oyervides

MI CREDO

Extraña es nuestra situación aquí en la vida, pues nuestro paso por ella es como una visita, sin saber por qué: sin embargo, tal parece que tiene Designio Divino. Desde el punto de vista del diario vivir, hay algo más que sabemos: ese HOMBRE está aquí para el bien de otro HOMBRE... sobre todo, para aquellos a quienes su sonrisa y bienestar es nuestra propia felicidad y también, para incontables almas desconocidas cuyo destino está relacionado con nosotros por un lazo de simpatía. Muchas veces,

durante el día, comprendo que mi vida externa e interna está estructurada y dependiente del trabajo de mis congéneres, algunos ya muertos, y otros aun viviendo; y cuan ardientemente debo esforzarme en SERVIR Y DAR en pago de lo mucho que he recibido..... Albert Einstein ---- 1879 ---1955

INTRODUCCION

Yo soy el cuerpo humano. La idea de escribir este libro como un ensayo para tomar en cuenta la importancia de tener cuidado con nuestro cuerpo, esto después de haber sufrido dos conatos de infarto en una misma semana y a raíz de eso, después de varios estudios y una intervención para colocarme un dispositivo para abrir una de mis arterias coronarias, por esa causa la advertencia medica fue cambiar los hábitos alimenticios esto en el año 2,012. Desde entonces decidí investigar y plasmar lo que sería bueno para mí y quizás también para alguien más que leyera este pequeño ensayo, y fue la razón de recopilar algo que nos haga dignos de haber nacido y ocupar un espacio de tiempo en una constante y cambiante evolución, y sobre todo, nos haga revalorar la importancia de cuidar nuestro cuerpo ya que a diario con todo respeto y sin hacer alusión a nadie: ya que el que esto escribe también me encuentro con sobre

peso, sin embargo, vemos personas ya con obesidad. Deseo que este pequeño trabajo haga eco en estas personas, incluyéndome, ya que el que recomienda algo debe primero cumplir con esas recomendaciones y si recapacitamos sobre las veces que nos olvidamos que Dios, el ser Supremo que diseñó el cuerpo humano a su imagen y semejanza nos lo dio en comodato, con todo lo necesario, como el sentido común para deducir que es bueno y que es dañino, si nos ponemos a investigar la función de cada sistema u órgano dentro de nuestro cuerpo y lo que hace cada uno de estos componentes, nos asombraremos de la maravilla que traemos dentro, y en muchas ocasiones las tenemos tan olvidadas y cuando ya abusamos de ello, el cuerpo nos pide atención a través del dolor o el cansancio...

REFLECCIONES

UNAS

PEQUEÑAS

LA RAZON HUMANA AVANZA LENTAMENTE

Nuestras reflexiones no son seguras, porque un cuerpo perecible pesa enormemente sobre el alma y nuestra cascara de arcilla paraliza al espíritu que está siempre en vela. Si nos cuesta conocer las cosas terrestres y descubrir lo que está al alcance de la mano ¿Quién podrá comprender lo que está en los cielos?

Sabiduría 9-14—16

ALGO MUY IMPORTANTE

Lo que debe procurarse es una prudente armonía entre cuerpo y alma. La tarea de la moral consiste en dar a la naturaleza lo suyo sin exceso, y sin perder de vista los ideales dictados por la conciencia. Si el hombre no cumple debidamente sus necesidades materiales se encuentra en estado de ineptitud para las tareas del espíritu y para realizar los mandamientos del bien. De modo que estos dos gemelos que llevamos con nosotros, cuerpo y alma, deben aprender a entenderse bien. Y que mejor si se utiliza el adagio clásico de ... alma sana en cuerpo sano. La tarea de la moral consiste en dar a la naturaleza lo suyo sin

exceso, y sin perder de vista los ideales dictados por la conciencia...Alfonso Reyes. **Y SOBRE EL AMOR CONYUGAL.**

El --¡Oh, mi amor, que bella eres! Con esos ojos de paloma
Ella—Amado mío que hermoso eres, que delicioso. Nuestro lecho
es solo verdor,

Las vigas de nuestra casa son de cedro y su techo de ciprés.

Cantar de los cantares—1—15--17

CAPITULO 1

A MANERA DE DIALOGO LES DAMOS VOZ A LOS PRINCIPALES ORGANOS DE NUESTRO CUERPO

El cerebro, como presidente y director de la primera maravilla. (de un ser humano que no se ha distinguido por cuidarla) convoca a una junta de consejo, urgente y necesaria a los demás sistemas y/o aparatos que alberga el vehículo humano, para advertirle a quien recibió en comodato precisamente el vehículo llamado cuerpo humano, y darle a conocer que si no atiende el llamado de atención que cada componente emite y si no asume la responsabilidad, las consecuencias serán: enfermedad, dolor y sufrimiento; y una disminución del tiempo promedio de gozar de este comodato, o bien un largo periodo con sufrimiento propio y de sus familiares, inclusive con su “vehículo” detenido en algún estacionamiento llamado asilo

u hospital, con uno o más órganos dañados parcial o totalmente e incapaces de desarrollar su función.

El cerebro, con sobrada razón se autonombra presidente y director de esta maravilla (que llamaremos en este diálogo vehículo) y es que así consideran al cerebro la mayoría o más bien todos los hombres de ciencia y médicos de todas las especialidades ya que es el centro neurálgico de todas las actividades del vehículo humano. Se abre la sesión y toma la palabra precisamente el cerebro para exponer sus puntos de vista y enumerar algunas de las múltiples funciones que tiene que cumplir, para hacer que los demás órganos cumplan con las suyas e inicia así.

Desde siempre he querido ser lo más eficiente en lo que respecta a ordenar el buen funcionamiento de todos ustedes, pero hace algún tiempo siento que no estoy cumpliendo al 100% con la rapidez que debo mandar los mensajes u órdenes a ustedes y a los diferentes

componentes de este vehículo, siento que estoy perdiendo neuronas más rápido de lo que quisiera y urge que todos contribuyamos a solucionar este problema ya que de mi parte estoy como siempre dispuesto a mejorar mi desempeño como debe ser, ya que desde mi bulbo raquídeo que tengo en el tronco del encéfalo y esta comunicado con la columna vertebral, por donde la medula lleva todos los mensajes para que funcionen todos los que integramos este vehículo, mi preocupación es que a diferencia de hace algunos años siento que mi desempeño es lento, pues tengo tantas ramificaciones, tantas líneas conductoras que tengo que controlar para ordenar lo que deben hacer mis compañeros, que a veces me confundo y tengo que rectificar y eso hace que haya retrasos en mi comunicación a través de las múltiples pulsaciones eléctricas, y quizás por ello ustedes también fallan en su labor ya que de mi rapidez y precisión con que yo de las ordenes, depende la respuesta

que ustedes hagan en su labor como sistemas complementarios y que pueden ignorar o no hacer bien el trabajo encomendado por pequeño o simple que sea, como caminar o mover un dedo, distinguir u objeto o recordar el nombre de alguien o simplemente caminar, y ya me cuesta trabajo hacer esto con exactitud y rapidez, esto es preocupante porque de mis ordenes dependen todos ustedes para eficientemente cumplan con todas las funciones según la tarea que les toque desempeñar dentro de este vehículo, cuyo conductor es un tanto descuidado

CAPITULO 2

EL CORAZON PIDE LA PALABRA

Respeto mucho que el cerebro se considere o autonombre presidente y director de los que vivimos aquí y nos movemos en este vehículo, pero quiero que tome en cuenta mis funciones, ya que yo soy quien le suministra el elemento básico para que funcione, aunque hay que reconocer que últimamente la sangre que estoy bombeando al mismo tiempo para impeler y aspirar no está quedando bien oxigenada, y quizás sea una de las razones de sus quejas sobre la falta de eficiencia y rapidez para tomar las mejores decisiones y nos las trasmita a cada uno de nosotros a través del sistema nervioso, y como ustedes saben yo no dejo de trabajar ni un minuto, ya que si eso llegara a suceder con cinco minutos que deje de mandarle sangre al “director”

quedaría el vehículo parcialmente dañado sino es que en pérdida total.

también les quiero decir que cada vez es más difícil para mí bombear decenas de litros de sangre por hora con todos sus componentes, y la mando a todos los sistemas involucrados en hacer que funcione este pesado vehículo, tengo que alimentar cada vez más células de las normales o necesarias, como son las compuestas por las grasas sobrantes de los alimentos, sin embargo, aunque son incensarias y hasta ofensivas y dañinas para el sistema óseo y locomotor, de cualquier modo hay que conservarlas vivas, y si agregamos que si al mandar la sangre a los pulmones para que se oxigene, cada día me cuesta más esfuerzo y aumenta la presión en mis arterias debido a esas células de grasa que ya se han acumulado en mis venas y ese es uno de los factores que ponen en riesgo mi funcionamiento ya que toda mi red capilar se ha dañado por la presencia de

grasa. Se ha escrito mucho sobre el peligro que esto trae ya que las estadísticas demuestran que es el principal motivo de infartos fulminantes a nivel mundial, esto nos lo trasmite el sentido del oído que nos hace sentir impotentes por la actitud negativa del encargado de mantener sano este vehículo y no cambiar sus hábitos alimenticios y cada día que pasa aumenta el riesgo ya sea de un infarto que me dañe parcialmente o bien que me deje en pérdida total o bien que dañe al “director” como él se ha autonombrado.

CAPITULO 3

EL SISTEMA DIGESTIVO TOMA LA PALABRA

Respeto a los que me precedieron, y reconozco la importancia de sus responsabilidades, pero ¿qué sería de ustedes? si yo no les suministro los nutrientes necesarios, que les proveo a través de la sangre para que ustedes funcionen, yo recibo todos los alimentos que me llegan del exterior y en muchas ocasiones en calidad inferior a lo que yo requiero para funcionar eficientemente y por ende darles mejor y más adecuada materia para su labor y no dañar a ninguno de ustedes, y desde luego a nuestro vehículo en general, desgraciadamente con frecuencia me llegan alimentos más de lo necesario y además con exceso de grasas y ponen a trabajar con sobre carga a mis glándulas desde la más pequeña hasta la más grande como lo es mi hígado, mi gran laboratorio químico que transforma las

sustancias en nutrientes y vienen en muchas ocasiones cargadas de almidón, además de cuanta sustancia de colores y de sabores irritantes y que una vez digeridos se convierten en lo que será el combustible para que todos los integrantes de este vehículo funcionen.

Esta demasiada ingesta hace que las enzimas que proveen mis jugos gástricos se vean en apuros para digerir tanto alimento y en muchas ocasiones tengo que mandar el exceso de grasa inerte a diferentes partes del vehículo, y esto causa problemas ya que el corazón tiene que aportar más fluido sanguíneo para mantener con vida las células de esa carga extra, otro problema que se me ha presentado y me es molesto y que le he estado mandando avisos al conductor de este vehículo es la inflamación de mi intestino grueso por el exceso de salsas demasiado picantes y que además han dañado mi flora intestinal y aunque le he estado mandando avisos en forma de reflujo y colitis, sin embargo,

parece que este conductor no le da la importancia debida, y sigue mandándome demasiada comida, como si yo fuera un contenedor, quizás no se habrá dado cuenta de lo abultado de su vientre, pues aunque sigue vistiendo talla 34 la hebilla del cinto ya bajo hasta el abdomen y pronto llegara a la pelvis, creo que ya no se la alcanza a ver (la hebilla) o no se quiere dar por enterado; además el aparato locomotor peligra por el exceso de carga, también el sistema muscular se siente invadido de grasa e invita al sedentarismo.

CAPITULO 4

EL SISTEMA RESPIRATORIO PIDE LA PALABRA

Los felicito por sus buenas explicaciones, ¿pero saben cuántas veces sus células respiraron mientras expusieron sus funciones y problemas? Cuando menos cien veces y todas esas veces yo les suministre el aliento de vida que tomo del ambiente y lo ideal sería que el aire que introduzco a mis pulmones solo trajera los componentes normales como nitrógeno y oxígeno que son los principales ingredientes, además de una decena más de gases indispensables para mantenerlos vivos a todos ustedes y mantenerme vivo y trabajando, y aunque esa es mi función y me gusta hacerlo. Pero como vivimos en una ciudad con demasiadas industrias y vehículos de motor el aire está lleno de contaminantes, eso dificulta mi trabajo de limpiar la

sangre venosa que me manda el corazón con bastantes impurezas.

Pero eso no es todo, lo que me preocupa y ocupa más y que voy a exponer es una queja al conductor de este vehículo, mi protesta es por la inmoderada frecuencia de consumir cigarrillos cargados de sustancias toxicas y venenosas que están destruyendo mis vías respiratorias, ya que desde que el humo del cigarro entra en mi boca empieza a dañarla y así sigue con la tráquea y a medida que el humo se interna rumbo a mis pulmones va dejando cantidad de químicos venenosos, como el cadmio, la nicotina, el alquitrán, el óxido de carbono entre otros miles más de sustancias nocivas que van afectando a su paso, primero como irritación, después como dolor de garganta, y hasta cambio de voz: esto pasa durante el viaje hacia mis pulmones y al llegar a ellos, este conjunto de sustancias nocivas dañan sus alveolos que son los encargados de limpiar la sangre venosa que manda el

corazón para que la oxigenen y si a esto le agregamos que el responsable de este vehículo hace respiraciones profundas solo cuando fuma, y el aire va cargado de humo y sustancias nocivas y (según él estas respiraciones profundas son para su deleite y placer) allí en los lóbulos inferiores de mis pulmones se quedan gran cantidad de esas partículas venenosas y a causa de que cuando no está fumando, se olvida de respirar profundamente, por ello raras veces mis pulmones reciben el oxígeno suficiente (excepto cuando bosteza) para oxigenar los lóbulos inferiores que mandan de nuevo la sangre “supuestamente” oxigenada al corazón para que les de vida a todos los componentes de este nuestro vehículo, y con estos tóxicos que estoy recibiendo con tanta frecuencia, sé que no la estoy mandando del todo limpia y oxigenada y es la razón de las quejas del cerebro y del corazón, ¿Ya terminó? Pregunta el director – No, tengo otra preocupación. ya que a través del

sentido del oído me he dado cuenta de que nuestro conductor está asistiendo a pláticas sobre dejar de fumar y de hecho ha empezado a fumar cigarrillos electrónicos, pero no ha dejado el tabaco y conociéndolo creo que no lo dejará y es seguro que esto agravara mi situación ya que esta nueva modalidad de placer también trae químicos simuladores del tabaco y por ende también son dañinos y seguro me dañaran aún más.

CAPITULO 5

EL APARATO EXCRETOR PIDE LA PALABRA

Ahora comprendo que los problemas que yo tengo para mantener limpio y funcionando al sistema circulatorio son consecuencia de los problemas de cada uno de ustedes, y que al fin de cuentas tengo que trabajar más y en la mayoría de los días en condiciones desfavorables por los malos hábitos del que se cree dueño de este vehículo, y yo, como encargado y responsable de la eliminación de los deshechos nitrogenados que arroja el metabolismo hace que mis riñones se vean frecuentemente en apuros para limpiar la sangre, que me manda el aparato circulatorio que trae gran cantidad de impurezas que recoge a lo largo de los innumerables ramificaciones de vasos sanguíneos. Y si tomamos en cuenta que tengo que limpiar más de cien litros

de sangre cada veinticuatro horas de este líquido vital y si además el conductor se olvida que tiene que proveerme de suficiente agua natural para hacer bien mi trabajo, ya que desgraciadamente sus hábitos están tan inclinados a las bebidas no convencionales y además carbonatadas y de colores artificiales diferentes, predominando el color negro que tengo que decolorar completamente y además cargadas de azúcar, o bien con alto grado de alcohol, y estoy de acuerdo en que tengo que cumplir mi misión, pero si no hay mejora en el suministro suficiente de agua limpia de toxinas y colorantes artificiales y pueden mis riñones desarrollar cálculos u otros padecimientos al grado de tener que estacionar el vehículo para que limpien la sangre que mis riñones un día no podrán hacerlo, además derivaría en otras enfermedades que pondrían en predicamento a este conductor desobligado de cuidarnos y le recalcamos que estos cuidados serían por su bien. Tiene que recordar este

conductor que tengo la tarea de eliminar las sustancias que no necesita, o bien porque sobran o son toxicas para mantener su vehículo limpio y libre de toxinas, por ello mi misión es filtrar más de cien litros de sangre diariamente para desechar compuestos que no son útiles, tiene que saber cuál es la cantidad de sal que necesita para el correcto funcionamiento del sistema nervioso y que tengo que eliminar diariamente una pequeña cantidad para regular el funcionamiento del sistema nervioso, también tengo que mantener lo mejor posible los niveles de potasio de calcio y vigilar el funcionamiento de varias hormonas y el producto residual lo convierto en urea y por ultimo lo desecho a través de la orina, pero quiero recalcar que necesito la suficiente agua lo más natural que se pueda.

CAPITULO 6

EL SISTEMA OSEO PIDE LA PALABRA

Ya que estoy escuchando sobre sus problemas permítanme que yo exprese los míos, como deben saber que me compongo de 206 huesos y todos necesitan atención y nutrientes y últimamente estoy sintiendo fallas y ya no es posible mantener de pie por largo tiempo a este conductor o que realice ejercicios simplemente al caminar ya que para cualquier desplazamiento usa su coche, y esto afecta cada vez más sus extremidades inferiores como pies rodillas y sobre todo su columna vertebral, todo esto es a consecuencia de su sobre peso que ya casi llega a ser una persona obesa, todo mi esqueleto sufre a consecuencia de los kilos que ha acumulado por su gran ingesta sin el equilibrio indispensable y saludable para que me fortalezca, y este problema dificulta que responda con celeridad a las necesidades ya que los tobillos, las rodillas y la columna no

tienen la suficiente fuerza para junto con los músculos asociados puedan ser agiles y si a la mala alimentación le agregamos el sedentarismo que a la vez elimina el deseo de salir a caminar, mucho menos a correr, por todo ello mi preocupación es que al llegar “si es de que llega” a la tercera edad en una caída puede sufrir una fractura de cualquiera de mis huesos.

Muy bien ya los escuché a todos—Momento señor director, soy la piel y quiero opinar sobre mis problemas. – Adelante.

CAPITULO 7

LA PIEL TOMA LA PALABRA

Yo soy el órgano más grande y encargado de la defensa de todos ustedes, ya que en el medio ambiente hay cantidad de objetos extraños y sustancias dañinas que pondrían en riesgo la salud del vehículo, además sirvo de barrera de contención y soy quien se encarga de mandarle al director cualquier cambio de temperatura y con mis terminales nerviosas aviso de cualquier peligro. Y no reniego del trabajo que me toca desempeñar, pero si quiero denunciar ante ustedes lo que el conductor y responsable de este vehículo está haciendo conmigo ya que al permitir o propiciar que se me perfore y se inserte en cualquier parte de mi extensa piel, ya que en cualquier parte me clavan aros metálicos, ya sea en oídos, labios, nariz senos y hasta la cicatriz que dejo el cordón umbilical.

Pero eso no es todo, ya que por distintas partes de mi periferia desde la cabeza hasta los pies por el frente y por la espalda me ha convertido en bastidor o lienzo para plasmar cualquier ocurrencia y que después se arrepiente y trata de borrarlas con las complicaciones y el maltrato que me causa este procedimiento.

Muy bien, repite el cerebro ya los escuché a todos, tienen cada uno su razón de quejarse, solo quiero aclararle al corazón por lo que dijo que él trabajaba sin cesar las 24 horas del día: y le aclaro que todos los que estamos aquí trabajamos como el las 24 horas del día, las veinticuatro siete aunque el “vehículo” este estacionado todos seguimos trabajando desde el más mínimo componente como las células y las más pequeñas glándulas eso para mantenerlo vivo y en cuanto al gran descuido que nos tiene el conductor tenemos que pedir ayuda al arquitecto que lo diseño, lo creó, le dio el aliento de vida y lo sigue manteniendo en funciones

aunque cada vez más precarias por lo descuidado de sus costumbres. A pesar de todo ello, aprovechemos que aquí dentro del vehículo entre nosotros está un representante de quien lo creó está en cada una de nuestras células y sobre todo en el subconsciente. Él es el que nos intuye, nos da uso de razón, nos hace poner esta queja, para corregir este mal trato que en muchas ocasiones le da al vehículo que lo mueve y el comúnmente lo deja a la deriva en un mar de tentaciones.

Escuchemos las respuestas que nos de este representante del Creador a las preguntas que le hagamos y acatemos sus recomendaciones, bueno eso si queremos tener una larga vida y desde luego con calidad para vivirla.

CAPITULO 8

AGRADECIMIENTO Y RECONOCIMIENTO DE LA GRANDEZA DE DIOS

Gracias a Dios por la vida que me ha concedido durante 85 años y además por la forma de ver la vida ya en la madurez, muy distinta a como la vemos en nuestra adolescencia y juventud, cuando no reparamos en los milagros que realiza nuestro Creador, no reparamos en la gran variedad de los diferentes tipos de seres vivos ya sean aves, reptiles o mamíferos y no se diga la gran variedad de habitantes de los mares y océanos, mucho menos nos imaginamos los millones y millones de insectos. Si es sobre la flora nunca acabaremos de saber los millones de especies de flora y fauna y que decir de las milenarias leyes que nos mantienen fijos a la tierra a pesar de que esta viaja alrededor del sol a cientos de kilómetros por hora, estas son solo unas pocas

de las cosas que pasan desapercibidas en nuestra juventud, (claro con sus muy respetables excepciones).

Gracias a mi esposa María Antonia por ser paciente conmigo al descuidar estar más tiempo con ella. A causa de estar escribiendo algo de mis experiencias, sé que me dispensa y me apoya, gracias también a mis hijos y mis nietos que me animan, será para que mantenga mis neuronas funcionando y no me lleguen las enfermedades de la vejes, como es frecuente en esta edad. estoy muy agradecido de toda mi familia, y deseo que esta opinión la compartan quienes me lean y también valoren a su familia y a su estancia en este plano material. Esto que escribo es lo que he recogido de grandes hombres y mujeres de ciencia, de grandes religiosos y filósofos con un gran amor a la humanidad y que han dejado un gran legado para que nos beneficiemos los menos favorecidos de talento. También lleva algo de mis investigaciones y métodos que me han ayudado a cambiar

mi alimentación en beneficio de la salud. Aclarando que no pretendo dar consejos sobre salud o alimentación, pues no soy experto, solo quiero compartir opiniones y beneficios que nos lleven a vivir mejor ya que para mí es meritorio compartir algo que pueda ayudar en algunos casos a cambiar hábitos que perjudiquen para el buen vivir y porque no decirlo para el bien morir, ya que es el destino final de todos los seres vivos que tenemos nuestro ciclo de vida en este plano material.

Es un pensar en voz alta y trasladar al próximo lo que creo necesario hacer, ya que si somos disciplinados habrá buenos resultados en beneficio propio y de la familia. Si alguno de mis comentarios o sugerencias lo toman en cuenta unas 10 personas me sentiré feliz, o cuando menos una y le ayuda en algo me sentiré agradecido y con la certeza de que lo que escribo y trasmiso es de buena fe, y con el deseo de motivar a mis semejantes a despertar sus talentos que de hecho

todos los tenemos unos en cierres y otros muy desarrollados y dando abundantes frutos como nos lo han dado tantos benefactores de la humanidad.

Y creo que sembrando semillas de cultura de cualquier tema se cosecha frutos satisfacción, es una manera legal, honesta y barata de adquirir indulgencias plenarias y recordar que la ley de causa y efecto todavía esta vigente, y evitar que al final de nuestro camino se nos reclame y pregunte ¿Qué hiciste con el talento que te di?

CAPITULO 9

CAMBIEMOS NUESTRAS QUEJAS POR ACCIONES

Porque nos quejamos de nuestra falta de salud, de nuestra suerte, de nuestros hábitos, de nuestro peso corporal, de nuestra condición y/o situación económica, académica y social. Pero muchas veces hasta allí llegamos, solo a quejarnos y esperamos ayuda del exterior, ¿Por qué no usamos las herramientas que nos dio el creador? Quien nos dio la vida también nos dio las herramientas para corregir, mantener y conducir correctamente en el que vive y se desplaza nuestro verdadero ser; este vehículo llamado cuerpo humano ¿Qué nos ha faltado? Quizás fuerza de voluntad, disciplina y constancia, o quizás la pereza se ha adueñado de nuestro entusiasmo y se interpone a que vivamos felices. valorémonos positivamente con una

autoestima digna de ser el dueño del control que ejercemos con nuestro vehículo para que este funcione a la perfección.

Si nos seguimos quejando y no hacemos nada para corregir los problemas que nos aquejan, así seguiremos toda la vida y quizás empeorando conforme pasa el tiempo. Ahora es tiempo de desempolvar dichas herramientas, aceitarlas, pulirlas y probar si nos dan resultado. ¡A! pero eso cuesta! sacrificios, tiempo y perseverancia, además necesitamos apoyo especial ¿De quién? De nuestro yo interno, de nuestro ser verdadero que reside en nuestra conciencia con el que platicamos en silencio y a veces en voz alta, cuando estamos a solas, cuando oramos. Él es precisamente el que nos puede ayudar sin tener que pagar consulta y tratamientos difíciles de llevar a cabo, aunque en realidad no será tan fácil llevar a cabo este cambio, (es tiempo de recordar la máxima del gran filosofo Sócrates ¡hombre conócete a ti mismo!) es bueno escuchar a nuestra

conciencia o yo interno, que nos preguntara ¿Te quieres a ti mismo? Si la respuesta es afirmativa eres candidato para emprender la batalla para estar saludables, alegres y amorosos con nosotros mismos, en una palabra, contentos con nosotros al saber que lo podemos lograr: si la respuesta fue si, si me quiero, me tengo amor, en dicho caso tomémoslo como un serio compromiso e imaginemos que firmamos un contrato, que llevará implícito un castigo por incumplimiento, que de hecho así será aunque dicho contrato sea intangible si no acatamos sus dictados, el castigo será que tendremos problemas de salud, este contrato será a corto, mediano y a largo plazo ¿Qué tan largo? Hasta que entreguemos este “vehículo” o cuerpo físico, un compromiso con nuestro yo interno el verdadero ser que habita dentro de nuestro vehículo.

Nuestro principal compromiso será cambiar nuestros hábitos alimenticios (en caso de que este sea el problema, como por

lo regular lo es) parece fácil pero crean es muy complicado, sobre todo cuando vivimos en ciudades grandes y con necesidades de comer fuera y por lo regular resolvemos el problema comiendo productos con poco equilibrio entre grasas, proteínas, fibras y calorías contenidas en las bebidas embotelladas, sin embargo, vale mucho la pena hacer el esfuerzo ya que en ello va nuestra salud y el tiempo de permanencia en este plano, y sobre todo con calidad de vida. De parte de tu yo interno el compromiso será darte salud, poder, sabiduría y respeto hacia los demás que quizás no opinen lo mismo ¿Qué riqueza puede ser mayor a todo esto? la seguridad de sentirte dueño de tus acciones y la felicidad llegará por añadidura—pues donde esta tu riqueza allí estará tu corazón. San Mateo 6—21.

En nuestro México hay estadísticas que fijan el promedio de vida de las mujeres en 80 años y en los hombres en 78 años, ojalá y todas las personas lleguemos a cumplirlas, pero muy

importante seria conservando una buena salud física y mental y por ende con calidad de vida. Eso solo se logrará si cumplimos cabalmente con el compromiso que estamos a punto de confirmar, ya que si dijimos que si nos queremos, que nos tenemos amor, que queremos una larga provechosa vida hay que confirmarlo con hechos y firmemos el compromiso en forma virtual con nuestro yo, muchos lo han logrado y no solo hay merito en llegar a la meta en un corto plazo lo ideal es mantener los hábitos que nos llevaran al triunfo cuyo adversario somos nosotros mismos.

Aceptemos el reto ya que él o la que no lo intenta por miedo a fracasar no pierde más de lo que ya tiene perdido que son los buenos hábitos, porque solo no falla el que nunca intenta nada, seguido vemos casos tan desafortunados en muchos de nuestros compatriotas que cuando llegan a los 70 años o menos según los cuidados que le hayan prodigado a su vehículo y los hay que llegan en lamentables condiciones

físicas y con un costo muy alto en aras de la salud y por ende la infelicidad y la dependencia, además en muchos casos con un muy pesado trabajo para un cuidador y quizás muy prolongado que afectara a su familia

Hay que poner énfasis en que ya en nuestro estado Nuevo León y en nuestro país somos desde hace años primer lugar en obesidad infantil, ya desplazamos a E.U. En este flagelo y desde a partir del 2013 somos también primer lugar en personas adultas con diabetes, y con ello se agudiza la lucha para hacer menos dañinos los males que de ello derivan como hipertensión y de ello una cardiopatía, un accidente cardiovascular que puede dejar a la persona con invalidez total y permanente, o un infarto fulminante, o perdida de la vista o de algún miembro, por ello hay que controlar el colesterol y los triglicéridos que son los que provocan estos letales accidentes repentinos, preguntémonos como bajaría nuestra autoestima si nos ocurriera algo así, nos

lamentaríamos no haberlo prevenido ya que él hubiera no
existe, todo esto traería sufrimiento, dependencia y un arduo
trabajo para los familiares, amén del costo económico.

CAPITULO 10

EL PROXIMO ENERO

¿Vamos a esperar hasta el próximo enero para empezar a cumplir nuestras metas y el contrato que hicimos con nuestro yo interno? A, esto es porque no le pusimos fecha de inicio ni clausulas con letras grandes y así nos flexibilizamos a nuestra conveniencia de nuestro yo externo o tangible que tan fácil cae en inventar pretextos sin un verdadero motivo. Y recordemos cuantas veces hemos hecho un compromiso similar a lo largo de este valioso tiempo en este plano y lo abandonamos como la semilla que cayo entre espinos y no enraizó, mucho menos florecio y dio frutos, y a falta de frutos o buenos resultados llega el enemigo número uno llamado el desaliento y con él la decepción y las muchas justificaciones que sobran, porque tu yo externo seguido se vista de sentido común y como paciente que es tu yo interno te haga ver que si otros han podido lograrlo también tú lo

puedes hacer y para ello necesitas rectificar, no importa el tiempo que ya perdiste, todavía puedes intentarlo.

Es que el contrato intangible se hizo tan rápido que no se creía la necesidad de poner castigos al incumplimiento, para poder cumplir y recibir la recompensa prometida en los primeros artículos de dicho contrato. Las cláusulas fueron recibir salud para el vehículo, darle poder, comprensión, amor, disciplina y fuerza de voluntad, todo esto trae por conclusión la elusiva felicidad. ¿Cómo empezar a cumplir el contrato para lograr el ideal que nos haga felices y nos de seguridad en nosotros? Y desde luego recupere nuestra estima. Esto se logrará cumpliendo una serie de cláusulas virtuales y sobre todo de nuevo cuestionarnos si en verdad que nos tenemos amor a nosotros mismos y deseos de cambiar nuestro estilo de vida.

En clausulado de un contrato puede componerse de cien, sin embargo, si hay buena voluntad en este caso que es un

contrato de buena fe nos reduciremos a cinco de estas cláusulas.

1^a. Honestidad con nosotros mismos y con los que nos rodean

2^a. Coraje suficiente para cumplir con la disciplina

3^a. Fuerza de voluntad para que nada ni nadie nos desanime

4^a. Constancia, aunque al principio no veamos resultados

5^a. Poder. Esto hay que desarrollarlo para gobernar los pensamientos, que siempre estarán antes de las palabras y las acciones, esta cláusula es ineludible para cumplir las anteriores.

CAPITULO 11

¿CUÁNDO COMENZAR?

Hoy, hoy empieza, ya el vehículo tiene el motor (corazón) encendido no hay que dejarlo en parquin porque el tiempo de todos modos está corriendo, no hay que dejarlo en neutral (es como decir me vale) y puede retroceder ya que está en pendiente ascendente y difícil de avanzar debido a que son los primeros pasos y retos que hay que superar, y con la suficiente convicción de que, si se puede, todo por el buen funcionamiento de tu vehículo. Ya que el tiempo sigue su marcha, sabemos de cuánto tiempo hemos vivido, pero no sabemos cuánto nos falta por vivir en este plano material, quizás ese tiempo sea breve y nuestro vehículo no tenga problemas para recorrerlo. Pero si nuestro plan o expectativas son las de hacer un viaje largo, y como a todo vehículo que vamos a someter a un largo viaje similar a

nuestro vehículo a recorrer muchos kilómetros (años) debemos checar que todos sus componentes funcionen bien para que nos lleve al destino deseado.

¿Por qué no checar nuestra condición actual? y preparar dicho vehículo para una larga travesía en el tiempo y el espacio que nos toca transitar, démosle una revisión general y corrijamos lo que no esté bien y así meter el primer cambio a la trasmisión y tener presente que si cumplimos las cláusulas llegaremos sin problemas ni sufrimiento a nuestro destino, aunque sea un largo viaje. Si nuestros hábitos y costumbres en la actualidad son sedentarios y sin límites en cuanto a nuestra alimentación, no debemos cometer el error de dar arrancones a nuestro vehículo o sea a querer hacer ejercicios extremos, o dietas rigurosas, esto le ha traído problemas de salud a no pocas personas, todo por querer verse bien ante sus amistades o querer demostrar que son unos atletas consumados y querer competir con los que

están en el camino con buena condición y determinación en algún gimnasio, y ya han recorrido parte del camino que tu apenas vas a iniciar, recuerda que este cambio es lento pero da buenos resultados, desde luego si somos perseverantes, no quieras correr cuando apenas estas empezando un cambio en tu manera de vivir, de comer de beber y de ejercitarte, por ello no quieras bajar de golpe la o las porciones de tu ingesta, pero si cambia poco a poco las comidas que te hacen subir de peso, tanto por la falta de equilibrio entre grasas fibras y carbohidratos ya que ese es el gran secreto que te comparto en este pequeño ensayo, ya que si bajas por completo tu estilo de vida de abundante comida y no la sustituyes con algo que la compense hay riesgo de una descompensación como les ha sucedido a muchas modelos y también en hombres, si es posible consulta algún nutriólogo, o si no estas muy bien de salud es recomendable hacerte un chequeo general sobre todo si

tienes sobre peso o eres adulto mayor y una vez que sepas que le falla a tu vehículo busca alimentos más apegados a la naturaleza, no se trata de evitar completamente las carnes, las harinas o los refrescos, sino hacerlo moderadamente y cambiarlos por bebidas naturales y veras que son mucho más ricos y no te traerás sentimientos de culpa. Hace una hora acompaña mi comida consistente en trozos de pechuga de pollo con una rica ensalada, con variedad de verduras frescas como chayote, zanahoria, apio, chile morrón, tomate, o cualquiera que aporten sus nutrientes, y gratinadas con queso asadero y acompañadas con un grande vaso de tepache. (cascaras de piña maceradas por tres días con piloncillo o azúcar morena), delicioso y con un gran contenido de probióticos que son bacterias buenas que le ayudan a nuestra flora intestinal. Hay que disfrutar la dicha de vivir en un país donde se cosecha tan gran variedad de verduras y frutas que cada día

podemos hacer variedad de combinaciones tanto con carnes de pollo, de cerdo, de res, desde luego esto de las carnes no debe ser de todos los días pues hay variedad de leguminosas que sustituyen con mucho a las carnes de res, de puerco y de productos del mar, solo es cuestión de tomar la decisión de llevar a cabo nuestro compromiso con un régimen alimenticio equilibrado y nuestro yo interno que siempre estará presto para felicitarnos o para llamarnos la atención si flaqueamos o dudamos y nos dará impulso de nuevo.

CAPITULO 12

EXCUSAS PRETEXTOS Y CULPAS

De estas hay muchas, pero acuérdate que lo que vale la pena y da satisfacción ¡cuesta! Y cuesta mucho sobre todo al inicio, hay que ponernos metas aunque sean pequeñas, tanto en la alimentación, como en nuestros ejercicios inclusive en nuestras costumbres de seleccionar cada vez mejor nuestros alimentos, no se trata de ir a los extremos y convertirte en vegetariano- a, o vegano-a, sobre todo si toda tu vida has comido de todo y sin medida, se trata de cambiar sin tener que sufrir demasiado durante el cambio, pues seguro que después de la primera semana sentirás que eres capaz de cumplir con el contrato, en lo que respecta a los ejercicios, si nunca has practicado algún deporte hay que empezar poco a poco asesorándonos con alguien que conozca de esto, o con algún libro que trate de esta materia,

inclusive puedes encontrar orientación en internet allí hay mucha información sobre esto y te ayudara a vencer las excusas como ¡no tengo dinero para pagar un gimnasio! (Puedes hacerlo en un parque) no tengo tiempo, o que dirá la gente al ver mi falta de condición, vence los pretextos como no tengo tenis ni ropa adecuada y tampoco dinero para comprarla.

Fíjate que en mi ciudad y en cualquier ciudad de nuestro país inclusive del mundo existen tianguis donde puedes conseguir tenis y ropa deportiva en buenas condiciones a un precio con hasta un 90 u 80% por abajo del precio normal, no importa que sea usada o pasada de moda. Culpas, no culpes a los demás de que no te dejan tiempo para ti, si tienes niños llévalos contigo así fomentaras en ellos la cultura del deporte, recuerda que tenemos libre albedrio, y tienes que darte tiempo por tu salud, con media hora que dediques a tu vehículo para mantenimiento por tu salud

cuando menos cuatro o cinco días a la semana le inyectaras poco a poco la energía que mejore su funcionamiento, si eres de la tercera edad puedes empezar solo caminando con paso firme y si tienes la constancia se convertirá en rutina de cuando menos media hora, tu corazón o motor, se reforzara y se preparará para ejercicios más fuertes y por ende le dará más fuerza y consistencia a tu aparato locomotor, el aparato respiratorio impulsara más oxígeno a todas tus células, el sistema óseo se hará más resistente y se evitara una fractura, el sistema nervioso tendrá más estabilidad y bajara el estrés, y normalizará la presión arterial, el aparato excretor funcionara más eficientemente, el sistema muscular se liberara de los tejidos obstruidos o ahogados por la grasa excedente que almacena el cuerpo, en fin todos los órganos o partes del cuerpo por pequeños que sean y los tengamos ignorados reciben una estimulación que los hará funcionar correctamente.

Por todo esto será ideal empezarle a cambiar el combustible al vehículo y sobre todo no llenar demasiado el tanque (estomago) ya que sus paredes no son rígidas y abultan sus dimensiones. Empecemos por no llenar el “tanque” de más y desde luego seleccionar, poner lo mejor posible en nuestro plato los alimentos en su balance entre grasas carbohidratos y fibras ya que si sobrecargamos nuestro sistema digestivo este no podrá procesar todo el exceso de alimentos y nos convertiremos en una mini bodega, ambulante y quizás en nuestro entorno seremos objeto de críticas, porque suele suceder, y pueden dañar tu autoestima, y si no lo tomamos positivamente y nos comprometamos a demostrar que podemos cambiar, quizás esto pueda desanimarnos a seguir cumpliendo nuestro compromiso, allí es cuando hay que sacar la casta y el coraje que nos dará el impulso para demostrar que somos dueños de nuestra decisión y control de nuestra gula el “pecado” capital de la glotonería, de esta

forma dejaras de culpar a alguien o derribar un obstáculo o excusa de tu lento avance. Hay que recordar que muchas de las enfermedades no existirían si controláramos nuestra alimentación, (claro hay lugares de terribles enfermedades y es por falta de alimentos de calidad que además son tan escasos que han causado y causan hambrunas que han matado y siguen matando a cientos de miles de hombres y mujeres de todos los continentes la prueba de ello es la desbocada migración de sus habitantes).

Pero volvamos a lo que nos toca corregir en nuestro vehículo, entendamos que un vehículo sobre cargado tiene menos duración y calidad dando un buen servicio, si su capacidad de carga es de una tonelada y lo cargamos con una y media o dos toneladas esto se reflejara negativamente en todos sus componentes como llantas amortiguadores carrocería motor y desde luego chasis (columna vertebral) etcétera, en otras palabras hay que cuidar tanto la calidad y

cantidad de la alimentación, hay que dejar los excesos para los camellos que no comen ni beben todos los días y tienen su justificación.

Quizás ya probamos muchas dietas, ya ingerimos de todo lo que se anuncia, de tantos descubrimientos milagrosos que traen nuevas expectativas sobre todo que no requieren esfuerzos ni compromisos para bajar de peso, también en el ramo de la medicina hay varias formas de transformar el cuerpo con cirugías donde implantan cuerpos extraños o extraen la grasa en exceso por medio mecánico con instrumentos especiales, pero además de costosos no están libres de riesgos mortales de los que ya hemos tenido conocimiento, tanto para corregir la apariencia facial como la apariencia corporal. Inclusive quizás algunas personas estén probando con algún aparato extraordinario que ofrecen en televisión con todas las facilidades para adquirirlo como pagarla a seis meses sin intereses, como tantos

productos que compramos sobre todo en los días del buen fin, una forma que llego para quedarse y que si no somos prudentes nos producirá desequilibrio en los meses posteriores, ya que en ocasiones nos dejamos llevar por el entusiasmo o por no dejar de estrenar y competir con nuestro entorno, o es por novedad o tendencia y muchas veces algunos aparatos para ejercitarnos yacen estáticos en un rincón de nuestra casa o sirven como percheros al dejar de usarlos después de meses de no dar los resultados prometidos, sin aquilatar que no hemos cumplido con la otra parte más importante que es bajarle a la ingesta, ya que en ocasiones solo estamos satisfechos cuando llenamos nuestro estomago sin importar la calidad y balance de nuestros alimentos. También para el que no tiene la capacidad de comprar uno de estos múltiples y “milagrosos” aparatos sea una buena excusa para justificar que no pueden cumplir con el contrato con su otro yo, sin reflexionar

que la solución para muchos de nuestros problemas tenemos que aceptar que somos nosotros mismos los que debemos hacer el esfuerzo ya que nadie puede desde el exterior corregir completamente nuestro retraso en el avance de nuestra salud, claro que hay especialistas en nutrición y vale mucho el sacrificio de someternos a sus consejos pero necesitamos como escribimos al principio! si querernos, si nos queremos! para seguir con ese ideal de tener buena salud para llegar al invierno de nuestra vida con buena calidad de vida. Y para ello tenemos que recurrir a la fuente de poder, amor y sabiduría dicho hace más de tres mil años por el gran filósofo griego Sócrates... hombre conócete a ti mismo... hace aproximadamente cincuenta años la repetía en otra forma el gran escritor, caricaturista y criticó del gobierno Eduardo del Rio-- Rius quien en uno de sus cien libros uno lo titulo La panza es primero, y tenía y

tiene toda la razón pues desde allí inician muchas veces las enfermedades que se pueden prevenir.

Y en sus tantos mensajes nos lo dice Jesucristo cuando expresa ¡el Reino de los Cielos está dentro de ti! Esta dentro de cada uno de nosotros. Recordemos que no solamente somos cuerpo físico, tenemos mente que nos cuestiona, tenemos alma que siente, que sufre cuando fallamos, que goza cuando cumplimos, o se entristece cuando olvidamos nuestro compromiso, tenemos también el Consolador que Cristo nos dejó para que nos acompañara hasta el fin del mundo, -- el Espíritu, esa chispa divina que nos da ese aliento de vida que nos hace movernos e intuir que existe una fuente inagotable de energía que todo lo mueve eso es lo que nos dice Jesucristo – El reino de los cielos está dentro de ti -- en pocas palabras tenemos un espíritu, una alma y una vida que administrar, un cuerpo que cuidar, fortalecer y entregar un día, pero mientras no abuzcemos de los excesos,

ya que si abusamos confiados en que Dios es misericordioso y nos perdona todos nuestros pecados o errores. Si, pero la naturaleza cumple estrictamente la ley de causa y efecto y si infringimos la ley del equilibrio en todo lo que hagamos habrá consecuencias.

CAPITULO 13

NUESTROS ENEMIGOS SON LOS CULPABLES

No hay que dejarnos vencer por nuestros enemigos ¿Cuáles enemigos? Si nos consideramos congruentes, tranquilos y respetuosos con los que nos rodean y no tenemos a alguien que nos quiera perjudicar, sin embargo, hay que recordar que así como el reino de los cielos está dentro de nosotros también conviven dentro de nosotros a quienes podemos considerar enemigos muy elusivos y es una verdadera tarea combatirlos y vencerlos, ya que sin darnos cuenta nos convencen sutilmente de que desistamos de nuestro objetivo al tropezar con el primer obstáculo, citaremos algunos como la apatía, el desaliento, también la gula esta lista para ponerte a prueba y hasta la auto compasión, que ayuda a la justificación, estos son algunos de nuestros enemigos invisibles que hacen su aparición cuando el

progreso tarda en llegar acompañado de buenos resultados, y te pueden hacer desistir de tu intento por cumplir el contrato y compromiso con ti mismo. Este es el momento de buscar el antídoto para vencer a estos enemigos, como lo es el escurridizo desaliento. Hay que decir si se puede con fe, con entusiasmo y la perseverancia, como otros muchos lo han hecho.

Si el viento no lo sientes favorable (el ambiente) ajusta las velas como lo hacen los marineros para seguir avanzando, cambia la estrategia o el horario de tus actividades, pero no cambies tu objetivo, porque considero que ya has avanzado algo, hay que seguir dando la batalla para conseguir las primeras victorias aunque sean pírricas – (con mucho esfuerzo y con muy pocos resultados) no importa los pocos resultados lo que importa es que estas en el camino correcto y llegaras a tu destino y podrás decir ¡si se puede!, pero no te confíes recuerda que esto es a largo plazo y a una

continua vigilancia tanto en el comer el beber, sin descuidar las sesiones de ejercicio, como apunté arriba aunque sean victorias pírricas pero son las más importantes pues podrás sentirte triunfador – a , recuerda que la meta principal es tener mejor salud, mejor provecho de la misma y por ende mejor apariencia física, y una vida más independiente en la tercera o cuarta edad, grábate esto en tu inconsciente – Si las cosas fueran fáciles cualquiera las haría, esto lo dijo el actor mexicano Antoni Quin después de una larga carrera cinematográfica que fue un ejemplo para muchos actores mexicanos.

CAPITULO 14

TENACIDAD Y PERSEVERANCIA

Muy seguido nos muestra la televisión o la prensa escrita y también ahora en estos tiempos modernos en las redes sociales a personas con capacidades limitadas o diferentes, ya sea por problemas congénitos, por enfermedad o por accidente, sin embargo, no se rinden y en ocasiones con terapias sumamente dolorosas que las resisten con una fe autentica de que podrán superar sus limitaciones y triunfar en los diferentes deportes con una disciplina probada en sus entrenamientos para competir en los encuentros paralímpicos a nivel mundial y muchos de nuestros compatriotas han estado y están en los primeros lugares en el medallero, esto en los deportes pero también en el arte, en la ciencia o en cualquier profesión que les apasione.

¿Por qué tantos de los que nos consideramos con plenas facultades y capacidades nos cuesta tanto cumplir nuestras metas y nos rendimos con los primeros obstáculos?, ¿nos falta creer en nosotros mismos o nos falta fe autentica? Dudamos de nuestro yo interno que tiene palabras de vida eterna “San Mateo 6 -63 -64” nos debemos apoyar en la fuente de la verdad y sabiduría. Cristo nos dice si tenemos fe podemos lograr lo que nos proponemos, a la fe debemos agregarle obras y trabajo honesto, como lo han logrado tantos seres humanos de cualquier nacionalidad y condición económica, para citar algunos ejemplos Benito Juárez siendo de origen humilde, además indígena, la historia nos narra como luchó para llegar a ser presidente de México y hasta la actualidad se le considera como uno de los más respetados inclusive a nivel mundial, con fe confianza y trabajo honesto lo logró, sin embargo no fue perfecto como todo humano,(pues trato de reelegirse después de haber

gobernado por trece años). Citaremos otro ejemplo de fe y perseverancia de un osado marinero de nombre Cristóbal Colón para convencer y demostrarle a los reyes católicos (Isabel 1^a de Castilla y Fernando 2^o de Aragón) quería llegar a la India, sin que hasta ese tiempo hubiera rutas que seguir, ya que en 1,492 todavía se creía que la tierra era inmóvil, y que el Sol, la luna y los planetas circunvolaban a su alrededor. Sin embargo Colón no llegó a la India sino a un continente desconocido por los europeos y del resto del mundo y que ya se tenía indicios pero que nadie se arrojaba a encontrarlo en la inmensidad del mar y logró descubrir el nuevo mundo, otro, Tomas Alva Edison por su gran capacidad y sobre todo por su gran tenacidad llegó patentar más de mil inventos, de los que ahora gozamos todos los seres de este mundo. Y para no ir tan atrás en nuestra historia citaremos a un hombre de nuestro tiempo y que todavía vive, nacido en el estado de Michoacán su nombre

José Hernández cuya profesión es ingeniero, el pudo viajar al espacio como ingeniero de vuelo en una nave espacial, después de haber sido rechazado en once ocasiones por la nasa y tuvo que hacer por doceava ocasión la solicitud para ser aceptado y así se convirtió en astronauta.

En tus ideales se firme, se firme y perseverante y lograras el triunfo como los hombres que acabamos de mencionar, aunque ninguno fue perfecto, además recuerda que estas compitiendo contra ti mismo y no hay riesgo de que pierdas un premio monetario, pero si mucho lo que puedes ganar en salud y autoestima. También es bueno mencionar que la vida es relativamente corta comparada con la eternidad y aunque en el oriente la mayoría de las religiones sostienen que existe la reencarnación para corregir errores y ascender a un plano más elevado, aquí en occidente no se cree así y no hay nadie que nos pueda asegurar una u otra realidad, lo que sí es real, es que tenemos libre albedrio y debemos

hacer lo que creamos mejor para nosotros y nuestros semejantes.

Respetaremos a los que creen en la reencarnación y quizás tengan razón al ver que tantos seres humanos mueren en su primera edad y no tuvieron oportunidad de demostrar sus habilidades y lógico es pensar que deberían tener otra oportunidad en este plano.

CAPITULO 15

NADA PERSONAL

Dime que y cuanto comes y te diré como estas de salud y de autoestima. Tenemos fama en nuestro país de los antojitos mexicanos que en todas las ciudades se ofrecen ya sea en lugares establecidos o improvisados en cualquier esquina se ofrecen en sus diferentes especialidades según la región o barrio, pero con muy poca diferencia en la base de su contenidos en su preparación y poco equilibrados ya que la gran cantidad de platillos son de producto de animal como cerdo y res, ya que son poco aceptados los platillos que en su totalidad contengan suficiente fibras vegetales para lograr un buen equilibrio entre grasas fibras, proteínas y carbohidratos y por ello vemos al caminar por las calles de las grandes ciudades gran cantidad de gente con sobre peso u obesidad por no prestar atención y ajustarse a una

disciplina saludable, inclusive con todo respeto, como decía ya saben quién.. vemos a personas que pertenecen al sistema de salud ya sean médicos, enfermeras o asistentes, ligadas a estas instituciones que se han negado de ser ejemplo a seguir.

Es que a muchos no nos gusta ajustarnos a las recomendaciones de los programas de salud ya que seguido se dan a conocer los altos gastos para los gobiernos que representan los problemas de una mala alimentación, así como en algunos países la hambruna causa estragos y diezma la población también la mala calidad de la alimentación está saturando hospitales de gente con padecimientos derivados de la diabetes cuyos principales y letales sentencias son las enfermedades cardiovasculares. Enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos que pueden causar un infarto, o embolia cerebral, también otros derivados son como el daño renal, y otros de menor

mortalidad, además de tantas personas que pierden un miembro o sufren de enfermedades de la vista, a consecuencia de la diabetes y que dejan a la persona dependiente de su familia o de los programas gubernamentales, cuando se llega a la amputación de miembros, y los que no causan muerte inminente pero afectan de diferentes formas como la retinopatía, impotencia sexual, la neuropatía, cambios de la visión, la perdida de la sensibilidad en alguna parte del cuerpo, mareos y debilidad muscular, pie diabético etc.. etc., entre muchos otros, todos estos padecimientos se pudieran haber evitado si hiciéramos caso a los programas que implementan los gobiernos, pero muchos de nosotros hacemos caso omiso, o simplemente posponemos el día o el año que debemos tomar en serio un cambio de régimen..

Sabemos que el cuerpo necesita grasas saludables para tener energía para desarrollar sus funciones, también se

sabe que las carnes rojas son una de las fuentes que aportan gran cantidad de proteínas y estas traen la mayor parte de los aminoácidos que el cuerpo no produce y necesita, pero también trae un exceso de grasas saturadas (solidas a temperatura ambiente) y aumenta el colesterol L.D.L. (malo) y esto aumenta el riesgo de una enfermedad cardiaca o un accidente cerebrovascular. Pero como un gran porcentaje de mexicanos no nos distinguimos por llevar un régimen alimenticio, de acuerdo con lo que el cuerpo necesita para estar sano caemos en la sabrosa costumbre de dar rienda suelta a la gula y las consecuencias son el sobre peso y la obesidad y con ello la disminución de nuestra autoestima. Para evitar esto combinemos las fuentes de proteínas con algo menos dañino como huevos, carnes blancas y pescado, o mejor aún como las legumbres y frutas secas, o vegetales de hoja verde.

Además con el consumo frecuente y sin medida de alimentos con grasas trans como los que vienen empacados, como mantequillas manteca vegetal y harinas refinadas principal ingrediente usado en pizzas, panes, pasteles, inclusive se usa en los alimentos freídos como donas y carnes empanizadas, también la gran cantidad de productos empacados como salchichas y jamones de bajo precio, por ello sería bueno leer las etiquetas para saber que estamos introduciendo en nuestro cuerpo, y sin ir muy lejos el solo entrar a cualquier tienda de conveniencia o un gran super mercado donde semanalmente surtimos la despensa los anaqueles cerca de las cajas están saturados de productos fritos como papas, chicharrones de cerdo o de harina de maíz o de trigo, y son ideales como botana y claro que no podemos eliminarlos por completo sobre todo si nos acompañan nuestros niños, pero si hay que regularlos y

hacer a los niños que también ingieran fibras en frutas y verduras.

Últimamente hemos leído que ha aumentado la diabetes en niños menores de diez años, esto es demasiado para su edad y sobre todo para cuando sean adultos pues si a eso se agrega el sedentarismo serán clientes frecuentes de médicos y farmacias que por ello abundan y siguen creciendo en todos los centros urbanos, con una gran variedad de medicamentos que apoyados por la publicidad en televisión prometen aliviar los reclamos del sistema digestivo, como el reflujo, las agruras, la acides y la colitis que es consecuencia de las abundantes porciones que ingerimos y además las aderezamos con bastante picante y con ello recurrentemente rompemos el equilibrio en nuestra alimentación como suele suceder. Si por las mañanas salimos de nuestra casa sin un desayuno nutritivo y en un expendio de los productos mencionados nos sumamos al

grupo de “barba cólicos” anónimos y pedimos lo de nuestra preferencia y le damos satisfacción al gusto, sí al medio día no regresamos a comer a la casa (que con frecuencia sucede por las largas distancias de los centros de trabajo) y seguimos repitiendo el mismo o similar tipo de alimentos, si esta rutina se repite tres o cuatro veces por semana, y además los fines de semana acostumbramos acompañar cualquier deporte con una carne asada y salchichas con abundante grasas trans acompañada con una buena porción de cervezas “light” muy pronto seremos obesos o cuando menos tendremos sobrepeso, con las consecuencias ya descritas y es que seguido invertimos el comercial y lo ajustamos a todo sin medida nada sin exceso, tratemos de no llegar a esto por respeto a nuestro sistema digestivo y a nuestro aparato locomotor.

Estos datos son de mi parte como una opinión pues no pretendo aplaudir al vegetarianismo, ni condenar los

alimentos de origen animal o hacer que se evite su consumo, sino de tratar de que tengamos un sano equilibrio. Hay una máxima que dice el equilibrio es la ley de la naturaleza hay del hombre que lo altere... por ningún motivo debemos sumarnos a las estadísticas negativas de muertes prematuras o de largas incapacidades en las que, comprometemos a nuestros seres queridos a largos cuidados, y creo que no es justo cuando podemos evitarlo, debemos mantenernos en el porcentaje de los que controlan su manera de comer y de beber, porque decir "salud" acompañado de una bebida de nuestro gusto es la alegría más grande que sentimos al disfrutarla con nuestra familia al celebrar una fecha importante, al contrario si no aplicamos la moderación será todo molestias por la resaca que se prolonga por horas y damos por hecho que si aplicamos el sentido común a lo expuesto reconoceremos que es por nuestro propio bien.

Y a propósito del alcohol hay que definirlo para conocerlo mejor y conocer sus secuelas y no exento de que es el culpable de innumerables accidentes y asesinatos que de no haberlo ingerido no hubieran sucedido hechos violentos que han enlutado a tantas familias. Comentemos algo sobre esta bebida que ha hecho millonarios tanto a productores como intermediarios comercializadores y ha dañado tanto a los consumidores y ha dejado en la pobreza o en la orfandad a tantos niños, niñas y tantas viudas sin recursos para educar a sus hijos

CAPITULO 16

EL ALCOHOL Y SUS EFECTOS NOCIVOS

Esto dicen los expertos. El alcohol es una bebida de escaso valor nutritivo y su ingestión repetida lo hace un veneno que asimila el cuerpo, mata lentamente a las células y actúa sobre el sistema nervioso, esto lo afirman diferentes expertos que lo han estudiado. Siendo bebedor frecuente de cualquier bebida que contenga alcohol, produce embriaguez y esto produce delirio, lo incapacita y hace al individuo un ser despreciable; además deforma la columna vertebral, afecta los órganos y le hace inútil para él y para su familia, también afecta al hígado al endurecerlo, engrasa al corazón haciendo más penoso su indispensable trabajo de bombear sangre a todos los rincones del cuerpo a través de sus arterias y por todos los vasos sanguíneos, también al sistema digestivo lo ataca al dañar la mucosa del estómago

producido gastritis alcohólica y puede ocasionar la muerte.

Entendamos que la célula es una pequeña celda, cavidad o seno, en si es un elemento anatómico constitutivo de todos los seres vivos, o sea que vienen siendo como los ladrillos que componen la estructura de un edificio, y si a estos te dedicas a destruirlos el edificio se vendrá abajo más pronto de lo debido, ya que si se afectan sus ladrillos en forma reiterada aceleraras la destrucción de las células y causara la muerte de la persona bebedora, en otras palabras será un suicidio lento y doloroso.

Esto parece ficticio pero es dicho por los médicos y científicos y lo podemos comprobar en la vida diaria al ver personas de mediana edad que son de los que consumen (sin deseo de estigmatizarlos) semanalmente o diariamente este producto dañino para el cuerpo, y desgraciadamente muchas de esas gentes son personas que trabajan en la

construcción o en trabajos muy desgastantes y que las vemos salir de las tiendas de conveniencia cargados con succión de cerveza y una bolsa de frituras, y no tienen ni la más mínima idea de llevar una dieta balanceada, pero también vemos que en las discotecas multitud de jóvenes de ambos sexos consumen cuanta bebida preparada con alto contenido de alcohol y las consecuencias no se dejan de presentar en forma negativa para su salud, inclusive se han documentado muerte de jóvenes de ambos sexos a causa de este vicio, y además puede ser el inicio de convertirse en alcohólico y cliente de instituciones de Alcohólicos anónimos. Que tristeza deverás por nuestros jóvenes víctimas del alcohol y que dolor para su familia ver acabada una brillante carrera.

Desgraciadamente este flagelo o vicio se está dando en las y los jóvenes, hace unos doce años las autoridades de salud de nuestro país dieron a conocer las estadísticas por demás

interesantes y preocupantes sobre la discapacidad en aquellos años ya alcanzaba cinco millones de discapacitados de individuos de ambos sexos, de esos cinco millones cuarenta mil eran por accidentes automovilísticos de los cuales el 90% fue a consecuencia de manejar en estado de ebriedad. La Organización Mundial de la Salud-O.M.S. apunta que para el año 2,020 los traumatismos resultantes de accidentes automovilísticos podrían ser la tercera causa de muerte y discapacidad en el mundo. En nuestro México se reporta que cada día son hospitalizados 1,700 personas con lesiones severas por accidente de tránsito y más de cien enfrentan discapacidad motriz entre jóvenes de entre 17 y 24 años, el 50% ha sido a consecuencia del alcohol.

Otra vez me pregunto y le pregunto a quien es asiduo consumidor de cualquier producto que dañe el “vehículo” – el cuerpo humano que nos mueve y alberga al espíritu que

sustenta nuestra vida y que no hemos aprendido a cómo tratarlo, será porque está hecho artesanalmente y no trae instructivo o este viene en inglés o francés y no lo entendemos ni tenemos traductor, en este caso valdría la pena hacer una colección de monografías de anatomía como las que veíamos en primaria, y que en estos tiempos con solo tener computadora o un celular se puede uno informar de lo dañino que es el alcohol, y para en realidad retomar conciencia de lo grandioso de nuestro cuerpo y de la poca importancia que le prodigamos, y luego nos quejamos el porqué de los dolores y/o de las enfermedades y buscamos culpables y a veces le reclamáramos a Dios o a la suerte, en este caso son las consecuencias de nuestros malos hábitos o excesos y la ley cobra factura tarde o temprano.

CAPITULO 17

APLIQUEMOS CORRECTAMENTE LAS MAXIMAS

Tratando de enmendar errores y costumbres en nuestra manera de comer valdría la pena cambiar los términos de vivir para comer por el de comer para vivir y vivir bien, quizás el siguiente comentario no les interese a las personas que son vegetarianas bien por todos ellos y ellas pues ya se acostumbraron a ese régimen, sin embargo, deben saber que no les haría mal en su dieta alternar sus alimentos con proteína animal que es más completa en aminoácidos, claro con su debida limitación, aunque ya su cuerpo está acostumbrado a prescindir de los alimentos de origen animal y quizás les haría daño si los consumen. Pero para los que tenemos en la dieta esos productos, sería bueno que visitáramos el rastro o matadero de alguna ciudad para

observar cómo sacrifican a los animales cuya carne será expendida en las carnicerías ya que tanto reses, puercos y aves, reflejan el nerviosismo y el sufrimiento que causa en su mirada cuando los acercan a donde les darán el golpe fatal ya sea a cuchillo, con marro o con un disparo en el cráneo, cuanta adrenalina fluirá por su cuerpo, en sus nervios, músculos y tejido en general y todo esto se queda en los jugosos cortes de carne que degustamos apetitosamente sin medida ni clemencia para nuestro aparato digestivo.

Comentario aparte merece el destino que se les dará a los toros de lidia que sacrifican los toreros en cada corrida de toros, cuanta rabia, furia y toxinas se producirá en sus cuerpos y quizás nos estemos comiendo también esos deshechos con todas esas toxinas, y además componentes ya de por si prohibitivos, será por eso que nos portamos a veces sin pedir ni dar perdón a nuestros semejantes,

inclusive a nuestro conyuge, por todo esto sería bueno bajarle al máximo el consumo sobre todo de las carnes rojas, desde luego en beneficio de nuestro vehículo que alberga a nuestro verdadero ser y sin duda por una mejor forma de vida y por qué no decirlo también de muerte. ¿Por qué de muerte? Porque hemos visto como algunas personas antes de dar el paso final a otra dimensión sufren infinidad de dolores y hacen sufrir a sus seres queridos, aunque a veces no entendemos porque a unos les toca este fatal y doloroso final y a otros que conocemos y a otros que no tienen cuidado con su cuerpo se van de esta vida con un solo golpe fatal producto de un infarto, que aunque es traumático, solo dura unos minutos o segundos, para evitar una u otra forma de pasar al plano invisible es prudente cuidar nuestro cuerpo.

CAPITULO 18

REGRESANDO AL COMPROMISO ACORDADO

Hay enemigos sutiles que se presentan aunque ya estes avanzado en el camino de mejorar la forma de alimentarte y en tus ejercicios, estos son el conformismo, la soledad y la tristeza, cualquiera que sea su origen son aliados de la melancolía y la pereza, cuando aflojas el paso creyendo que ya no necesitas vigilar tu frecuente ritmo, tanto en el comer como en el de ejercitarte, la soledad cuando no hay quien te apoye en tu lucha y reconozca tus logros, la tristeza cuando hay muy poco avance en la reducción de tu peso y la circunferencia de tu cintura y la melancolía porque añoras los tiempos de tus festines al comer toda clase de comidas con mucha frecuencia y acompañadas de bebidas con alcohol.

No dejes que te invadan estos sutiles enemigos, pues te pueden hacer fracasar en lo que te comprometiste, no cometas el error como muchos y muchas que después de un largo periodo de rigurosa dieta descuidan el régimen y a las pocas semanas están igual que antes o con más peso, inclusive les ha pasado a quienes se someten a cirugías costosas y de riesgos reales, esto también sucede con los que tienen problemas con su adicción al alcohol o al cigarrillo que por un tiempo lo dejan y por no tener la verdadera fuerza de voluntad y el ánimo de vivir sano caen de nuevo, todo esto hay que tomarlo en cuenta aun si ya superaste los primeros obstáculos, si así es te felicito y felicitate tú también, porque en realidad no es fácil, si antes de leer estos comentarios o ideas de superación personal de los capítulos anteriores ya gozabas de una buena alimentación y buen habito de ejercicios que bueno. También sería bueno tomar en cuenta lo siguiente ya que en estos niveles también hay

enemigos que nos pueden dañar y afectar nuestras relaciones, estos enemigos son más sutiles que los que afectan a los principiantes, los podemos calificar como inteligentes y difícil de detectar, estos son el egocentrismo, la vanidad y la soberbia – orgullo y amor propio desmedido - .y que los padres de la iglesia los han llamado pecados capitales ya que de ellos se derivan muchos más y a veces no nos damos cuenta que los estamos practicando, hay que volver la mirada a los que vienen siguiendo esos pasos para aprender algo de los más aventajados en esta forma de vida.

Hay que recordar que por grandes que nos sintamos cabemos en un ataúd y siempre habrá alguien más grande que nosotros del que podemos aprender y también más pequeño al que debemos de ayudar en su tránsito a mejorar, sobre todo si son de menor edad, a propósito de edad y conocimientos nuestro deber es ayudar al que este en inferior circunstancia y que quieren superarse, así

combatiremos a estos inteligentes y sutiles enemigos que afectan con su presencia ¿Cómo podemos ayudarlos? Dándoles consejos o típs para mejorar, cuéntales como superaste tus obstáculos, porque todo el que triunfa tiene su historia que lo sustenta y lo anima para seguir avanzando, hay que dejar la tibieza, o seremos solamente idealistas, si en realidad nos amamos y amamos a nuestra familia hay que poner ardor con fuego suficiente para poder acrisolar los hábitos y transmutarlos de negativos a positivos y dejarlos como virtudes que nos darán salud, respeto y amor a nosotros mismos, ya que somos los únicos que podemos hacer algo por nuestro bienestar pues del exterior quizás solo llegarán buenos deseos y felicitaciones pero el trabajo y el sacrificio tiene que ser nuestro.

CAPITULO 19

PRESUNTOS CULPABLES

Hace unos quince años en la primera edición del presente ensayo leí una estadística de mi ciudad, Monterrey en aquel entonces de 3.5 millones de habitantes, (hoy se calcula que la cantidad de habitantes es de por lo menos 5.5 millones), aquella publicación se refería a la venta de cigarrillos y de sus negativas consecuencias, esto se publicaba que en nuestra ciudad se vendían en promedio cien cajetillas de cigarros diarios en cada una de las cuarenta tiendas de una cadena de establecimientos de conveniencia que había en aquel entonces que multiplicado por cuarenta serían cuarenta mil cajetillas diarias con veinte cigarrillos cada una, quizás el número de cajetillas vendidas haya disminuido en cada tienda, pero se ha multiplicado el número de esos establecimientos, en aquel tiempo el precio de la cajetilla era

en promedio de 20 pesos, ahora vemos al frente de las cajas de cobro una escenografía con gran variedad de colores y marcas de cigarrillos con precios que van de 70 a 100 pesos, y la gente los sigue comprando a pesar del alto precio y a sabiendas de que son un riesgo para la salud, y además de un gasto inútil y está bien, o más bien está mal para cualquier ser humano, este gasto lo pueden solventar los de buenos ingresos, pero vemos personas proletarias que bien pueden comprar varios alimentos de la canasta básica con lo que cuesta una cajetilla de este veneno, y sin embargo, a pesar de las advertencias impresas en las cajetillas de todos los males que este consumo ocasiona para la salud y para su economía los siguen comprando. Y lo más preocupante es que estos vicios están arraigados en la juventud, que los encuentran en la calle donde los venden cigarros sueltos fuera de las escuelas y en las estaciones del metro o de paradas de autobuses a un precio mucho mayor y de allí

puede seguir el consumo de drogas más letales, hay estadísticas en E. U. de que llega a 100 mil muertes anuales por esta causa que el vicio se inició con el cigarro y después derivó en drogas más letales como se está publicando sobre el fentanilo que mata en E.U. cien mil personas al año.

Esto nos da a pensar cuánto dinero quemado y cuanta enfermedad comprada a un alto precio y cuanto dolor producirá al paso del tiempo y lo preocupante es que los fabricantes tienen la mirada puesta en la juventud ya que para ellos representa un gran negocio y aunque se les ha exigido presentar advertencias (en el caso de los cigarrillos) del riesgo de enfermedades mortales, sin embargo, sigue el consumo ya que aunque lean las advertencias les vale muy poco su salud, y ya hasta las adolescentes se ven disfrutando de este letal gusto, no piensan en que un día serán las encargadas de darle sustento a una nueva vida dentro de ellas—“que lástima como lastimará” al ser que

nacerá con inferioridad de defensas para hacer frente a la vida con todas sus dificultades, ya que si un día, estas adolescentes deciden ser madres o lo son sin desearlo como hay tantos casos al recibir la semilla que germinara y dará vida a un nuevo ser que nacerá quizás con problemas congénitos y en consecuencia con inferiores condiciones de salud.

Hay que tomar conciencia y ser más prudentes y que los padres influyamos en nuestros adolescentes para que no intenten iniciarse en estos hábitos tan caros y con tan comprobadas consecuencias negativas y ya una vez arraigados decimos que cuando queramos lo dejaremos, pero son tan adictivos que sé de personas que han gastado tiempo y dinero con programas y medicamentos con muy pocos resultados, yo lo viví hace 50 años hasta que mi hijo mayor me dijo quiero tener papa por muchos años, eso me hizo reflexionar y fue una gran medicina para dejarlo.

A propósito, sobre el tabaco quisiera abundar sobre lo que escriben algunos médicos sobre problemas respiratorios además de científicos que se han abocado a estudiarlo, con la idea o el fin de prevenir sobre los males que invariablemente llegaran a consecuencia de su consumo.

El tabaco es una de las drogas y adicciones más comunes, es una planta originaria de América, después de la conquista los españoles la llevaron a todo el mundo: los principales componentes del tabaco son la nicotina, el óxido de carbono, alquitrán, cadmio (metal usado en acumuladores) que en el ser humano produce cáncer pulmonar o en cualquier otro órgano del cuerpo, también contiene cianuro que es un veneno mortal usado en raticidas, además de tres mil sustancias en menor grado, pero también nocivas para el sistema respiratorio.

En cuanto la nicotina, ocasiona la estimulación del corazón y por ende aumenta la presión arterial así mismo la

sensación de ansiedad y malestar estomacal, al principio el fumador no lo detecta y hasta se siente relajado y con una grata sensación de bienestar, sin embargo, pasado algún tiempo se desarrollan múltiples enfermedades que pueden afectar tanto a este nuestro vehículo (cuerpo humano) que habrá que mandarlo a un hospital con la probable sentencia de muerte y aquellos grandes planes de vida terminan anticipadamente. Qué lástima para los que han caído en estos hábitos, pues tan bien que han de haber llegado a este mundo tan desarrollado y no aprovechar tanta oportunidad de crecer y trascender.

Abundando en esto, en el mes de junio del año 2011 se dio a conocer por la O.M.S. La Organización Mundial de la Salud y otros varios organismos internacionales sobre la cantidad de fumadores, era en ese tiempo de 300 millones y que cada año morían 6 millones de ellos.

En el 2020 según la O.M.S. ha disminuido a nivel mundial el número de fumadores gracias a los programas que se han implementado por los gobiernos, sin embargo. todavía es mucha la gente que muere por esa causa, en nuestro país en la década del 2010 al 2020 según encuestas mueren diariamente 165 entre hombres y mujeres a causa de 25 enfermedades derivadas del tabaquismo: te imaginas cuanto gastaron esas víctimas para adquirir esas enfermedades y cuanto gastarían sus familiares o la sociedad a través de los servicios de salud para darles un poco de alivio, pero además, como estos fumadores no son islas, mientras viven y se mueven entre los no fumadores donde hay niños y mujeres embarazadas que se convierten en victimas pasivas de estos males.

En la parte posterior de las cajetillas de cualquier marca de cigarrillos traen estas advertencias—Si fumas te arriesgas a sufrir cangrena, fumando te buscas una muerte lenta y

dolorosa, producto toxico, contiene cianuro veneno mortal usado en raticidas, contiene más de 4 mil sustancias muchas de ellas venenosas y cancerígenas, contiene cadmio que causa cáncer ya que es un metal empleado en baterías y acumuladores, fumar daña las arterias y dificulta la circulación de la sangre. Sin embargo, a pesar de estas tan claras advertencias hacemos poco caso y aunque las leamos pensamos que pronto dejaremos el hábito de fumar, hábito tan riesgoso para la salud.

Un poco de historia de este producto vegetal que desde que se conoció en Europa cuando Colón y sus marineros llevaron las muestras de una maravillosa hierba que fumaban los nativos de América y la juzgaron como santa y divina en la corte de la reina Isabel y se inicia la producción en Europa, un miembro de la corte de los reyes católicos de nombre Edmundo Spencer la llamó como una hierba sagrada, así se inicia como un rito religioso dado la

religiosidad de los reyes católicos. Y como en la recién descubierta América se fumaba con gran reverencia y solemnidad así se introdujo esta costumbre en Europa, e igual como en los pueblos primitivos donde se usaba la pipa de barro y se fumaba en honor a los espíritus. Esto se acostumbra en el norte de dicho Continente recién descubierto se fumaba la pipa de la guerra o la pipa de la paz entre las diferentes tribus. También en Europa se imitó la costumbre de usarse la pipa hecha de diferentes materiales para todos los gustos y nivel económico, para inhalar polvo de tabaco, además algunos estudiosos interesados en esta mágica planta le adjudicaron propiedades medicinales pues la llegaron a tener como preservadora de enfermedades, (muy diferente a lo que se conoce hoy en día) ya que en aquel tiempo se tenía como un excelente sedativo y calmante de la excitación nerviosa. En Inglaterra no le dieron tanto el enfoque divino, sino que

la relacionaron más bien como un nuevo placer que competía con el alcohol o se acompañaba con este y con ello se inicia su expansión, primero con los jóvenes como Sir (señor) Gualtero Raleigh y sus cercanos amigos que hicieron que esta costumbre se extendiera mundialmente.

En Francia llegó también en el siglo XVI a través del embajador de ese país en Portugal un ciudadano de nombre Jean Nicot Illalain quien recomendó a dicha planta a la élite gubernativa como planta medicinal y muy curativa y precisamente el nombre del alcaloide contenido en la hoja de tabaco se le dio el nombre de nicotina en honor de Jean Nicot. Y desde aquellos lejanos años la producción y consumo de dicha hierba que en aquel entonces tenida como divina y medicinal, ahora se le tiene como una de las adicciones que dejan en la actualidad miles de muertes (1,300 millones al año a nivel mundial según estadísticas de

la O.M.S.) por la gran variedad de enfermedades que se desarrollan por su consumo.

A pesar de la lucha de los gobiernos para erradicar el vicio con programas y altos impuestos, sin embargo, la producción siguió en aumento hasta el año 2,020, siendo China la mayor productora con 2.1 millón de toneladas métricas (907.105 kilogramos o sea 2 mil libras al año), la India con 761 mil toneladas y Brasil con 702 mil toneladas siendo estos los mayores productores. México siendo de los países con menos producción de tabaco (quizás por ello llegan tantas marcas piratas de este producto), sin embargo, no son pocas las 14, 476 toneladas que se cosecharon en 6,892 hectáreas de tierra en el año 2,020.

Sobre la ley del control del tabaco en México, que a raíz de esta ley obligó a los fabricantes de cigarrillos a poner las advertencias antes mencionadas en cada cajetilla de este producto, dicha ley se publicó el 30 de mayo del año 2,008

a través de la secretaría de salud por iniciativa del secretario de salud el doctor Jose Ángel Córdoba. Ahora lo ideal sería hacer una solicitud a la cámara de diputados o de senadores, para que a esta ley se le agregue un párrafo o inciso donde obligue a las industrias del tabaco para que las tierras que dedican a la siembra del tabaco dediquen cuando menos un 30% para cultivar granos de la canasta básica, de esos granos que en la actualidad se importan cada vez más, como maíz, trigo, arroz y frijol y que dichas tierras se traten con los mismos sistemas modernos sobre fertilizantes y tiempo de riego como se hacen con los sembradíos de tabaco para alcanzar los mayores rendimientos y de máxima calidad, esto sería para cuando menos resarcir un poco del daño que le hacen a la población.

CAPITULO 20

OTROS PRESUNTOS CULPABLES DE ENFERMEDADES Y MUERTE

Como me dan pena las y los abandonados, digo las y los porque los hay y en cantidad, ya que no son pocos los que engrosan los cinturones de miseria de la mayoría de las grandes ciudades, ya no solo de las que se ubican en los países subdesarrollados, sino también las de primer mundo y a eso hay que agregarle la gran cantidad de personas que emigran de otros países buscando trabajo y al no encontrarlo se suman a esta problemática y son un creciente semillero de pandillerismo fomentando el ocio y toda clase de vicios agravado por el conformismo de gran cantidad de personas que esperan la ayuda del gobierno, de las instituciones civiles o de las iglesias y aunque sabemos que grandes hombres y mujeres han salido de esos barrios o colonias y

que han destacado en diferentes profesiones pero son la minoría los que se arman de una gran fuerza de voluntad y disciplina a toda prueba para superar este modo de vida denigrante, permanente e inacabable.

Hay estadísticas a nivel mundial sobre estos grupos de gente que engrosan los alrededores de las grandes ciudades que son entre el 15 y el 20% de la población mundial que equivale a poco más de mil millones de seres humanos, y en México ya de por si tenemos años de tener esto que se llama ciudades perdidas, enclavadas en las faldas de cerros o márgenes de ríos y siempre son los más dañados por los fenómenos meteorológicos, los hay en Brasil llamadas favelas que se han vuelto lugar de atracción para los turistas, así los hay en toda América, las hay en la India, en China en Rusia inclusive en el país más rico del mundo los E.U. hay estadísticas que en la actualidad hay 40 millones de pobres en la periferia de las distintas ciudades de ese país y sigue

agravándose con la llegada de miles de migrantes, lo mismo que sucede en nuestro país ya que muchos de ellos al no llegar al país vecino se quedan en nuestro país, lo mismo en Europa están llegando por miles de migrantes de los países africanos.

En nuestro país esta explosión demográfica que para el gobierno es imposible darles una educación amen de los demás bienes básicos para una civil convivencia, esto ha aumentado los maltratos a las mujeres que hasta llega a la muerte y los feminicidios van en aumento, todo esto a consecuencia de la falta de educación agravada por los distintos vicios del alcohol o tantas drogas que se han inventado y que cualquier persona las consigue como comprar cualquier producto.

Las estadísticas nos aterran sobre la cantidad de muertes en México de personas que se cometen diariamente sin respetar sexo o edad y tienen a nuestro país que llegó en el

2,024 a 33 mil, y está peleando el primer lugar sobre este mortal flagelo con los países que están en guerra, por ello desde otros países se considera peligroso viajar a México, esto lo advierten el resto del mundo ya que se le tiene a nuestro país como el más violento del planeta, sobre feminicidios de ese mismo año la C.E.P.AL (Comisión económica para América Latina y el Caribe) el 22% de las 3,829 mujeres que fueron asesinadas en los 17 países que integran la región. Y México sigue con una laxa y poco profesional forma de combatirlo con políticas convencionales de no aplicar la ley cuya obligación tiene el estado que ejercer y garantizar el libre ejercicio del comercio y el libre tránsito por las calles y carreteras ya que es escandaloso e increíble la facilidad con que el crimen organizado comete toda clase de delitos y la mayoría queda impune, (la presidenta de México dice que no es opción combatir el crimen) y por ello según se entiende, han crecido

tanto estos grupos de delincuentes que como si fuera un gobierno paralelo al que se le debe pagar tributo vía extorsión para trabajar en cualquier tipo de negocios, incluso en las iglesias ya llegó esta descarada forma de extorsionar.

Estos enemigos, se deben combatir tanto con la fuerza de las instancias garantes de la paz social, y también con una sana educación y disciplina, por ello hay que prepararnos para enfrentarlos ¿Cómo? -- Con lo expuesto renglones arriba, buena educación buena formación familiar y buena aplicación de las leyes.

Desde luego no todos estarán de acuerdo en que con una buena educación se resolvería, sin embargo, esa sería una buena parte de la solución aunada a crear fuentes de trabajo suficientes para tantos jóvenes, creo sería de gran ayuda ya que una persona con trabajo, con educación, disciplina y un sentido de responsabilidad cívica y de respeto a sus semejantes, no se atrevería a actuar así, esto se logra

cuando desde niños se les induce al deporte, a las artes o alguna otra disciplina y con ello a las buenas costumbres, en una palabra una buena formación, (como a un árbol para que crezca derecho se le pone un sostén de madera) ya que si tiene esa formación no se atrevería a actuar o dedicarse a esta forma de vida, ya sea como productor, distribuidor y sobre todo consumidor de estas tan diferentes drogas que ya inundan las ciudades, en las discotecas, en las calles y hasta en las universidades. Que triste para esos padres que con sacrificios tratan de que sus hijos sean un orgullo, claro que no generalizo, pero si es un porcentaje preocupante, esto se agrava en precisamente los cinturones de miseria de los barrios que por falta de cultura y de trabajo prefieren aliarse con gente dedicada al crimen para ganar dinero rápido, ya que se sabe que hay quienes además de todas las violentas formas de ganar dinero se dedican como sicarios a matar como si fuera un trabajo, esto ha quedado

de manifiesto en los noticieros y es muy probable que para hacer estos crímenes deben de estar drogados y fuera de si para llegar a hacer este exagerado atrevimiento con el sagrado cuerpo humano de sus víctimas al descuartizarlo, quemarlo o desintegrarlo.

CAPITULO 21

LA IMPORTANCIA Y LA DIFERENCIA

A propósito de la diferencia del hombre con los animales, nos dice un antiguo manual de anatomía: puesto que los animales caminan y corren con los pulmones en posición horizontal, los ápices o la parte superior de los lóbulos respiratorios quedan atrofiados, en cambio el hombre en su posición erecta los cimas pulmonares (parte superior de los pulmones) están desplegados completamente. Por esta razón el primer hombre mencionado en la biblia se llamó Adán que quiere decir el erecto. Dios alentó en su nariz el soplo de vida, así quedo convertido el hombre material en una alma viviente. (Genesis II- VII) es decir le dio capacidad pulmonar completa, esta es la gran diferencia entre los hombres o género humano y los animales, ya que por la respiración apical se pone en vibración nuestra completa

facultad intelectual de razonar conscientemente, todo esto lo recibimos los humanos de nuestro creador y no entendemos porque está sucediendo esto de la brutalidad de algunos seres humanos tan irracionales y violentos con sus semejantes, y en cambio vemos que hay animales tan nobles que nos dan ejemplo del amor que se demuestran entre ellos y con los humanos.

Creo que esto tiene mucho que ver con los presuntos implicados a los que nos referimos renglones arriba, y que hacen presa a los individuos faltos de disciplina y poca voluntad para rechazar dichos implicados, esto ha ampliado la brecha que separa a la sociedad ya que el número de pobres ha crecido en gran parte de los países del tercer mundo y si a esta desigualdad podemos agregar otra causa ya que muchas de las cadenas productivas o distribuidoras de los productos básicos ya que cada día estas grandes empresas hacen crecer sus capitales en las bolsas de

valores y son en parte causa de las grandes migraciones ya que en muchos de los países del tercer mundo como se les llama, la corrupción abunda en la clase gubernamental y aliada con no pocas empresas, esta es una de las razones de estas migraciones y la otra es la inseguridad derivada del avance de la delincuencia y en nuestro país la tenemos a la alza al grado de que el estado esta rebasado aunque nuestros gobernantes no lo admitan. Nos da terror al saber que cada día hay noticias de tantos jóvenes que se suman o caen en las redes del crimen organizado y se convierten en miembros de estas bandas y a diario mueren por decenas ya que son los que están al frente de la guerra por los espacios, algo así como los animales que fijan su territorio de acción.

Nuestro México, la 15^a economía del mundo, es un país que tiene tantas riquezas naturales donde muchos de estos jóvenes que es el presente y el futuro no aprovechan las

grandes expectativas, creo que mucho se debe a los malos gobiernos o sistema poco democrático e hipócrita de no pocos políticos que prometen una cosa en campaña y en el ejercicio del poder cambian, esto lo estamos viviendo en la actualidad en este año 2025, que es una prolongación del sexenio anterior y esto lo saben y admiten los miembros del partido en el poder, sin embargo, no lo admiten y la incongruencia gana la partida, ya que el ansia y ambición de poder los limita a hacer parlamentariamente acuerdos en beneficio propio o del partido, en lugar de beneficiar a la ciudadanía sobre todo a los marginados y a la ciudadanía en general, pues ya estamos escandalizados por los sucesos que a diario vivimos, ya que las leyes no se aplican, los gobernantes no respetan la constitución aun teniendo un sistema republicano con tres poderes, que desgraciadamente los han fusionado con fraudes en un solo poder, el ejecutivo la democracia esta tambaleante y

amenazada por un sistema dictatorial que en los países que se ha implementado lo ha llevado a la pobreza y al caos político social y económico. La historia es muy clara y solo es cuestión de investigar cómo viven en la actualidad los países que tienen ese sistema de una dictadura donde el poder lo ejerce un solo hombre o mujer.

CAPITULO 22

DEMASIADOS RIESGOS Y ALTOS COSTOS

En el capítulo anterior por lo que estamos viviendo la emoción y preocupación me llevaron a mezclar un poco el contenido del presente ensayo con la política ya que esto que sucede en la actualidad es realmente preocupante, sin embargo, volvamos a lo que individualmente nos conviene cambiar y retomar los obstáculos que nos ponemos a nosotros mismos.

Hay que detectar como es el “demonio” de astuto y como usa sus armas sutilmente como son la lujuria, la ambición, el ansia de poder, de fama y de riqueza, y muchos de los humanos nos olvidamos de la prudencia, de la moral y del respeto a nuestro cuerpo y podemos caer en excesos, y para corregirlo podemos caer que a base de dietas rigurosas que

dañan al cuerpo u operaciones riesgosas cuando no estamos de acuerdo de cómo nos vemos o nos ven. También seguido nos enteramos de personas tanto hombres y mujeres, personas talentosas y famosas en el mundo artístico que, por estrés, o exceso de trabajo o simplemente por placer terminan en clínicas de rehabilitación o mueren por sobre dosis de algún fármaco, droga o un coctel de estos: que pena de que sirvió tanto talento, tanto esfuerzo para llegar a la cima, ser famosos, ricos y admirados, pero por falta de prudencia y disciplina acaban su vida relativamente jóvenes.

Otro fenómeno de nuestro tiempo y no menos riesgoso es el que algunas jovencitas queriendo emular a las modelos internacionales han caído precisamente en estas dietas rigurosas que a algunas las ha descompensado tanto al grado de que pierden la vida, esto se ha diagnosticado en casos extremos como enfermedad y cuyo nombre es

anorexia y/o bulimia, este es el nombre que le da la ciencia de la salud como enfermedades adquiridas, y que van más allá de las dietas recomendadas por nutriólogos, ya que tanto la anorexia como la bulimia es un conjunto de enfermedades mentales y uno de los trastornos alimenticios llamado trastorno psicogénico en que el enfermo-a vive con miedo de engordar, con esta errónea idea de que dejar de comer o provocarse el vómito va a verse como una modelo, no se imaginan el grave riesgo que corren, y lo grave es que lo hacen a escondidas de sus padres, y que para cuando estos se enteran la descompensación es muy avanzada al grado que pueden morir o dejarles secuelas irreversibles.

También es un tanto frecuente leer o ver en los canales electrónicos que nos dan cuenta de algunas mujeres que mueren en el quirófano cuando son sujetas a una liposucción o cirugía reconstructiva, nos enteramos de que hasta mujeres conocidas y famosas han perdido así la vida, así

como mujeres normales u ordinarias que lucharon para verse mejor. Esto es desamor o masoquismo o tal vez falta de información, pero aprendamos que el desconocimiento de una ley, en este caso del equilibrio, o del probable daño que nos pueda causar ese desconocimiento no anula las causas y las consecuencias que lo provocaron y la ley de causa y efecto se cumple.

CAPITULO 23

ES TIEMPO DE REVISARNOS

Es tiempo de ver si hemos avanzado y de valorarnos, y si hay que hacer un cambio de estrategia, o comprobar si estamos superando cada obstáculo, si no es así hay que poner énfasis para lograr nuestro propósito. Pues ya sabemos que nuestro vehículo alberga nuestra mente, nuestra alma y nuestro espíritu (el reino de los cielos está dentro de ti ¡o sea el poder! lo dijo el gran maestro Jesús) esa fuente de amor poder y sabiduría la estamos desaprovechando en muchas ocasiones ya que no sabemos ajustarnos a lo que nos indica nuestro yo, nuestra conciencia o sentido común pues aun sabiendo lo que no es bueno para nuestra salud somos resistentes al cambio de hábitos. Y en la medida que nos ajustemos a una buena alimentación y régimen de ejercicios nos dará una larga y placentera vida,

o por el contrario tendremos una vejes prematura, llena de dolencias y reclamos, comprobando que no es Dios quien nos impone este malestar, sino que infringimos las reglas y leyes del equilibrio sin importar color de piel, religión, nacionalidad ni clase social o nivel económico, y nos puede suceder esto que les afecta a tantos seres humanos.

Si todavía te cuesta trabajo cumplir con las reglas expuestas al principio ya sea por falta de tiempo, constancia o disciplina, reflexionemos sobre lo que es más importante para nosotros y para nuestra familia, precisamente la salud que derivara en bienestar; invirtamos en ella, ¿Cuánto costara una hora de tu tiempo? Si tus ingresos por hora son muy altos cómprate para ti mismo cuando menos media hora para tu salud tres o cuatro veces a la semana para hacer un poco de ejercicio y será una buena inversión para tener una vejes saludable, claro que será necesario modificar tu agenda de trabajo pero será de mayor provecho que la

inversión voluntaria en los afores y sin riesgo de que el sistema financiero te cobre comisiones, como dice mi admirado Jose Maria Napoleón --- No dejes nada a la deriva del cielo nada te caerá ---en el caso de la salud esta no nos vendrá del cielo somos nosotros mismos los que tenemos que comprarla con disciplina y fuerza de voluntad. Se dan casos de personas que trabajan tanto que llegan o llegamos a la vejes con la salud tan quebrantada incluso algunos con sus graneros llenos y que por los excesos del ayer aun sin tener vicios del alcohol o el tabaco, sin embargo, el exceso de trabajo y los malos hábitos en la alimentación que también cobran factura, como el comer de más, trabajar de más o un acentuado sedentarismo – eso es insensates y malo para el cuerpo, la mente y el espíritu.

CAPITULO 24

TRES AGRADABLES COMPLICES QUE TE LLEVAN POR UN CAMINO SEGURO A LA DIABETES

Si todavía después de haber leído los capítulos anteriores estas comiendo sin medida ni clemencia para tu aparato digestivo, a tu aparato locomotor y a todos los principales órganos que directa o indirectamente son afectados por los excesos, si estas en batalla para cumplir con tu disciplina, ya sea en lo referente a tus ejercicios, o en la manera de comer o beber. Pon en práctica el factor P.I.M. Este será la clave para corregirnos, y evitar estos tres factores negativos, este no es un placebo, no es un fármaco, es simplemente un estilo de vida para no alterar en demasiado el nivel de los doce principales elementos que conforman nuestro cuerpo (más adelante los nombraremos) estos elementos son de lo más

simples ya que contienen el menor número de átomos, por lo tanto, si estos elementos son simples la vida y la muerte deben ser simples, desde luego si nos cuidamos, para que sea una simple transición de un plano a otro, ya que no podemos concebir que la vida termine al dejar este plano material y dejar el cuerpo como una vestidura que usamos para superarnos física y espiritualmente ya que el espíritu y el alma son inmortales, y no es lógico o entendible que quien creo o diseño un cuerpo tan complejo, tan perfecto y con tantos sistemas para que funcione a la perfección, y no tenga trascendencia o evolución aun después de dejar el plano material y todo termine sin dejar huella o termine su evolución.

Cristo nos lo ha dado a entender en diferentes versículos que la verdadera vida inicia cuando nuestro espíritu deja el cuerpo que lo alberga. Cristo nos habla que en el cielo o en otro plano hay muchas moradas a las que ocuparemos

llegado el momento: pero mientras hagamos de este tiempo algo bueno con nuestro vehículo y esto lo podemos lograr— claro si nos queremos y si tenemos la fuerza de la voluntad— desde luego el primer paso es el más difícil – como dijo Antoni Quin – Si las cosas fueran fáciles cualquiera las aria — por ello vemos que tanta gente no las hace, sin embargo, no se trata en estos diálogos de criticar porque el que esto escribe también le cuesta trabajo ajustarse a una férrea disciplina y para ello hay que (ajustarse muy bien las agarraderas de la voluntad, figurativamente hablando) perseverar ya que a diario y en cualquier lugar nos asalta la tentación, el rechazo a ellas lo podemos lograr pensando en el beneficio que lograremos. El factor P.I. M. como lo he llamado nos puede ayudar siguiendo tres pasos, primero tenemos que recurrir al solo por hoy ... cumpliré mi compromiso apoyándonos en el poder de nuestra conciencia o yo interno.

1º En el factor P.I.M, la P significa LOS PRESINDIBLES, (aclarando que prescindir no quiere decir prohibir). Empecemos por los enemigos más dañinos como el alcohol en todas sus presentaciones, grados y cantidades, el tabaco, el café, los refrescos ya que están saturados de colorantes, endulzantes y sabores artificiales en gran variedad, sobre todo los refrescos de cola que ponen a trabajar tiempo extra a nuestro sistema excretor, al tener que decolorar y expulsar los residuos inservibles para el organismo que no aportan ningún nutriente y si abonan a elevar los niveles de glucosa (azúcar en la sangre) como los demás alimentos que nombramos en capítulos anteriores, otros de los prescindibles son las frituras de harina de maíz o de trigo que por lo regular vienen cargadas de colorantes, saborizantes y picantes o ácidos que en cantidad pueden dañar la flora intestinal, ahí también entran los dulces, los caramelos que los mesclan con chile, chamoy y sal, los

pastelitos, las galletas con gran cantidad de componentes, algunos chocolates que no se restringen a informar que son cacao y azúcar sino que traen más de una docena de otros productos, para darles variedad, color y sabor distinto, otros de los alimentos que podemos agregar como prescindibles (aunque no prohibidos) son los alimentos de origen animal pero demasiado industrializados como las salchichas, jamones de bajo precio ya que sus componentes son de baja o cuando menos dudosa calidad y también traen saborizantes y exceso de sal, todos estos productos están apoyados por una gran publicidad que nos llevan a hacernos consumidores frecuentes.

2º la I. Representa a LOS INPRESINDIBLES, como agua natural o de frutas para acompañar los alimentos, frutas de todas según sus gustos y si son de temporada y de la región mucho mejor para que no traigan componentes para hacerlas más resistentes a la caducidad, y desde luego las

verduras en todas sus presentaciones, en cuanto ingerir grasas naturales aprovechemos que en el mercado hay variedad de productos ricos en esas grasas naturales como cacahuates, nueces, almendras, pistaches, pepitas de calabaza al natural entre otros que son una fuente de energía natural y si los combinamos con frutas y miel de abeja o de agave mucho mejor

3º La M. representa LOS MODERADOS, que nos es imposible eliminarlos de nuestra dieta si es que desde niños los consumimos, pero si debemos moderarlos al máximo, estos son los que nos dan los principales nutrientes sobre todo para estar activos y practicar algún deporte podemos enumerar algunos como huevos, carne de res, de puerco, de pollo y desde luego el pescado, quesos, tortillas, pan integral, granos como el arroz el garbanzo, chicharos frijoles, habas y cualquier otra legumbre, cuidando de no abusar de las tortas, pisas, hamburguesas o tacos o algo similar, ya

que de facto sabemos los resultados, y probablemente tu sistema digestivo te lo reclamara. En cambio, si te ajustas a las reglas.

El sistema digestivo te lo agradecerá.

El aparato locomotor saltara al sentirse ligero

El corazón mejorará y tendrá lugar para albergar más amor

El sistema muscular mostrara su fuerza y agilidad

Los pies y piernas dejaran de reclamarte por los kilos de mas

El sistema nervioso mandara con más rapidez las ordenes

La piel se sentirá más suave y tersa y te felicitaran.

¿Todo esto se te hace difícil de lograr? Si que lo es, pero piensa un momento en alguien conocido que está llevando este régimen alimenticio y aún más riguroso todavía porque ya es diabético y está luchando por conservar la vida y tenga que someterse a estas limitaciones ya que tiene riesgo de perder una extremidad, o perder la vista y todas las complicaciones que traerá este flagelo que se extenderá

hacia su familia a este grupo pertenecen miles de hombres y mujeres en nuestro México y en el mundo, según las estadísticas que reflejan lo mal alimentados que están gran porcentaje de mexicanos.

Hay que concientizarnos que las leyes universales son diferentes a las de los humanos pues son insobornables por ello deseo que tomes en cuenta el factor P.I.M. que puede ser un antídoto y de hecho lo es, contra la obesidad y el sobre peso y desde luego complementado con el ejercicio, ya que al ignorar la ley del equilibrio pronto o tarde sufriremos la falta de salud, claro que no todas las enfermedades o incapacidades son causa de la mala alimentación, pues las hay por problemas congénitos, enfermedades por el estrés o sea enfermedades psicológicas o por accidentes pero las hay, y no son pocos a causa de no respetar esta ley, por lo ya expuesto tenemos conocimiento de las consecuencias, y aun quien no conoce

sobre esta ley no lo exime de contraer alguna enfermedad consecuencial, pero cuando ya sabemos sobre esta ley y de que elementos estamos hechos si alguno de estos elementos lo alteramos reiteradamente como el hidrogeno al no tomar suficiente agua o tomarla con alcohol o demasiadas bebidas altamente azucaradas y coloradas artificialmente, nuestro sistema excretor será el se vea afectado al no poder limpiar totalmente la sangre de tantas impurezas que estas bebidas dejan.

En lo referente a la buena oxigenación a través de nuestro sistema respiratorio que es el responsable de oxigenar a todas y cada una de nuestras células, pero si acostumbramos fumar con frecuencia, esto será el principal enemigo de nuestro sistema respiratorio, e indirectamente este mal se extenderá a todos los órganos que prácticamente están vinculados, otro de los elementos que suele ser alterado es el sodio ya que infinidad de alimentos

vienen cargados de sal aparte de gran cantidad de químicos conservadores, estos producen problemas de hipertensión tan dañina que están como causantes de infartos al miocardio o a embolias pulmonar o cerebral, por ello lo que propongo en estas sugerencias es un cambio de régimen alimenticio ¡que es difícil llevarlo a cabo – cierto pero será más difícil y doloroso sufrir uno de los males descritos a lo largo de este ensayo.

Si nos referimos a las proteínas como imprescindibles como el pollo el pescado y en menor porcentaje las carnes rojas y desde luego los granos que nos darán las grasas vegetales no saturadas, ya que son fuente abundante de proteínas y muy importante para la vida de las células ya que contienen el colágeno y la queratina requeridos por los ligamentos, tendones y cartílagos ya que son como un pegamento para el sostén de los tejidos, otras proteínas son las que forman los músculos y transportan los nutrientes a través de la

sangre las hay como la hemoglobina que es la encargada de darle color a la sangre y de transportar el oxígeno a todas las células desde los pulmones y regresarla de nuevo a través de la sangre venosa a los pulmones para oxigenarla de nuevo, en cuanto a las proteínas estructurales son las que mantienen erecto a nuestro cuerpo, están formadas por carbono, hidrogeno, oxigeno, nitrógeno y azufre.

Otro tipo de proteína es la hormona de la insulina producida por el páncreas, esta es la encargada de trasmitir señales de los alimentos que digerimos y llegan a las células para que utilicen la glucosa de la sangre, para prevenir un evento mortal por ello hay que moderar la ingesta de alimentos con mucha grasa ya que los cardiólogos asocian los trastornos cardiovasculares o sea los problemas cardiacos ya que si la frecuencia y la cantidad que ingerimos sobrepasara la capacidad del hígado para degradar los ácidos grasos, sobre todo los de origen animal llamados lípidos y que por su

abundancia se transforman en triglicéridos que son partículas de grasa que viajan por nuestro sistema circulatorio y son los temidos responsables de infartos o tromboembolias.

CAPITULO 25

EL PODER DEL YO SOY

Te daré una sugerencia que te puede ayudar a avanzar en tu lucha para mejorar en todos los aspectos: apela a tu poder mental que reside dentro de ti y afirma con toda seguridad y confianza, por ejemplo, según el obstáculo que estes encontrando en tu lucha por superarlo – declara.

YO SOY el poder que controla mis pensamientos, mis palabras y mis acciones, solo por hoy no fumare.

YO SOY el poder que controla mis pensamientos mis palabras y mis acciones, solo por hoy comeré sanamente

YO SOY el poder que controla mis pensamientos, mis palabras y mis acciones, solo por hoy no beberé alcohol

YO SOY el poder que controla mis pensamientos, mis palabras y mis acciones, solo por hoy hare mis ejercicios.

Esta es una buena técnica o decreto como se les suele llamar para ir venciendo nuestros malos hábitos, además de estos obstáculos, puede que tengamos algunos más y que los vamos a ir descubriendo a medida que avancemos, por ejemplo en el hábito de comer, no solo el exceso de comida nos afecta, sino también la calidad y el balance de ella (por eso hay algunas personas que tienen sobre peso y sin embargo están desnutridas) y algo muy importante también es con que acompañamos nuestra ingesta de alimentos: se ha escrito mucho y la mayoría de los adultos lo sabemos que todos los refrescos gaseosos influyen mucho en el sobre peso y/o la obesidad y consecuencia de ello la diabetes, pues un refresco de 600 mililitros trae de fructosa el equivalente a de 6 a 8 cucharadas de azúcar y si tomamos uno en cada comida puede llegar a significar unos 200 gramos de azúcar en un solo día, eso es demasiadas calorías y si entendemos que no aporta esta bebida nada de

fibra ni nutrientes esenciales, y tarde o temprano habrá consecuencias, desde luego negativas para el consumidor, por ello es tan importante cambiar a bebidas naturales, y hagamos la declaración diaria del ¡yo soy el poder!. Y con solo vencer un obstáculo cada día o cada semana pronto venceremos las demás tentaciones y con el pasar de los días se verá que la insistencia hace costumbre y la costumbre hace hábitos, desde luego se buscan buenos hábitos.

Hay otros hábitos que practicamos muy a menudo y que no nos damos cuenta que pueden dañar nuestras relaciones con nuestros compañeros de trabajo o con nuestros amigos al etiquetarlos o criticarlos, esta mala costumbre también puede combatirse con el YO SOY el poder, solo por hoy no criticaré, no prejuzgaré, no culparé no condenaré, ya que con frecuencia caemos en esa costumbre de señalar (a las personas que en la actualidad se han declarado como nunca

sobre su preferencia sexual, muy distinta a la natural y tradicional sobre el matrimonio de hombre y mujer, ahora es muy frecuente ver matrimonios del mismo sexo, y bien por ellos si así se sienten felices). Solo por dichos de alguien que tuvo un problema con una persona, o también pensamos mal de alguien aun sin conocer sus costumbres solo porque nos inspira desconfianza. Te cuento una anécdota Una dama en un aeropuerto de una gran ciudad después de obtener el pase de abordar se dirige a comprar un paquete de galletas para comer y una revista para leer mientras llaman por el alta voz la salida de su vuelo, se sienta al lado de un caballero de origen humilde quedando entre los dos una butaca vacía a causa de la pandemia, un poco distraída la dama se dispone a comer algunas de sus galletas, pronto abre el paquete que estaba en el asiento vacío y saca la primera, y apenas la está saboreando cuando el caballero también saca una galleta y le dirige como saludo una amistosa

sonrisa, mientras la chica en su mente pensaba que cínico, al tomar la siguiente galleta el caballero también toma una, la dama ya no se concentraba en su revista pues su mente vagaba en un mar de pensamientos contra aquel descarado individuo que trataba de burlarse o quería entablar conversación, cosa que no estaba dispuesta a seguirle el juego. Así estuvieron sacando cada uno una galleta hasta que le toco al hombre sacar la última, la parte en dos y le ofrece la mitad: esto colmó la paciencia de la dama y le dice atrevido, sinvergüenza, mal educado y se levanta indignada.

Se escucha por alta voz la salida de su vuelo, una vez sentada y más calmada busca en su bolsa los cosméticos y encuentra el paquete de galletas sin abrir, cae en la cuenta de que se comió las galletas de aquel mal educado individuo. Y se arrepiente de su mal ya que la atrevida había sido precisamente ella, pues fue la que abrió el paquete de galletas y se había estado comiendo las galletas de aquel

humilde pero respetoso caballero al que ella había etiquetado como inferior en la escala social y ni siquiera había entablado conversación pues se sentía de educación superior y eso se puede comparar a discriminación. – Suele suceder que pase eso, no caigamos en ese error. Ponte en el lugar de tu yo, de tu mente quien es el que manda, así todo lo que nos pueda dañar en lo físico, lo psicológico o emocional debemos evitarlo, para así cambiar nuestra manera de vivir, sentir y aprender a valorar a nuestro cuerpo, y a nuestros semejantes, a veces nos reímos de alguien por verlo un tanto diferente en cualquier forma o comportamiento, sin saber su estado físico o emocional y sin querer estamos cometiendo el error de la chica de la anécdota.

CAPITULO 26

LAS OMISIONES Y LOS EXCESOS

El poder ejecutivo de Dios está en manos femeninas, la infinita sabiduría del Creador: puso las leyes, reglamentos y códigos de conductas en manos de la naturaleza que es recta, insobornable y tolerante. Pero muchas veces la ignoramos. Nos da avisos, prorrogas, nos manda requerimientos sobre en que estamos fallando tanto a nivel individual con nuestro cuerpo, a nivel global y ecológico, en lo individual, cuando abusamos de nuestro vehículo en cualquier forma por nuestros malos hábitos o vicios, sin embargo, nos da facilidades para que corrijamos, pero llega el momento que si no cumplimos nos llega la factura en forma directa, con acuse de recibo y la ley universal se cumple.

Las compañías de seguros en las pólizas que expiden en cobertura de daños agrega varias coberturas adicionales a la cobertura básica, estas son opcionales, una de estas coberturas se le llama perdidas consecuenciales, esto quiere decir que al haber un siniestro en una fábrica, comercio, cualquier empresa o industria en la que trabajen varios obreros y/o empleados donde se dediquen a producir o distribuir algún producto perecedero, inclusive no perecedero y que afecte a terceros ya sea a personas o comercios, y que al incendiarse o inundarse esa fuente de trabajo tenga pérdida total y no pueda seguir produciendo y cumplir con entregas de dicha producción una de estas empresas, la cobertura de dicha póliza cubra a los trabajadores la compañía de seguros les seguirá pagando el sueldo por cierto tiempo, también se le retribuirá a los clientes de esta empresa siniestrada que al tener pérdida total no podrá cumplir con la entrega de dicha producción,

también puede ser una bodega donde se almacenen artículos no propios como talleres o almacenadoras, en este caso la compañía de seguros pagara los daños de terceros por las consecuencias de un incendio o cualquier fenómeno meteorológico. Para eso es la cláusula de perdidas consecuenciales

Lo mismo nos puede pasar a nosotros en lo individual por nuestra manera de vivir y alimentarnos puede haber una enfermedad catastrófica que dañara a terceros en su economía en su salud y el gran trabajo que les costaría cuidarnos mientras estemos vivos e incapacitados. En forma reiterada me he referido a este riesgo, ya que, aunque no estemos atados a ningún vicio de los antes mencionados si omitimos hacer ejercicio regularmente y no cuidamos nuestra manera de comer o de hacer ejercicio tendremos perdidas consecuenciales que afectaran a la familia y

muchas de ellas son por haber desarrollado la diabetes y lo que se deriva de ella.

Hay estadísticas mundiales sobre la diabetes que indican que está presente en todos los países, en mayor o menor porcentaje, por ejemplo, en China en referencia al año 2,019 había 116.4 millones de personas con esta enfermedad un 8.3% de su población, la India con 77 millones de diabéticos un aproximado del 5.3%, E.U. con 31 millones de diabéticos equivalente al 10%, y en México en el mismo año se contabilizaban 12.8 millones equivalente al 10.1%, por lo tanto nuestro país está en el primer lugar con personas con este padecimiento, también hay estadísticas desde hace décadas que México está en el lugar número 1 en el consumo de refrescos como Pepsi y coca cola, evaluado por varios organismos internacionales y también por la U.N.A.M. y la universidad de Yale y el promedio de consumo anual por individuo es de 163 litros de esta adictiva bebida

En el año 2,015 se documentó que la secretaria de salud de México gasta 362 mil ochocientos millones de pesos anuales para combatir este mal y sus consecuencias que una de ellas fueron los problemas renales sujetos a diálisis y hemodiálisis esta fue de las más costosas, aparte de tantas otras como perdida de miembros, o perdida de la vista y que aparte del gasto gubernamental otro tanto se gasta la familia del que padece cualquiera de las enfermedades consecuenciales. ¿Por qué esperar a sufrir si podemos prevenir? Cualquiera de estas enfermedades podemos compararlas con pérdidas consecuenciales, ya sea por mala alimentación, o como adicción al tabaco, a las bebidas con alcohol, aclarando que no es la intención que nos volvamos abstemios ya que todo es bueno con medida como lo dice el libro de los salmos—Hay tiempo de reír y tiempo de llorar, hay tiempo de sembrar y tiempo de cosechar, tratemos de

sembrar bien y cosecharemos mejor para no lamentarnos en la vejes con las consecuencias futuras.

Otra de las coberturas de las compañías de seguros es la póliza de R. O. T. significa riesgo ordinario de tránsito, pidamos nosotros los creyentes una protección similar a nuestro otro yo, que es el espíritu con el que nos dotó el creador para protegernos de alteraciones emocionales. Estas surgen al circular por las calles de la ciudad por las prisas o exceso de trabajo o en busca del mismo, tengamos calma, si vamos conduciendo por la aglomeración del tráfico no hagamos de cualquier día un recordatorio del 10 de mayo, a los demás conductores, si vamos caminando por donde hay infinidad de oferentes de comidas de tan variados antojitos y veamos un grupo de barba cólicos anónimos esperando turno para engrasar su vehículo, no olvidemos que estamos en un régimen alimenticio especial y apegado al equilibrio natural y no sucumbamos a la tentación ya que

nos comprometimos con nuestro yo interno a mejorar nuestra alimentación y por ende nuestro aspecto y salud y demostrar la fuerza de voluntad --- ¡solo por hoy!. Otro riesgo es al encontrarnos con personas del sexo opuesto demasiado expuestas no caigamos en el pecado del noveno mandamiento (no consentirás pensamientos ni deseos impuros) y si vamos con nuestra pareja recibiremos un codazo y nos dirá que la queríamos comer a treves de los ojos, también es frecuente que al caminar por la calle hacemos uso del recurrente error de ver la paja en el ojo ajeno sin antes quitarnos la que traemos en el nuestro, y prejuzgamos con tanta facilidad y que me perdonen quienes nunca han actuado así ¿Qué porcentaje habrá de estos ejemplares seres humanos?. Por ello es tan importante pedir la protección a nuestro yo interior para tomar conciencia de lo que decimos y deducimos sin conocer a las personas, las circunstancias y costumbres en que viven ya que cada

persona tiene su propia historia y las hay de veras muy tristes y desfavorables,

Volviendo a lo científico he escuchado que algunos hombres de ciencia que solo creen en la teoría de la evolución de las especies del francés Carlos Darwin, será por la libertad y el bienestar del que gozan, sin embargo, nadie ha podido probar de manera contundente la manera en que el hombre desciende del mono u otro mamífero, en contraparte se ha declarado por científicos serios que la ciencia y la religión se complementan para satisfacción y desarrollo de la vida en nuestro planeta, nombremos a uno de los más grandes científicos que declaró.

La ciencia sin la religión está coja y la religión sin ciencia está ciega. – La emoción más hermosa y profunda que podemos experimentar es la sensación de lo místico, es el legado de toda ciencia verdadera, aquel al que su emoción le es desconocida vale tanto como si estuviera muerto.

Tener el conocimiento de lo que es impenetrable para nosotros realmente existe, y que se manifiesta en la suprema sabiduría y en la más radiante belleza que nuestras torpes facultades solo pueden comprender en sus formas más primitivas y está en el centro de toda verdadera religiosidad.

Albert Einstein.

CAPITULO 27

LOS GRANDES BENEFICIADOS

Como comentamos en capítulos anteriores, la multiplicación de las enfermedades, muchas veces por el descuido al no corregir nuestros hábitos, además de otras formas de dañarnos ya sea por vía del tabaco o de bebidas con alcohol, cuyos productores son industrias multimillonarias y como consecuencia ha dado origen a otra industria también multimillonaria que es la del ramo farmacéutico y hospitalario que está en constante crecimiento a nivel global y en nuestro país lo comprobamos al ver la gran expansión de las cadenas de farmacias y la multiplicación de grandes hospitales y clínicas de regular tamaño, que siempre están en expansión y que al permanecer ahí ocupando una habitación, cuesta más que en un hotel de cinco estrellas, todo esto aparte de los hospitales del gobierno que dicho sea de paso están rebasadas pues no cumplen como se quisiera

o se debería, ni con personal ni con implementos y medicamentos suficientes para atender a sus asegurados.

Si nos extendemos un poco más sobre las grandes industrias del tabaco y del vino o cualquier bebida con alcohol como la cerveza (que dicho sea de paso consumen la mayor parte de los mantos acuíferos de nuestros suelos) estas industrias también en constante expansión haciendo cada vez más ricos a sus socios o dueños y más grande la brecha entre millones de pobres y cientos o miles de ricos.

Y la mayor parte de lo que producen traen elementos negativos para todos los sistemas u órganos de nuestro vehículo humano y desbalancean o desequilibran a los doce elementos básicos que componen el cuerpo humano: lo que resulta de la producción de estas grandes compañías es que son proveedoras de enfermos o clientes, es como si fueran asociadas con la industria de la salud y de los diferentes fármacos para paliar un poco el sufrimiento derivado de

algún padecimiento, sin embargo, son tan necesarios estos productos químicos o farmacéuticos para mantenernos con vida aun con una salud en muchos casos quebrantada y solo para sobrevivir.

Otra gran industria que tuvo sus inicios ya como compañía de seguros fue en 1687 cuando Eduard Lloyd' fundó un café cerca de los muelles en Londres y así inició asegurando barcos después otros visionarios se unieron para formar las incipientes compañías. Otro lugar de Europa donde también un grupo de montañeses se unen para formar lo que sería una especie de seguro para cubrir accidentes u enfermedades así cuando alguien sufría una de estas catástrofes entre todos pagaban los gastos.

Así inicia lo que hoy ya conocemos como las grandes compañías trasnacionales de seguros que manejan tal cantidad de dinero (proveniente gran parte de ello de las primas de seguros de daños, seguros de vida y de gastos

médicos entre muchos otros para prevenir y curar enfermedades que muchas veces nos las causamos) que sobre pasan en activos y reservas financieras de muchos países pequeños. Así en la actualidad tenemos una gran cantidad de compañías aseguradoras que entre si algunas de las más pequeñas se reaseguran con las más grandes para evitar quebrantos en caso de un evento catastrófico, como incendio de una industria, hundimiento de alguna embarcación, una nave aérea o algún siniestro automovilístico que afecte a varios terceros en sus vidas o bienes.

En lo que nos ocupa sobre el riesgo de una enfermedad larga inclusive que nos puede dejar en estado vegetal por años a causa de una embolia, derivada de los malos hábitos o algún accidente, es cuando es ideal haber pagado un seguro, sin embargo, los riesgos de enfermedad larga y costosa han crecido tanto por no cuidar nuestra forma de

alimentarnos y debido a ello las compañías de seguros han incluido varias cláusulas de exclusión, además estas aumentan en costo según la edad del asegurado, y en ocasiones es un calvario para que acepten cubrir los riesgos o reembolsar los gastos derivados de un accidente o enfermedad.

Por ello volvemos a lo mismo de cuidar nuestra alimentación ya que está comprobado que es la mejor prevención y desde luego sin olvidar nuestros ejercicios--- perdón por la insistencia, --- es una opinión de buena fe.

CAPITULO 28

PORQUE ESTOY AQUÍ

Yo no pedí nacer —o—Yo no pedí venir—No estoy conforme. ¿no has escuchado esto en películas o en novelas, incluso en la vida real? ¿Que contestarles a estos jóvenes que se expresan así? Primero que ninguno de los que estamos poblando la tierra pedimos venir, tampoco nuestros padres y abuelos y sin embargo, viven o vivieron y están o estuvieron apoyando a su descendencia para preservar nuestra especie humana. Por lo tanto, estas expresiones merecen un comentario para abundar un poco desde mi punto de vista, para reflexionar sobre estas opiniones de algunos jóvenes.

Claro que no sabemos si es real la teoría de la reencarnación de que nuestra alma después de haber dejado el cuerpo decide o pide volver a reencarnar en otra persona, o que

pide nacer en el mundo material: pero en el caso de los occidentales que en la mayoría no estamos seguros de esta creencia y nacen estas expresiones, de yo no pedí nacer y es que ninguno de los occidentales o que somos ajenos a lo que creen los orientales hemos pedido nacer, sin embargo, deberíamos de maravillarnos de lo que encontramos en este mundo tan variado y abundante que nos da casa vestido y sustento a más de 8 mil millones de seres humanos (según la estadística del 2022) aunque desde luego existe un regular porcentaje que no tiene esos satisfactores, en parte por los grandes acaparadores de los alimentos básicos que ven todo con intereses monetarios sin importar las hambrunas que a lo largo de los siglos han existido, pues hay quienes con poca o nula ética controlan precios y almacenamiento para sacar mayor provecho y esto nos hace recordar la máxima de Jesucristo cuando dice – De que le sirve al hombre ganar el mundo entero si se pierde a sí

mismo, y además a veces se pierde la familia por dedicarle demasiado tiempo a los grandes negocios (esto cobra conciencia cuando vemos estadísticas que preocupan en la actualidad de las grandes ganancias en las bolsas de todo el mundo y de tantos personajes que forman parte de la política y donde son pocos los que no se enriquecen, también en la élite de algunos grandes empresarios que sus bienes son tantos que no los pueden disfrutar, además les causa estrés por temor a perderlo, esto ha pasado en todo el mundo y sigue pasando, (en mi libro De héroes y Salvadores a Tiranos y Dictadores, abundo en cómo han acabado más de una decena de estos ambiciosos personajes)

Estas expresiones de yo no pedí nacer o de renegar de la vida se ha contabilizado según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, el I. N. E.G. I. reportó que en el año 2,020 murieron por suicidio 1,896 jóvenes y niños de ambos

sexo de entre 10 y 29 años, motivados por distintas causas como enfermedades, depresión, bulimia (o muy probablemente descuido de sus padres a causa de los grandes negocios o compromisos de estos), y agravados en estos años hasta en un 9% por el confinamiento a causa del COVID. En este sentido el señor Miguel Malo Serrano asesor de la organización internacional de enfermedades crónicas de la O.M. S. declaró que por cada suicidio hay 25 personas que lo han intentado previamente.

¿Será porque algunos padres no están cumpliendo bien su papel? Esta puede ser alguna de las tantas causas, también puede ser por enfermedades mentales, por ello sería bueno revisar seriamente nuestra actuación y hablar sinceramente con nuestros hijos y no dejar que un extraño los atraiga por el riesgoso camino de las drogas con las consecuencias negativas descritas, se han dado a conocer casos terribles de jóvenes que caen en ese camino sin retorno y la salida

que logran es el suicidio al no poderse librar de esta adicción; es imperativo hacerles ver a nuestros hijos con uso de razón que. Entendamos que el creador nos da a cada uno una cantidad de talentos y un determinado tiempo para desarrollarlos, ya es cuestión de cada quien como aprovecha ese tiempo y esos talentos, creo que la única manera de hacerlos crecer y aprovechar ese efímero tiempo de muestra estancia en este plano y lograr mejorar en todos los aspectos, indudablemente es ser disciplinados en todo y no caer en el desaliento y la autocompasión o en el así soy yo, esta es mi vida y yo hago lo que quiero con ella, pero cuidado porque lo que hagamos ahora bien o mal tiene sus consecuencias.

En este sentido también podemos aplicar la ley del equilibrio sobre no ser tan ambiciosos de querer tener muchos bienes, muchos negocios, y esto trae demasiados compromisos que rompen el equilibrio sobre el demasiado trabajo, demasiado

estrés y quizás demasiado sedentarismo por tantas ocupaciones, hay un dicho muy antiguo que encaja muy bien --- el que mucho abarca poco aprieta: ¿y quien sabe quién gozara de tantos bienes y dineros?, pues si esos talentos los usamos solo para enriquecernos sacrificando nuestra felicidad y tranquilidad y afectando a la familia eso es caer en un error, es incesantes.

Por ello es bueno preguntarnos ¿Cómo estamos usando nuestros talentos, nuestro tiempo, nuestro libre albedrio y nuestro sentido común? Para deducir lo que estamos haciendo correctamente y lo que estamos haciendo no tan correcto como debería ser. No hace falta tener un tirulo profesional para darnos cuenta si estamos haciendo bien lo que nos toca hacer y en su caso corregirlo, pero a veces no queremos someternos a nuestro escrutinio o al que nos hacen otras personas, sin embargo, es frecuente quejarnos de nuestra suerte o de nuestro destino no quiero dejar pasar

lo que dice Amado Nervo en su poesía en paz-- (Porque a pesar de mi rudo camino yo fui el arquitecto de mi propio destino—otra gran escritora Widad Mackenzie nos advierte. El infierno que tanto temes y que tu creaste está dentro de ti, -- y recordemos lo que nos dice Cristo en los evangelios, lo repetiremos —El reino de los cielos está dentro de ti, algo parecido lo había expresado hace más de tres mil años el gran filósofo griego Sócrates como apunte antes – Hombre conócete a ti mismo. Porque a veces no escudriñamos nuestro interior para conocernos mejor.

Con esto intento animar a alguien que este en una situación de desaliento para que valore lo que tiene y se anime a cambiar el temor de fracasar o equivocarse en algo que le guste hacer, ya que solo no fracasa quien nunca intenta nada y se queda como idealista o será que solo medio cree en sí mismo, y le gana el temor o la apatía y no intenta algo para probarse a sí mismo hay que aceptar que el fracaso no

es pecado, solo te dejara una experiencia no cometas el error de victimizarte, vuelve a intentarlo.

Te comarto una experiencia sobre mis estudios sin ningún intento de presunción, sino para animar a alguien que se sienta en inferior capacidad o mínimos estudios (que para muchos puede ser ínfima o de poco valor pero para mí es de mucho valor y autoestima) solo cursé 6 años de primaria, después ya como adulto estudio una carrera técnica en electrónica y algunos cursos de superación personal, de relaciones humanas y relaciones públicas para poder obtener la cedula profesional para ser agente de seguros y fianzas, además siempre me gustó leer sobre los grandes benefactores de la humanidad y de escritores de novelas, esto me movía a escribir algo pero el temor a fracasar y el compromiso que teníamos mi esposa y yo de hacer que nuestros seis hijos fueran profesionistas y por consiguiente la falta de tiempo me obligó a posponer mi deseo de escribir.

Esto aunado al temor de hacer el ridículo hizo que lo pospusiera muchos años y fue hasta que cumplí 72 años que escribí mi primer libro sobre crítica política – Los cañones de Alibaba apuntan a los pinos,-- (para criticar al candidato a la presidencia de mi México y resultó cierto ya que la nueva generación de políticos que llegaron al poder en el 2,012 resultaron los más corruptos, y saquearon las arcas de la nación,-- y que el actual régimen de la cuarta transformación lo ha superado con creces en cuanto a corrupción, nepotismo e impunidad) y Este fue un pequeño libro que yo mismo mande imprimir con un sin número de errores que me lo hizo saber un amigo y me ayudó para escribir los siguientes de diferentes temas que mandé a concurso animado por el anuncio de la Marina Armada de México para motivar a las personas de más de 65 años y lo intenté varias veces con cuentos relacionados con la mar y fue hasta el tercer intento que gané el primer lugar de mi

estado y el premio consistía y consiste hasta estos días en un viaje a la ciudad de México y al puerto de Veracruz transportados en aviones de la Marina y un paseo en barco en alta mar con gran cantidad de estudiantes de esa gran institución, todos los aspirantes a marinos con un impecable uniforme y una gran disciplina, y muy buena disposición de contarnos sobre las tareas en tierra y en alta mar, todo este viaje con todos los gastos pagados para mí y mi esposa, además de varios obsequios como libros y prendas de vestir hechas a la medida. Desde entonces he seguido escribiendo y mandando archivos a diferentes concursos, sin obtener otro premio, sin embargo, he tenido mucha satisfacción y entretenimiento haciendo lo que me encanta hacer, ya que al hacerlo es indispensable investigar y al investigar se aprende algo nuevo, he tenido algunas veces felicitaciones quizás por cumplido pero tuve una que me llenó de entusiasmo cuando una maestra de filosofía y letras me

felicita al ver la portada de uno de mis libros y me dice sobre su profesión y agrega, yo no me atrevería a escribir.

Otra señora menos ilustrada se alegró mucho de conocerme como “escritor” independiente, y me compró dos de mis libros uno para ella y otro para regalar, pero también hay siempre quien te desanime, un compadre me dijo – ¿Para qué hace eso compadre- que se gana? Y otras amistades en otra forma, pero en el mismo sentido, con ánimo de desanimar, será que no les interesa la lectura o al escritor no lo juzgan con los conocimientos suficientes para ser digno de leerlo. Sin embargo, es un acicate y esto que hago lo hago con la esperanza de que le sirva a alguien y lo haga ser mejor persona, ya que sigo pensando que habrá alguien con menos preparación académica sobre algún tema sobre el que escribo y a este grupo no tan pequeño va dirigido este trabajo, pues sería una quimera tratar de competir con los grandes autores reconocidos que gozan de

fama mundial y que viven de ello. Ya que estoy consciente de mis limitaciones en esta digamos profesión de la que me falta mucho para considerarme un escritor

Perdón por compartir algo intimo que quizás suene un tanto presuncioso, aunque no es mi intención, pero me ha estimulado para seguir escribiendo y aprovecho para decir que no pretendo vivir de esto (pero si para esto) o hacerme famoso y rico, pues ya soy rico al tener una esposa que me ama, familia que me quiere y ve por los dos, además estoy consciente de mis limitaciones como todos y todas las tenemos en mayor o menor grado, pero eso no debe desmotivar me ya que como nos dice Cristo no solo de pan vive el hombre, traduciendo no solo de fama y riquezas vive el hombre, sino de la satisfacción de haber hecho lo que le gusta y de que quizás le beneficie a alguien y si a eso le agregamos que yo pueda recuperar algo de lo invertido en esta inigualable aventura que es aprender algo nuevo en

cada trabajo que se hace y por consiguiente te hace mejor persona, tanto en lo físico, en lo social y también en lo espiritual. Que mas podemos pedirle a la vida, a Dios que es vida, y nos da esta gran oportunidad de educarnos para crecer en todos los aspectos, para ser positivos y cuidar nuestra estima.

CAPITULO 29

LA NUEVA SOCIEDAD

Hablando de tiempos, de talentos y de costumbres; en la actualidad el sistema o las costumbres han cambiado mucho ya que por necesidad y derecho la mujer compite en cualquier trabajo y en algunos casos muy ventajosamente en los puestos que tradicionalmente lo ejercían los varones y eso ha ocasionado que la mujer este menos tiempo en el hogar, esto ha venido dándose desde hace unos setenta años desde la emancipación de la mujer en nuestro país, esto le da la misma libertad y derechos que los hombres, sin embargo, en muchos casos ha sido difícil aceptarlo ya que se ha vuelto una especie de resistencia de algunos hombres ya que al no ser congruentes, aceptar y asumir parte de las tareas en el hogar que tradicionalmente ha desempeñado la mujer (con sus afortunadas excepciones) será porque los

que crecimos en los años 40s o 50s del siglo pasado antes de la emancipación de la mujer en nuestro país todavía a muchos hombres les cuesta trabajo reconocer este nuevo rol y que deben compartir las tareas del hogar que en realidad nos damos cuenta cuando pasamos todo el día en casa (lo veo ahora que estoy pensionado) de la gran carga de trabajo de la mujer, y si hay niños que tienen que asistir a la escuela, la mujer es la encargada en la mayoría de las parejas, de alimentarlos, vestirlos inclusive llevarlos al colegio y preparar todo para el mediodía cuando regresan, también es la encargada de la limpieza cuando el presupuesto no alcanza para pagar una empleada, sin olvidar todo lo demás que conlleva también trabajar dentro o fuera de casa. (esto lo comprobé con el gran trabajo que desarrolló mi esposa ya que además de cumplir todos requerimientos de la familia atendía nuestro negocio mientras yo trabajaba parte del día fuera, primero en un mercado rodante y después como

agente de seguros) Sin embargo, las mujeres de esta generación se las han arreglado y en la actualidad destacan en todos los ámbitos como en política, en cualquier profesión y en cualquier deporte antes dominado por los hombres, inclusive en las fuerzas armadas y en los cuerpos policiacos de todos los niveles que participan y ha aumentado el número de mujeres en todas las actividades.

Esto ha hecho que al ver a nuestras hijas o nietas que ya traen otra mentalidad poco a poco vamos cambiando y aceptando la equidad de género, sin embargo, todavía hay hombres de mentes cerradas y/o tan conservadores que quizás fueron miembros del Club de Tobi y que en la actualidad llegan a golpear y hasta asesinar a las mujeres solo por ser mujer. Que triste conocer las estadísticas sobre este flagelo fuera de control y que no se ha podido disminuir, mucho menos erradicar.

Retomando el enunciado de --Yo no pedir nacer o venir a este mundo, sí, tan convulsionado, tan desigual y violento, sin embargo, también con muchos adelantos pues esto es lo que nos está tocando vivir y hay que gozarlo, pero también afrontarlo y construir nuestro destino y esto no es cuestión de suerte o de números premiados. A propósito de números premiados he escuchado a la señora Misada Mohamed decir que sus números de la suerte son el 7 y el 11, es decir que se levanta a las 7 am. y se acuesta a las 11pm. No nos podemos sustraer de lo que pasa en nuestro alrededor, pero hay que luchar para resolver los conflictos que todos tenemos en ciertos lapsos de nuestra vida ya sean intrafamiliar o en cualquier lugar y momento hay que aportar soluciones inteligentes por el bien nuestro y de nuestro entorno.

CAPITULO 30

HOMBRES DE POCA FE

Cambia tu actitud y cambiara tu perspectiva, ya que con todo lo que tenemos a nuestra disposición las oportunidades son muy amplias, pero eso sí, las reglas son severas ya que es imperativo para obtener resultados, ya muchos conocedores de los vicios o malos hábitos afirman que bastan treinta días de persistencia para cambiarlos y se logran resultados, yo opino que deben ser por un tiempo más prolongado para en realidad tener resultados a mediado y a un muy largo plazo.

Mirando en retrospectiva, cuantos millones de años han pasado para que al llegar esta generación en esta época esté todo como está, sin embargo, a algunos de los que han dicho que no pidieron venir no les guste como está, a pesar de tantos inventos y adelantos tecnológicos y oportunidades de crecer en todos los aspectos ¿Por qué opino así? Porque

somos la cúspide de la creación y estamos viendo cada día más mentes brillantes que con sus descubrimientos y talento inventivo nos hacen más fácil la vida y por ello deberíamos felicitarnos.

Recordemos brevemente: para valorar la ventaja de vivir en este tiempo, estudiemos un poco la prehistoria e historia de la creación,-- Después de esta empezó el periodo de la evolución cuando los elementos diáfanos o transparentes se cristalizaban para formar el reino mineral, esta sería la base sólida de la evolución y eso tomó millones de años para la cristalización o materialización y formar el reino mineral con infinidad de minerales y metales que ahora conocemos, siguió después otro largo ciclo evolutivo que los hombres de ciencia han dividido en tres etapas de desarrollo, durante las cuales se manifestaron con gran lentitud la inmensa cantidad de formas orgánicas. La era más remota fue la arcaica, según la geología hace 4 mil millones de años, sigue la era

paleozoica con antigüedad de 360 millones de años, luego siguió la mesozoica hace 160 millones de años y esta dio paso a la era cenozoica de esto hace 70 millones de años, después llega la era cuaternaria hace mil millones de años y es cuando aparece el hombre.

Los tres grandes periodos o las tres etapas duraron miles de millones de años, pues la geología nos dice que el primer nivel queda representado por el reino vegetal, el cual ocupa principalmente la nutrición, este aprende a ingerir alimentos volátiles del aire y sustancias sólidas del suelo, el segundo nivel corresponde al reino animal, este perfeccionó la función y la generación con los órganos reproductivos y el instinto sexual más adelantado y elaborado con el desarrollo de la movilidad, esto tardó otros miles o millones de años, el tercer nivel de la evolución hizo posible la respiración perfecta que garantiza un desarrollo infinito del hombre y por lo tanto las

numerosas funciones de nuestro vehículo humano que son el resultado final de una larga y lenta evolución.

Por ello comento y sigo mencionando todo lo grandioso que nos toca recibir en este nuestro tiempo de parte del creador de todas las cosas y lo menos que deberíamos hacer es estar agradecidos y cuidar el tesoro que es precisamente nuestro evolucionado cuerpo y todos sus órganos. Y referente a ello tenemos que estudiar y cuidar cada parte de esta maravilla, iniciando por el cerebro que es el ordenador o la computadora más antigua y eficiente, también del corazón que es la maquina más sofisticada que existe, piensa en que motor de cualquier vehículo o maquina hecha por el hombre que dure funcionando 70 o hasta cien años y en casos especiales sin ninguna reparación, que vehículo o maquinaria industrial no fallaría si le mesclas a su combustible sustancias diferentes a las especificadas en su recomendación, si está diseñada para funcionar con

gasolina y le agregas diésel, aceite o cualquier otro elemento diferente al usado, o simplemente lo sobre cargas de combustible o lo saturas de trabajo pronto tendrá fallas mayores o menores según el caso o si la dejas sin funcionar por largo tiempo muy seguro se oxidara y quizás se perderán varios de sus componentes.

Sin embargo, a esta máquina que es nuestro corazón con frecuencia le hacemos eso con sobre carga de comida y en ocasiones de poca calidad y el sistema digestivo que es el sistema de combustión, se adapta y sigue funcionando, y por lo mismo el corazón se ve forzado a trabajar más para mover una carga mayor a la que tiene que bombear sangre hacia todas las células, por ello también mina la resistencia del aparato locomotor y esto por lógica reduce el tiempo de vida útil de nuestros diferentes componentes que hacen posible la salud y bienestar en general, y que cada uno en su específica función trabajan día y noche para mantenernos

vivos y en ocasiones nos olvidamos de darles mantenimiento y cuidados necesarios y los dejamos en muchas ocasiones con piloto automático y abusamos del sedentarismo hasta que nos llama la atención a través del dolor o cansancio o dificultad para desplazarnos.

Amigo, amiga ¿todavía estás pensando o expresando que no pediste venir a este mundo?, si es así que poco aprecias la vida y lo mucho que nos ha dado el Creador y además te recuerdo que aparte de todos estos beneficios tienes la libertad de creer o no que existe una inteligencia superior que llamamos Dios que traducido es una gran fuente de energía que alimenta a través del flujo sanguíneo y mueve cada una de nuestras células y las células de todo lo existente, y es el que sostiene y gobierna este todavía bello mundo y que por nuestro libre albedrio nos estamos encargando de hacerlo desagradable y en alguna forma ayudando a su destrucción (según los ecologistas, es

urgente tomar en serio este descuido que ha ocasionado el cambio climático) con nuestras costumbres y nuestra irresponsabilidad con el medio ambiente y eso que somos la cúspide de la creación.

Amigo, amiga hagamos una reflexión seria de lo que queremos para nuestro bien y recapitulemos la gran cantidad de años que tardo la evolución para que en la actualidad sea tan fácil obtener todo lo necesario para vivir y desarrollarnos y dejar de victimizarnos, por motivos pasajeros que si queremos los podemos superar aplicando el poder del Solo por hoy.

CAPITULO 31

ASIMILA LO MEJOR

En lo que veas, escuches o participes acepta lo mejor de ello y guárdalo en tu inconsciente, visualiza en tu mente un monitor de computadora y proyecta en él lo mejor de cada vivencia ya sea de una película, de una novela, obra de teatro, de una conferencia o sermón religioso que regularmente están cargados de buenos mensajes, incluso también puedes encontrar algo positivo en algunas noticias o de un comercial, almacena lo mejor de ello en tu hipotético c. p. u. y cuando sea oportuno o necesario llévalo a tu mente consciente o monitor imaginario y dale clic en guardar, y lo que creas que no vale la pena almacenar como los rencores, envidia, avaricia, gula y cuanta otra basura o armas del diablo (como lo nombra San Pablo en su carta a los obispos) dale clic en borrar, para que no te afecten en lo sucesivo, de

esta manera puedes conservar solo lo positivo, lo que en realidad pueda servirte en el futuro ya sea para ti o para ayudar a alguien más, esta máxima hace más de dos mil años que la recomendó San Mateo en el capítulo 13 versículos del 47 al 49 – *Reten únicamente lo positivo, llena tu corazón de amor para transformarlo en buenas obras.*— de buen ánimo hay que ser comprensivo, en primer lugar con los de nuestra familia, así ganaremos lo que siempre deseamos, afecto, comprensión y amor, aprendamos de alguien incognito que nos dejó la siguiente anécdota

Dos personas que habitaban en el mismo pueblo tenían muy distintos modos de pensar. Y de ver la vida y su grandeza, uno era el más rico y poderoso del pueblo y por lo mismo se sentía tan importante que se atribuía el derecho de influir en todas las decisiones de sus habitantes. El otro era humilde y sin una posición económica holgada, pero era respetoso de los derechos de los demás habitantes de su pueblo, con un

gran sentido común sobre la equidad y respeto hacia los demás habitantes. El día que este hombre cumplió años de vida, el influyente vecino que de todo estaba enterado decide ya sea por broma o por el ansia de mostrar su superioridad y falta de respeto, o más bien inclinado a la discriminación decide mandarle un singular regalo a quien le daba gracias a Dios por un año más de vida: para ello manda a su mayordomo a que le trajera del establo una cantidad de estiércol que puso en una charola la cubre con papel transparente la adorno con un elegante moño y la leyenda de felicidades en tu cumpleaños. Aunque el mayordomo se negaba a ser el portador de tan insultante regalo tuvo que acceder so pena de ser despedido. Al recibir el destinatario tan singular regalo y viendo que el portador se apuraba a retirarse por obvias razones le dice, espere un momento para que lleve mi agradecimiento a su patrón. Pronto el receptor desocupa la charola la lava y la llena de flores de

su jardín de diferentes formas aromas y colores y le pone un listón con la leyenda de gracias por su regalo – Cada uno regala lo que en su corazón tiene en abundancia. Cualquier parecido con lo que en algunas ocasiones sucede cuando sabemos de tratos discriminativos con los de inferior clase social, puede que el comparativo sea exagerado, pero se pueden dar casos parecidos cuando alguien desprecie nuestra condición social o intelectual y hay que contestar prudentemente. Cada uno regala lo que en su corazón tiene en abundancia.

CAPITULO 32

¿QUE DICE LA GENTE, SOBRE QUIEN SOY YO?

Y ustedes quien dicen que soy yo—Tu eres el Mesías el hijo de Dios San Mateo 16-15 -18. Si tú eres de los que están contentos de haber nacido en este tiempo, pero no satisfecho aplica lo que has leído en los primeros capítulos y usa tu imaginación para visualizarte como quisieras tener tu cuerpo—fuerte, ágil, esbelto-a, triunfador-a, y orgulloso-a de lo que has logrado, desde luego sin el dejo de soberbia que caracteriza a los narcisistas. Todo esto según los que saben de esta técnica afirman que lo que quieras lograr primero hay que pensar en lo que vas a construir y luego imaginarlo como un producto tangible y tienen mucha razón los que opinamos así ya que cualquier producto que se quiera fabricar es porque pensamos en ello, luego tenemos

que visualizarlo en nuestra imaginación, si eres un arquitecto tienes que visualizar como quedaría un edificio, o el ingeniero que construirá un puente o una carretera, o simplemente un carpintero que fabricara una mesa o silla tiene que visualizarla y así cualquier cosa que se piense hacer desde un guiso o un pastel se tiene que visualizar para hacerlo tangible.

Claro tenemos que buscar los materiales y trabajar en ello para lograrlo, pues solo con imaginarlo no se materializará, así hay que visualizarnos a nosotros mismos pero hay que trabajar para lograrlo, si, con constancia y perseverancia esos son los elementos indispensables como sugerimos desde el principio, claro tiene que ser un proceso, quizás largo dependiendo en qué circunstancias te encuentres y desde luego no se alcanzara la perfección, pero si la satisfacción de que la mejora fue grande, no pretendas ser el más guapo del mundo o querer construir un edificio de

varios pisos si no eres ingeniero, pero si puedes arreglar los desperfectos y dar mantenimiento a tu casa, siempre hay que buscar lo que esté de acuerdo a las posibilidades, capacidades y aptitudes y creo que tratándose de tu cuerpo lograras mejorarlo mucho. Puedes recurrir a la teoría del padre de la psicología Sigmund Freud, su teoría consiste en intentar conocer nuestro comportamiento y ser sinceros con nosotros mismos aceptando en que estamos débiles para darle solución, porque a veces cuando sentimos que no avanzamos puede ser solo producto de nuestro inconsciente que nos dice que no podemos, y la clave es trabajar con el inconsciente para hacer consciente los problemas y obstáculos que nos está frenando, y es como en un vehículo si al mismo tiempo le aceleras pero con el otro pie le pisas el freno, no avanzaras y te situaras en la idea que no lograras tu objetivo.

Lee la historia de tantos hombres y mujeres cuya imaginación los llevó a inventar cuanto se imaginaron y nos dejaron un legado para que nuestra vida sea más fácil, menos penosa y llevadera, por ejemplo Juan Gutenberg un orfebre de origen germánico (alemán) cuando la ciudad donde nació en el siglo XV cuando era Imperio Romano, con los conocimientos que tenía en fundir metales y con ayuda de otros socios y de su imaginación visualizó lo que podría desplazar a los monjes o frailes copistas de libros de la biblia y de otros libros que siempre eran copiados en letra cursiva y que algunos de largo contenido que tardaban hasta diez años en verlos terminados, y este salto lo logró aquel visionario que inventó los tipos móviles en el año 1455 que serían los que dieron origen a la imprenta el primer libro en ser escrito con este invento fue precisamente la biblia que ahora se consigue por millones en todo el mundo. Ya que el invento se fue perfeccionando con la inteligencia de otros

hombres visionarios. Para que hoy cualquier niño de cinco o seis años pueda escribir grandes textos en minutos, todo eso tardó siglos para que en la actualidad podamos redactar cualquier correo y ver las grandes cadenas periodísticas que imprimen millones de ejemplares de revistas y periódicos diariamente, todo esto por la imaginación de un hombre que persiguió un sueño hasta que lo alcanzó.

Ese hombre era como tú y como yo, pero tuvo la audacia y la persistencia para lograr lo que se propuso, así como la imprenta nació con una idea e imaginación todos los descubrimientos e inventos que se hicieron realidad por hombres y mujeres persistentes y los convirtieron en inventos que en la actualidad no imaginamos cuanto tiempo y trabajo les costó.

La máquina de vapor por ejemplo que en 1,606 el español Jerónimo de Ayanz registro la primera patente de esta revolucionaria fuerza motriz, aunque ya hacía varios años la

usaban varios de sus antecesores en forma rudimentaria, pero no tuvieron la visión de patentarla y fue precisamente este invento que disparó la revolución industrial en Europa y después en todo el mundo y con ello se aligeró el pesado trabajo del hombre y en lo que se refiere al transporte dio origen al ferrocarril también fue desplazando al barco de vela, y sustituir a los remeros en las galeras y en los grandes barcos que se movían con la fuerza de los hombres o del viento, de allí siguió el motor de combustión interna que se diferencia de la máquina de vapor de combustión externa, esto ya cuando se descubrió el petróleo (ese otro elemento que ya existía desde hace millones de años), otra cantidad de años se llevó perfeccionar el teléfono que desde 1,857 cuando Antonio Mucci un norteamericano construyó el primer comunicador desde su oficina hasta su recamara que estaba en el segundo piso de su casa, así se fue perfeccionando hasta llegar a lo que conocemos ahora y con

el cual hacemos infinidad de tareas y entretenimiento sin límite, y tiene un gran papel para todo tipo de negocios y para muchos es indispensable y dependiente para muchos y muchas, ya sea para las finanzas como para el comercio y muchas más actividades, y aunque este invento se le atribuía a Alexander Graham Bell, sin embargo en el 2,002 se le reconoció a Antonio Mucci después de 150 años como su inventor y en medicina hay grandes hombres de ciencia mencionaremos a un ciudadano francés del siglo 19 de nombre Louis Pasteur que con sus descubrimientos en microbiología dio su nombre a la pasteurización de los alimentos, como la leche, el vino y tantos alimentos envasados que prolongan su descomposición, e impulsó numerosos avances en el campo de las ciencias naturales, él también fue el que con sus investigaciones creo la vacuna contra el virus de la rabia.

Otro gran científico gigante de la medicina y uno de los más grandes contribuidores para salvar vidas fue Alexander Fleming hijo de un agricultor inglés, este hombre, el padre de Alexander Fleming salvo a un niño que se ahogaba en un pantano, días después se presenta en su granja un noble inglés padre de aquel niño y le ofrece una recompensa, pero el señor Fleming la rechaza, sin embargo, aquel noble al ver al hijo del agricultor le propone llevarse al niño para darle educación, propuesta que acepta el agricultor, así fue como Alexander Fleming se convierte en médico y científico que en forma fortuita descubre el hongo (penicillium) de allí el nombre de la penicilina que destruye las bacterias de diferentes infecciones. Años después el niño que había salvado el agricultor aquel niño ya adulto y Alexander Fleming convertido en médico y científico (cabe señalar que por su descubrimiento el doctor y científico Alejandro Fleming fue distinguido con el premio nobel de medicina) ese

niño que por poco muere en el pantano enferma de pulmonía en aquel tiempo era una enfermedad mortal y precisamente el doctor Fleming lo salva con el medicamento a base de penicilina. Aquel noble hombre inglés era sir Randolph Churchill y su hijo que estuvo a punto de morir en un pantano fue sir Winston Churchill. El político y militar primer ministro del Reino Unido y héroe de la segunda guerra mundial. Esta singular historia nos hace recordar la máxima que dice – Siempre recibimos a cambio lo que ofrecemos, siempre damos lo mismo que recibimos.

CAPITULO 33

LA VALENTIA Y AUDACIA NO TIENEN SEXO

Te cuento una hazaña femenina que me toco escuchar por radio en la voz de Pable Carrillo, narrador de eventos deportivos de radio y televisión, esta narración fue el 31 de mayo del 2011 cuando entrevistó vía satélite a la señorita Galia Moss, una mexicana que ese día se encontraba sola en un velero en el centro del Océano Atlántico después de haber salido sola de un puerto y navegar tres mil millas náuticas (una milla náutica equivale a 1852 metros, casi 2 kilómetros terrestres) en 18 días en su pequeña embarcación de vela, así ha navegado en solitario por decenas de países es la primera mujer en cruzar en solitario el Atlántico saliendo del puerto de Veracruz hasta Portugal y esto lo hace por una gran labor altruista ya que sus

patrocinadores por cada 5 mil millas que recorre construyen una escuela, y esta labor ha hecho posible que se construyan decenas de casas para familias pobres.

Esto nos demuestra que con fe voluntad, valor y disciplina se pueden lograr grandes hazañas y lograr grandes triunfos como los que cada cuatro años se logran romper récord en los diferentes deportes en las olimpiadas, estos logros los realizan personas como nosotros con la diferencia que creen en ellos y tienen fe y constancia. Oportuno es hablar también de Nicholas Vujicic un joven australiano que en el mes de mayo del 2011 hizo giras por varios países del mundo incluyendo a México dando conferencias y en septiembre del 2013 estuvo en nuestra Sultana del Norte demostrando su gran entereza y optimismo de estar en este mundo, mencionaremos por si a ti no te toco conocerlo en persona o a treves de la televisión o prensa te lo describo. Este hombre nació sin piernas ni brazos, solo tiene un pequeño muslo con

dos dedos, sin embargo, tiene un gran desarrollo cerebral y pleno uso de sus facultades mentales y con su fuerza de voluntad y convicción de que puede lograr lo que se propone usa esos dos dedos para teclear en la computadora, nadar, lanzar pelotas y sostener diversos objetos, en la actualidad es experto en planificación financiera y orador motivacional.

Que te parece este ejemplo de hombre que no se rinde ante las adversidades. Esto nos lleva a preguntarnos. DE QUE ESTAMOS HECHOS.Si tomamos en cuenta lo que nos dan a conocer los científicos sobre que en cada célula hay cientos de átomos, además la ciencia en el ramo de la tecnología nos dice que la vida tanto del reino vegetal como del reino animal (al que pertenecemos los humanos) es el protoplasma que viene siendo la materia fundamental de los seres vivos, esto quiere decir que el átomo es la unidad de la materia con propiedades bioquímicas, por lo tanto es el componente que existe en el universo físico, a su vez los

átomos tienen en su interior protones, neutrones y electrones excepto el átomo de hidrógeno que posee un protón y un solo electrón, el átomo es como un pequeñísimo sistema solar en cuyo núcleo están los protones y los neutrones y los electrones circundan a su alrededor.

En una palabra, nuestro cuerpo es eléctrico, pues es recorrido por una corriente constante de electrones a través de todas las células de la sangre, dichas células son tan diminutas que su tamaño es de 0.01 milímetro, y el protoplasma es el material viviente que está dentro de cada célula de los seres vivos. ¿A todas conclusiones como llegaron los científicos a saber de ese sistema que estaba establecido desde el principio de los tiempos?

Fue hasta el siglo XIX cuando un grupo de químicos empezaron a clasificar los elementos dando principio a lo que llamamos tabla periódica de los elementos y esto facilitó a la biología establecer que no existe diferencia en las

formas orgánicas más elementales ya que estas son iguales en las plantas y los animales pues contienen el mismo protoplasma formado por los 12 principales elementos, carbono, oxígeno, nitrógeno, hidrógeno, azufre, calcio, magnesio, potasio, sodio, fósforo, hierro y cloro, esto es de lo que estamos hechos todos los seres vivos, plantas animales y humanos.

Todos estos conocimientos no lo hubieran podido comprobar los científicos si no hubiera sido por la constancia, la paciencia y la inteligencia de otro gran benefactor de la humanidad llamado Antonio Van Leeuwenhoek de nacionalidad holandesa al que se le atribuye la invención del microscopio, este gran benefactor de la humanidad trabajó a lo largo de su vida en inventar y perfeccionar hasta 250 microscopios con una ampliación de hasta 270 diámetros. Para que después sus sucesores lo mejoraran hasta tres mil diámetros para llegar a los actuales

de 25 mil y con ciertos arreglos llegan hasta los 200 mil. ¿Y, a propósito de estos grandes hombres que nos han dejado tantos y variados beneficios, de donde obtuvieron esa inteligencia, perseverancia y paciencia? Tiene que haber una fuente de donde abrevaron esos conocimientos. Acertaste. Si, esa fuente es precisamente nuestro Creador para el que es la presente eternidad. El sostenedor de todas las cosas, todas, todas, en forma de energía en constante movimiento

Al saber de qué estamos hechos también conviene saber o recordar que no debemos abusar en alterar la ley del equilibrio y en esto se basa el factor P.I.M. y una vez enterados de nuestra composición fisiológica de todo ser humano de lo que es el protoplasma que integra los 12 elementos ya mencionados los primeros ocho lo integran entre el 80 a 95% mientras los otros cuatro concentran entre el 1 y el 20 % según cada organismo, basado en ello

debemos procurar una alimentación sana basada precisamente en los descubrimientos de tantos grandes científicos y a nosotros solo nos toca ser moderados en todo lo que consumimos, sobre todo los alimentos industrializados como lo apuntamos antes pues hay la fundada presunción de la proliferación de tantas nuevas enfermedades como el tan variado número de cánceres que es muy probable sea consecuencia de la industrialización de los alimentos.

Regresando al enunciado del encabezado sobre de que estamos hechos, también podemos decir ¿De qué estamos rodeados? Hay que afirmar que el maravilloso cuerpo que tenemos es albergue de nuestro espíritu o chispa divina y razonar que dondequiera que nos encontremos estamos rodeados de miles de elementos u objetos de distintos materiales transformados por el hombre, por ejemplo al estar leyendo estas líneas mira lo que tienes a tu alrededor y

frente a ti, piensa en el papel con el que está hecho este libro, ¿De dónde trajeron el material para transformarlo en papel y como lo hicieron y cuantas personas intervinieron, desde la materia prima ya sea madera paja u otros materiales reciclados, después piensa en las personas que desde rudimentarios aparatos lo fueron mejorando hasta que Juan Gutenberg logró imprimir con sus tipos móviles hechos de plomo y que después se fue mejorando por otros entusiastas hombres hasta nuestros días, piensa también en la industria química, cuantas pruebas y ensayos hicieron hasta lograr obtener una tinta indeleble de distintos colores, fíjate esto es nada más sobre el libro que estas leyendo, mira a tu escritorio o la mesa donde lo apoyas o la silla en que te sientas, imagina cuánta gente intervino en la cadena productiva para darnos comodidad, desde cortar el árbol o fundir el hierro que trajeron los mineros y transformarlo en muebles útiles ¿Cómo diseñaron esos muebles, que

herramientas usaron para ello y quien las fabrico para verlos relucientes ya terminados. Si sobre tu mesa o escritorio tienes una computadora, cuánta gente y cuánto tiempo invirtieron en perfeccionarla muchas personas para que haga maravillas para nuestro trabajo de cualquier tipo o diversión, ya que su funcionamiento lo aprovechan en todas las profesiones. En su interior tiene miles de componentes y en el espacio a buena distancia un satélite recibe de un trasmisor las señales para retransmitirlas a los miles de usuarios que están conectados en nuestro planeta, cuánta gente se involucraría para ponerlo en órbita y mantenerlo vigente y a la misma velocidad de la rotación de la tierra, esto para que cualquiera de nosotros con solo mover los dedos cuando reciben señales de nuestro cerebro, así podemos jugar, trabajar, recibir y mandar correos o mensajes a todas partes del mundo sin salir de casa.

Te das cuenta cuantos inventos y adelantos tecnológicos tenemos a nuestra disposición, si seguimos viendo alrededor de nuestra habitación incluyendo la construcción de esta, podríamos llenar un libro para describir todos los materiales y personas que se involucraron para verla terminada. Todo esto no hubiera sido posible si Dios, el Creador o la inteligencia divina como la concibas no nos hubiera dotado de una parte de esa inteligencia a través del cerebro para pensar, analizar y proyectar lo que queramos hacer o construir: por lo tanto, después de haber analizado los hechos y logros de tantas personas valiosas y perseverantes, nos hace pensar que nosotros también podemos aportar algo para el bien propio y de nuestro entorno.

Sin embargo, a veces cuando ya estamos en la tercera edad, nos apena ver las estadísticas antes descritas y nos damos cuenta de que muchos de nuestros compañeros de escuela

o amigos inclusive de menor edad, ya no están en este mundo y a menudo es por haber descuidado su manera de alimentarse o cuidar su cuerpo de vicios adquiridos, amén de otras causas. Ojalá al leer estas líneas haya alguien que tome en serio lo importante que es ajustarse a los buenos hábitos, para evitar ser despedidos prematuramente de este mundo físico que a pesar de todo sigue siendo hermoso, a pesar de que con nuestros malos hábitos estamos afectando la naturaleza, la flora y fauna, en cuanto a nuestra maravilla. Hay que aprovechar todas las funciones de los miles de órganos de nuestro vehículo humano al adaptarse a todo lo que lo sometemos y ponemos en riesgo su tan complicado e importante trabajo.

Sin embargo para ver terminado este vehículo solo interviniieron dos personas biológicamente hablando, el que aporta la semilla y la que la recibe y aporta los nutrientes para lograrlo, pero con el diseño y sabiduría de nuestro

Creador: de ella como receptora depende el cuidado y el amor que le trasmita a ese nuevo ser para que a su tiempo al llegar a este mundo reciba la nalgada y entre en su cuerpo el aliento de vida, el espíritu que es la chispa divina sinónimo que nos hace hijos de Dios según la enseñanza de la iglesia católica, y a medida que nos desarrollemos y adquiramos uso de razón debemos cuidar esta maravilla, física y psicológicamente:--- Reflexionando sobre todo esto habrá quien diga ¿yo no pedí venir a este mundo? O porque estoy aquí, o que alguien quiera seguir maltratando su cuerpo con malos hábitos y excesos de cualquier tipo---- ¡Yo no lo haría!... ¿Y tú?

CAPITULO 34

NI ATEISMOS NI FANATISMOS

Por lo tanto si todos somos hijos o creados a imagen y semejanza de nuestro Creador ya que así se nos ha enseñado en la religión católica (*--Dijo entonces Dios hagamos al hombre a nuestra imagen y a nuestra semejanza*) y recibimos el mismo aliento de vida en el mismo plano y mundo en que habitamos ¿Cómo explicarnos tanta controversia entre los mismos cristianos? Y no se diga entre distintas religiones o denominaciones o ateos, será que hemos abusado del libre albedrio que Dios nos otorgó, bueno eso han dicho los eruditos, pero en realidad no se sabe que se nos otorgo o si fue idea del hombre autonombrarse dueño de su libre albedrio.

En el año 1,521 el monje Martin Lutero, por haber clavado sus 95 tesis en 1517, en la iglesia de todos los santos

Wittenberg en la ciudad de Sajonia Alemania, esto por estar en contra de la iglesia católica sobre la venta de indulgencias y de muchas otras indignidades que cometían la mayoría de los eclesiásticos, y fue separado de la iglesia católica al expedir el Papa León X una bula papal (carta o documento) donde lo condenaba y excomulgaba, documento que Lutero lo quema públicamente. Por su parte, el emperador del sacro Imperio Romano Germánico (alemán) firma un documento que lo llama prófugo de la ley y hereje.

Este conflicto se suscita por no estar de acuerdo Lutero con las prácticas de los altos dirigentes de aquel tiempo en la santa sede y la conducción de la jerarquía de esta institución ya que se había en cierta forma comercializado el perdón de los pecados o lo que se dio en llamar la venta de indulgencias para recaudar fondos para la ampliación y remodelación del templo de San Pedro sede del papado, según los historiadores serios se llegó a ofrecer y quizás

comprar indulgencias en distintos precios según lo grave de los pecados, inclusive se ofrecían indulgencias para personas que estuvieran en el hipotético “purgatorio” y así en automático pasaran al cielo (que increíble manera de engañar a los poco informados de las enseñanzas de Jesucristo). La controversia de Lutero se basaba en la doctrina inspirada por San Pablo y San Agustín que afirmaban que el hombre puede salvar el alma solo por su fe y por la gracia de Dios, y no por comprar indulgencias, sin embargo, según mi entender, sería mucho más probable alcanzar la salvación del alma si a la fe le agregamos buenas obras y buen comportamiento con nuestros semejantes.

Desde ese año 1,521 nace el protestantismo con Martin Lutero justo en ese año se inicia esa nueva corriente religiosa llamada la reforma y hasta hicieron su propia biblia con algunos recortes y algunas diferencias de la biblia católica, según su criterio, después otros de los seguidores

radicales de Lutero se separan y forman su propia iglesia, luego siguió el enojo del rey Enrique VIII de Inglaterra disgustado porque el Papa Clemente VII se negó a expedir una bula autorizando el divorcio del rey con su primera esposa Catalina de Aragón hija de los reyes católicos Isabel de Castilla y Fernando de Aragón, al no obtener el divorcio el rey opta por romper relaciones con la iglesia católica y forma su propia iglesia que le da el nombre de Anglicana, también en Francia Juan Calvino inicia lo que se conoce como iglesia reformada o calvinismo y el resultado fue que se desencadenó lo que se llamó la noche de San Bartolomeo, en la que se enfrentaron católicos con calvinistas donde estos fueron masacrados por el ejército francés y se ha escrito que murieron más de diez mil calvinistas

Así siguió la guerra entre católicos y miembros de las corrientes que se multiplicaron, de lo que hasta ahora hay

cientos o quizás miles de denominaciones que nacieron de la primera iglesia cristiana o católica fundada por Cristo, pero esto tuvo su razón ya que los jerarcas de la iglesia católica demostraron con la venta de indulgencias lo contrario a la doctrina de Cristo y se suma a los grandes desaciertos que a lo largo de la historia se han dado y hasta siguen algunas prácticas que causan deserciones. (aunque esto es tema que aborde en otro de mis libros)

Desgraciadamente en algunos casos de personas o grupos que han formado “nuevas iglesias” o simplemente nuevas denominaciones ha sido más por interés económico que por vocación religiosa, y hasta han llegado a convencer a sus seguidores, el ejemplo más reciente es el líder de la iglesia la luz del mundo, con sede en Guadalajara y extendida a otros países, Naszan Joaquín García, es la tercera generación como líder de esta iglesia y que está en la cárcel en E. U. por abuso sexual de niñas y adolescentes, sin

embargo, causa extrañeza después de que están comprobados sus delitos y confesados por él, cientos de miles de seguidores lo siguen apoyando y lo comparan con Jesucristo o algún profeta. Además, tiene el control de millones de dólares producto de lo que han recaudado a lo largo de tres generaciones desde su abuelo, después su padre y sigue recaudando hasta la fecha de sus fieles seguidores de su doctrina.

Muchos otros carismáticos líderes toman una frase de la biblia y fundan lo que ellos llaman su iglesia la que tiene toda la verdad y hasta anuncian fechas trágicas sobre el fin del mundo, esto lo hemos leído y escuchado en los medios electrónicos sobre el dirigente religioso Harold Camping propietario de una estación radiofónica con sede en E.U. este astuto embaucador predijo que el 21 de mayo del año 2011 un terremoto seria el inicio del fin del mundo, es increíble que se atrevan a hacer semejantes afirmaciones,

pero más increíble es que mucha gente lo crea y lo sigan después de sus falsedades y esto sucedió en E.U. país que se distingue como líder en educación, economía y ciencia, cabe preguntarnos que poder tienen estos individuos para manipular a las masas ya que seguido se sabe de casos similares que hasta han llevado al suicidio a sus seguidores.

Claro que, aunque esto ha sucedido en todos los tiempos y en la mayoría de las instituciones, también tenemos que entender que dentro de cada grupo o institución religiosa hay personas de buena voluntad y entregadas al servicio de su próximo como la madre Teresa de Calcuta cuyo lema era

Si haces el bien por encima de cualquier circunstancia, las personas son poco razonables, inconsecuentes y egoístas ... amalas de todos modos.

Si haces el bien te acusaran de tener motivos oscuros y egoístas, ámalos y has el bien de todos modos.

Si tienes éxitos y ganas falsos amigos y enemigos verdaderos, lucha de todos modos.

La sinceridad y la franqueza te hacen vulnerable... se sincero y franco de todos modos.

Alguien que necesita ayuda de verdad puede atacarte si lo ayudas... ayúdalo de todos modos.

Da al mundo lo mejor que tienes y te golpearan. a pesar de ello da lo mejor que tienes. Ese era el pensamiento y lema de esta entregada mujer.

Comentará sobre otro personaje de nuestros tiempos al que conoció todo México y quizás todo el mundo por su carisma y su influencia en cambios fundamentales acontecidos a finales del siglo pasado, este hombre fue el Papa Juan Pablo 2º cabeza de la iglesia católica fallecido en abril del 2005, ¿quién no ha hablado de él y de su bondad? Esto porque a lo largo de sus casi 27 años de papado influyó entre otros

muchos beneficios para la humanidad ya que logró el acercamiento con los musulmanes a pesar del gran fanatismo que se encuentra en una parte de esa institución, también tuvo acercamiento con los líderes judíos y con la iglesia ortodoxa separada de la católica desde hace casi mil años, y un hecho muy importante fue lograr junto con el expresidente Ronald Reagan y la influencia de Lech Walesa convencer a Mijaíl Gorbachov a derrumbar el muro de Berlín construido en 1961 y que separaba a Alemania en dos por el lado de Rusia o parte oriental el partido comunista y en el occidente la República Federal Alemana, sin embargo, a pesar de las buenas obras de este Papa también sufrió un atentado por un fanático musulmán que le disparó en mayo de 1981, y al que el Papa perdonó un año después, otro atentado menor lo sufrió en mayo de 1982, este fue por un sacerdote católico perteneciente a la fraternidad sacerdotal San Pio X fundada en 1970 por monseñor Marcel Lefebvre,

y fue por estar en desacuerdo con lo sucedido en el concilio Vaticano II.

Esto estuvo o quizás todavía esté a punto de ser otro cisma dentro de la iglesia católica, sin embargo, el Papa Francisco hizo lo posible por evitarlo y en la actualidad existe esta corriente lefebrista con presencia en decenas de países con obispos y sacerdotes que ejercen sus funciones.

Una característica del Papa Juan Pablo 2º era que al llegar a cada país que visitaba besaba el suelo como signo de humildad y perdón por tantos errores cometidos a lo largo de la historia por tantos miembros de la jerarquía contra los fieles seguidores de la fe católica, así el pregonaba la reconciliación entre católicos y protestantes que aunque ya no sean católicos tienen a Cristo como su figura central, no dudo que la mayoría tenga su código de ética y sus dogmas y cuyo objetivo sea hacer de las personas mejores ciudadanos y de hecho se confirma con el comportamiento

con que se conducen, aunque algunos se dicen ser los únicos que tienen la verdad y justo con sus predicas están descalificando a las demás instituciones religiosas.

En cuanto al ateísmo son contados los que se declaran como tal, pero su comportamiento nos dice que pertenecen precisamente a fanatismo contra cualquier persona pues se dedican a delinquir en formas tan diversas que nos asombramos de tanta crueldad al quitarle la vida a tantos y tantas inocentes y lo increíble que muchos de estos individuos traen calcado en su cuerpo a veces la virgen de Guadalupe o del Sagrado Corazón, serán estas almas las mismas que gritaron ¡*crucifícalo!* .

CAPITULO 35

LA CIENCIA Y LA RELIGION SE RECONCILIAN

(Probablemente por mediación de la filosofía, sin embargo, con sus necesarias reservas). Si la religión no hubiera aceptado la teoría de la ciencia, todavía pensaríamos que la tierra es el centro del universo, pero gracias a Nicolas Copérnico que nació el año de 1,473 y fue el primero en dudar de ello, Nicolas Copérnico de origen polaco nacido en el siglo XV tuvo muy buena educación en varias universidades de Europa, aunado a sus investigaciones cambió la manera de entender el Universo y se inicia lo que se llamó la revolución de la ciencia a partir del heliocentrismo, esto fue fundamental para entender el mundo de nuestros días, este astrologo escribió una obra – Sobre las revoluciones de las esferas celestes, aunque fue

publicada en 1,543 después de su muerte. También en su tiempo contribuyó aunque indirectamente en la elaboración del nuevo calendario gregoriano que entró en vigor el año 1,582 para sustituir al calendario juliano instituido desde el año 46 A.C. por el emperador Julio Cesar.

Después de Copérnico en el siglo siguiente en 1,564 nace en Pisa Italia Galileo Galilei y siete años después nace otro gran científico Johannes Kepler de origen alemán y fue contemporáneo de Galileo e intercambiaron ideas y descubrimientos. Galileo pasó carencias para estudiar física y matemáticas por la difícil situación económica de su familia, sin embargo, a base de voluntad lo hizo y fue maestro de matemáticas en las universidades de Padua, de Bolonia y en Florencia, fue admirador de Arquímedes aquel famoso físico matemático e inventor nacido en Siracusa en el año 287 a.C. En 1,609 Galileo se entera de un invento óptico de un holandés, de ahí le nació la idea de inventar el

primer telescopio que fue mejorando, desde esas fechas concentra su tiempo en observar el cielo y sus múltiples astros, así llega a la conclusión de que la tierra es la que gira alrededor del Sol, y no éste

en torno a la Tierra, como estaba establecido por la iglesia y de hecho todo el mundo lo creía, así fue descubriendo los planetas y comprobó que la teoría de Copérnico era correcta sobre el heliocentrismo, al hacer este descubrimiento de inmediato publicó un ensayo que nombro – El mensajero sideral, hecho que causo el enojo y la descalificación de la jerarquía católica al considerarlo fuera de las creencias establecidas.

Esto sucedía casi al mismo tiempo que Kepler estudiaba la revolución de las orbitas terrestres y basado en la escuela de Pitágoras según la cual el mundo se rige en base a una armonía preestablecida, y después de estudiar el movimiento de los seis planetas conocidos en aquel tiempo,

publicó su obra El misterio cosmográfico en el año 1,596, de esta obra le manda una copia a Galileo y ambos se unen a la a la causa copernicana sobre la teoría heliocéntrica e igual que Galileo,, Kepler después de muchas observaciones sobre el espacio y sus planetas en 1,609 publica e libro La nueva astronomía en el que plasma sus dos primeras leyes que llevan su nombre relativas a la elipticidad de las orbitas y la igualdad de áreas barridas, en 1,619 publica su tercera ley sobre la armonía del mundo donde relaciona los periodos de revolución de los planetas con sus distancias medias al Sol.

Por su parte Galileo seguía su pasión por la astronomía y al mismo tiempo inventando diferentes aparatos como el péndulo, la balanza hidrostática, el termoscopio que fue la base del termómetro actual, el microscopio y la variedad de telescopios que fue la base de sus descubrimientos del espacio este trabajo lo hacía sufriendo la descalificación de

otros científicos de la época y de algunos jerarcas de la iglesia ya que en ese tiempo era imposible oponerse al modelo de Aristóteles y de Ptolomeo que sostenían que la tierra era el centro del universo.

En 1,632 Galileo publicó su obra Diálogos sobre los dos máximos sistemas del mundo, donde se debate sobre el movimiento en el universo en torno al Sol, esto causo gran disgusto a la jerarquía eclesiástica ya que era contraria a la teoría ya establecida por Aristóteles y Ptolomeo desde que se empezó a escribir la historia y se tenía como verdad inmutable, y se inicia una especie de persecución contra Galileo que la inquisición lo nombró hereje y reo del tribunal de la inquisición y enjuiciado para sentencia de muerte. Galileo para salvar su vida tuvo que declarar ante testigos que estaba equivocado en su teoría, sin embargo, al salir del edificio de la “santa” inquisición declaro –Y sin embargo se mueve, -- pero a pesar de su retractación el resto de su vida

tuvo prisión domiciliaria. Y pasaron cien años para que la iglesia admitiera su error, otro error más que demuestra que ni la ciencia ni la teología tienen la verdad absoluta mucho menos tantas religiones y denominaciones. Estos tres científicos le dieron al mundo otra expectativa de la que gozamos y fue el inicio de la revolución científica que no ha parado hasta la fecha.

CAPITULO 36

AFORTUNADOS Y VICTIMAS DE NUESTRA MISMA ESPECIE

Que afortunados somos de vivir en estos tiempos con tantos adelantos tecnológicos, científicos y de tantos adelantos en general, que bueno que ya superamos tantos obstáculos y prejuicios que se opusieron a nuestros antepasados, sin embargo, ahora hay otros retos de la vida moderna, riesgos que se han ido magnificando como el narcotráfico que ha derivado en secuestros, extorsiones y muerte sin respetar sexo, edades y condición social y esto se ha extendido a todas ciudades inclusive a pueblos chicos y hasta en el área rural, lo leemos y escuchamos a diario y está en la mayoría de los países desde los más desarrollados hasta los de tercer mundo, (sabíamos que existía desde que se documentó sobre las guerras del opio que se desarrollaron

a mediados del siglo XIX, este opioide cuya producción en la India fue fomentada por los ingleses cuando la India era colonia de Inglaterra y para nivelar la balanza comercial entre China e Inglaterra en tiempos de la reina Victoria, esta decide obligar a los trabajadores indios a producir y exportar el opioide a China, donde causó millones de muertes a mediados del siglo XIX. Por ello el gobierno Chino cierra los puertos de entrada y es el motivo por el que estallan las guerras del opio donde el Reino Unido triunfa y se adjudica el puerto de Hong Kong por espacio de más de 100 años, pues fue hasta 1,997 cuando el puerto es devuelto a China. Ahora el gobierno del país que impulsó el opioide y no se diga todos los países están viéndose impotentes para acabar con esta flagelo que afecta a todo los humanos, estamos siendo víctimas de las adicciones unos directamente y otros porque estamos en peligro de ser agredidos por gente enajenada que se ensaña al matar sin

el menor signo de compasión. Y esto lo propició aquella monarquía que impulso esta producción cuya mal se ha extendido por todo el mundo.

En nuestro país fue hasta en el último tercio del siglo XX cuando se empezó a saber del tráfico de drogas, sin embargo, era como un iceberg que no sabíamos en realidad el tamaño y profundidad del peligro que causaría al correr del tiempo, y al extenderse a otros crímenes que se asemejan al terrorismo con tantos miles de muertos cada mes que ya no se cuentan por nombres sino por números, y su verdadera dimensión la supimos cuando se empezó a combatirla en serio y detonó en una guerra sin cuartel ajenas a otros tiempos, sin respetar a ningún ser humano. Torturándolo, o secuestrando y matando aun pagando el rescate requerido, o bien para tratarlos como mercancía para venderlos en forma por demás inhumana, ya que infinidad de chicas y chicos son inducidas a la prostitución o

más bien obligadas para sacar beneficio de ellas, para ello se valen de las redes sociales al ofrecerles atractivos ingresos en trabajos como modelos. Esto nos da una panorámica de lo que hacen las drogas la descomposición social que producen y lo incierto de superar esta degradación del ser humano como depredador de su misma especie, algo que muy raras veces vemos en los cuadrúpedos.

Todo esto magnificado por la terrible irresponsabilidad entre los mismos hijos de Dios, ya que estas personas desviadas actúan como si fueran ateos pues ignoran la ley de causa y efecto, acortan y malgastan su vida y lastiman a los de su entorno. Y hablando de causa y efecto existen varias causas pues van desde la irresponsabilidad de traer hijos al mundo sin planeación ni amor, ya sea en unión libre o por un suceso ocasional inclusive hasta dentro del matrimonio si no se les da amor y buenos hábitos a los hijos, ya sea por negligencia

o por exceso de trabajo se deja a la deriva el crecimiento de esos adolescentes que probablemente sean semillero donde los maleantes se surten de militantes que en su mayoría los detenidos o muertos por la policía o por bandas rivales, mientras los verdaderos promotores gozan de libertad con tal impunidad ya que se les ha comprobado la asociación o contubernio con funcionarios gubernamentales de todos los niveles.

O como explicarnos de las grandes importaciones de precursores químicos para la fabricación de tantas y variadas drogas que hasta se han abaratado y llegan a todos los niveles económicos de la sociedad y se ha documentado que esta llamemos industria de la muerte está causando cientos de miles de muertes en E. U. pues ya cada año el número de muertes es de más de cien mil habitantes que mueren por sobredosis.

Esta misma industria de la muerte ha hecho que aumente la fabricación de armas en ese país, mientras sus habitantes son las principales consumidoras y victimas de las drogas, y E. U. el principal productor de armas con las que nuestros mexicanos viven en constante guerra por disputar y marcar su territorio como en la ley de la selva. En conclusión, sobre este tema por más que las instituciones religiosas luchen con sus planes y predicas evangelizadoras para hacer mejores ciudadanos, mejores servidores públicos y el gobierno a base de inteligencia y aumento de militares nosotros como padres y sociedad no debemos descuidar y dejar a nuestros hijos a la suerte, ya que la suerte es el nombre que se le da a una ley desconocida.

CAPITULO 37

QUIEN ES MAS IMPORTANTE

Para Dios no existen diferencias (excepto para los niños como lo dijo Jesucristo) Mateo 1- 2-5 a todos nos ama, si no fuera así no estuviéramos gozando de sus beneficios, pero también nos pedirá cuentas de nuestros actos, todos los humanos gozamos del libre albedrio y derechos solo hay que ejercerlo, (ese libre albedrio que estableció el filósofo griego Epicteto desde antes de Cristo, que fue apoyado por Seneca y Marco Aurelio filósofos de aquel tiempo y que en el siglo XVI también el filósofo Rene Descartes, opina en el mismo sentido, aunque siempre ha sido cuestionado por pensadores ya que no hay una verdadera autoridad que nos demuestre que es válido justificarnos en esa teoría del libre albedrio para cometer cualquier barbaridad con nuestro cuerpo o acciones negativas) y prepararnos según nuestras

aspiraciones. Dios es imparcial con todos sin importar religión o sin religión como hijos que somos sin importar si eres insensato y no crees en algo superior que te da el espíritu y el alma que te mueve a ser lo que eres y sin embargo, si tú loquieres y decides puedes superarte como lo hemos escrito renglones arriba, Dios es imparcial con todos, es insobornable, no vende indulgencias las permuta a cambio de buenas obras y depende de nosotros superarnos.

Fíjate en cualquier deporte los competidores se persignan pidiéndole a Dios suerte para triunfar y en que apuro lo pondríamos si todos están pidiendo lo mismo, aquí triunfara el que este mejor preparado física y psicológicamente, sin importar color nacionalidad o religión, es según tu preparación será tu triunfo o derrota, ya sea en deporte o cualquier actividad que emprendamos, en la relación con el próximo o la sociedad, si hacemos buenas obras tendremos

nuestra recompensa y si hacemos el bien-- por interés propio seremos-- astutos pero nunca buenos -- Marco Tulio Cicerón. Y pareceremos modernos fariseos predicando sin practicar lo que pregonamos, sería bueno si vas en coche o caminando por la calle llevar algunas monedas para cuando se acerquen algunos mendigos o los que se hacen pasar como tales darles algo según tu criterio alguna moneda, te lo agradecerán hasta con reverencia y bendiciones, si no les das quien sabe que pensaran o desearan para ti, junta muchas de estas bendiciones y agradecimientos, quizás el Supremo Juez te las permute por indulgencias o te sirvan para dar el primer pago para una morada en el cielo como lo prometió nuestro señor Jesucristo.

CAPITULO 38

LA PRIMERA LINIA DE DEFENZA

Otra moda de nuestro tiempo es el uso o abuso que se hace de la piel que cubre precisamente a la primera maravilla del mundo y que siguiendo la tendencia de la moda muchos hombres y mujeres se están dañando o flagelando al tatuarse, perforarla y hacer de ella un mosaico de colores con distintas formas o símbolos y se ha convertido en un lucrativo negocio para los artistas dedicados a este oficio antaño tan desconocido, no se enteran que con esta moda y ofensa a su piel le quitan la tersura y suavidad.

Sin embargo, no debería yo de opinar o criticar esta costumbre ya que eso sería prejuicio ya que ellos y ellas se justifican que es su deseo y “libre albedrio” y tienen razón, pues son dueños de sus actos, sin embargo, hay algunos que no se miden y ya existen unas y unos registrados en el

récord Guinness y para distinguirse y mantenerse como los más tatuados los hay que hasta se rapan para completar los tatuajes en todo el cuerpo y claro es una singular forma de alcanzar fama aunque efímera, a costa de su piel, y después de algún tiempo, según han declarado su arrepentimiento y algunos deciden limpiar su cuerpo y acuden a cirujanos plásticos para reconstruir lo que este dañado ya sea por salud o para ingresar a algún trabajo o simplemente por arrepentimiento del daño que le causaron a su piel, y obstruyeron en parte el trabajo que desempeña este órgano mayor cuyas bondades las comentamos en la introducción. Esto en lo físico, pero también en lo psicológico sobre todo en la juventud hay que estar siempre consciente de cualquier tendencia sobre la manera en que se relacionan en las discotecas o en los bares donde late el peligro de iniciarse a veces involuntariamente en cualquier adicción siguiendo las tendencias voluntariamente o en ocasiones sucede que

algunos jóvenes son marginados y para sentirse miembros de ciertos grupos populares ingieren inocentemente las consecuencias bebidas adulteradas que además de dañar el cuerpo físico también lo alteran psicológicamente y emocionalmente al grado de que les quedan secuelas irreparables, en estos últimos días nos hemos enterado que hasta en las escuelas o en sus alrededores se han encontrado dulces adulterados con droga, este es otro motivo para estar alarmados por la maldad de seres que solo piensan en ganar dinero fácil.

CAPITULO 39

DEPENDIENTES POR SIEMPRE

Dependientes por siempre de quien nos creó y nos sustenta ya que lo indispensable está al alcance de todos sin distinción, piensa si por diez minutos nos falta el aire con todos sus componentes de los doce que apuntamos renglones arriba como el hidrogeno, el nitrógeno, el oxígeno, el dióxido de carbono que son los principales gases presentes en el aire. Otro elemento, la lluvia con sus grandes beneficios que da vida a todos los organismos y desde luego el tercer elemento, la energía solar indispensable para que las plantas transformen dicha energía en energía química (por algo nuestros antepasados al Sol lo llamaban Dios) ya que es de donde proviene la energía que se almacena en las moléculas de las plantas y es donde se forman los compuestos que nos nutren, o sea la fuerza que tanto

animales como humanos necesitamos para movernos, trabajar o hacer deportes, esa gran energía en combinación con los otros dos elementos y el aporte de minerales de la Tierra es lo que se llama la fotosíntesis, y así se complementa nuestra fuente de vida y de ahí se derivan miles de alimentos que algunos son tan industrializados que pierden su valor original, para evitar que eso ocurra necesitamos las plantas los árboles y arbustos por ello la insistencia de los ecologistas en repetirnos que no contaminemos tanto el aire como los mantos acuíferos, ya que todos los seres vivos sean plantas animales o humanos dependemos de la salud de nuestra Tierra pues de eso depende nuestra salud y nuestra vida, si cualquiera de estos elementos faltara pereceríamos en corto tiempo ya que se interrumpiera la cadena alimenticia para tantos millones de seres humanos. Y recordemos que todos estos beneficios a todos nos llegan sin distinción sin importar religión o

nacionalidad y hasta los no creyentes en algo superior, para los que estamos conscientes de una energía superior no importa el nombre que le demos. Los cristianos seguimos leyendo las máximas que Cristo dijo -- Yo Soy la resurrección de la vida. Yo Soy el agua viva, Yo Soy la vid y ustedes los sarmientos, Mi Padre y yo somos uno, Él es el mismo Dios ahora y siempre.

Los romanos ya le pedían al Dios desconocido que nacería en Judea, país dominado por ellos, y el creador de todas las cosas sigue siendo el mismo y nosotros los humanos con nuestra limitada inteligencia, según a la religión o denominación a la que pertenecemos estamos reclamando la exclusividad y asegurando que tenemos la única verdad, no buscamos las coincidencias y nos perdemos la oportunidad de hermanarnos y reconocer que nunca tendremos la verdad absoluta. Sin embargo, valoremos que tenemos la dicha de estar en este mundo estar en el cielo ya

que este es un concepto pues si reflexionamos sobre la ubicación de nuestro planeta nos daremos cuenta de que está inmerso en lo que desde otro planeta se vería como vemos a marte o a la luna en medio del basto universo que nadie sabe dónde inicia y donde termina, esto es decir que estamos en el cielo. Y para la efímera existencia de nuestro vehículo, lo importante es vivir bien esa corta existencia.

En cuanto a lo demás que importa si nuestro planeta es el único con seres vivos, que importa saber cómo y cuándo dejaremos de recibir la energía vital del astro rey, lo importante es que ya estamos aquí y ahora y que debemos aprovechar este ahora para bien y entender que nuestra estancia aquí es limitada, pero para nuestra alma y nuestro espíritu que es el verdadero ser seguirán existiendo, por lo tanto el yo interior es quien debe tomar el control de nuestro vehículo humano que con frecuencia es difícil de gobernar ya que fácil se distrae con cuanta ilusión efímera.

Te comparto la siguiente poesía que nos hace reflexionar en lo místico y le sirva a alguien, sobre todo a quienes no saben lo que quieren o no quieren lo que saben. - LA SED

Inútil la fiebre que aviva tu paso: no hay fuente que pueda calmar tu ansiedad, por mucho que bebas... el alma es un vaso que solo se llena con eternidad. Que misero eres, basta un soplo de frío para helarte... cabes en un ataúd; en cambio a tus vuelos es corto el vacío y la luz muy tarda para tu inquietud.

¿Quién pudo esconderte misteriosa esencia, entre las paredes de un vil cráneo? ¿Quién es el carcelero que con la existencia te cortó las alas? ¿Por qué tu conciencia si es luz de una hora quierés el sumo bien?

Displicente marchas del orto al ocaso: no hay fuente que pueda saciar tu ansiedad, por mucho que bebas... el alma es un vaso que solo se llena con eternidad Amado Nervo

CAPITULO 40

LOS BENEFICIOS DE EJERCITARSE Y BIEN ALIMENTARSE

Al empezar a ejercitarse cambia la mentalidad de las personas, haciéndola más positiva, ayuda a disminuir la ansiedad, la tristeza y la depresión, activa el aparato circulatorio, ayuda al sistema muscular, fortalece los huesos, cartílagos y tendones y por lo tanto hace a la persona más independiente en la tercera edad, le da una mejor calidad de vida, regenera el sistema óseo que es la estructura del cuerpo, es como el chasis de un vehículo que sostiene toda la carrocería y a los órganos internos, destacando al aparato digestivo y el aparato excretor. En consecuencia el ejercicio es bienestar pero debe ir con una buena alimentación, así se tendrá en la bolsa de valores corporales el índice siempre a la alza, valores como la autoestima, la salud y el

entusiasmo, que son necesarios para controlar las emociones que a veces nos dañan, además estos valores son el antídoto para combatir el desaliento, el conformismo o la autocompasión que están listos para presentarse cuando decae nuestro ánimo por cualquier circunstancia, como cuando te critican o te desaniman; con una fuerte actitud estos enemigos hay que transformarlos en acicate y coraje para demostrarnos a nosotros mismos que los podemos vencer y seguir ascendiendo.

Te sugiero que reflexiones para que aprecies y cuides esta primera maravilla del mundo, esta vida que se nos presta en comodato para nuestro usufructo por cierto tiempo sin saber la fecha que termina, por lo tanto hay que cuidarla como si fuera nuestra, para ello recordemos que el sistema óseo que mantiene el cuerpo erguido se compone de más de 200 huesos, es una estructura perfecta, equilibrada y ensamblada, a este conjunto de huesos se le adhieren los

músculos, los tendones y el cartílago de cada articulación para darle movilidad en diferentes posiciones, le da firmeza a la gran cantidad de nervios que llevan el mensaje del cerebro a todo el cuerpo, vigoriza el sistema circulatorio a todo lo ancho y largo del cuerpo a través de cientos de metros de arterias y venas de diferentes grosores.

Después de terminar tus ejercicios ya sea correr ,caminar o hacer gimnasia, conviene sentarse con la espalda recta y los ojos cerrados simulando ver las copas de los árboles e iniciar una serie de cinco a diez respiraciones profundas inspirando por la nariz contando hasta ocho o diez y agacharte para en expulsar el aire por la boca, procurando que la cabeza llegue lo más cerca de tus rodillas y empujar el aire usando los músculos del diafragma para que todo el aire viciado salga y los pulmones queden limpios. Repitiendo este ejercicio seis o más veces y en cada periodo retener el aire los segundos que se pueda para en seguida expulsar el aire por la boca y

de nuevo mantener vacíos los pulmones unos cuantos segundos.

Si no apreciamos todo esto seremos unos insensatos, todo esto lo sabemos por medio de la ciencia ya que en la actualidad hay una especialidad para cada órgano de nuestro cuerpo y seguirán aumentando las especialidades conforme se vayan descubriendo más funciones de esta máquina humana, como es la endocrinología que es otro sistema de coordinación descubierto apenas en 1902, estas son glándulas endocrinas que elaboran lo que se llaman hormonas o mensajeros químicos, estos son llevados por la sangre a todas partes del cuerpo para avisarnos cuando hay alguna enfermedad, todo esto es solo una parte de tan variadas funciones de los diferentes componentes y que la mayoría de nosotros los desconocemos excepto los médicos. Muchas veces hacemos caso omiso de dichos avisos y seguimos como si no fueran importantes, cuantas

veces nos enteramos de alguien que murió al volante de su auto o en su casa de muerte fulminante y al informarnos con sus familiares o amigos nos damos cuenta de que ya había tenido avisos de que su corazón estaba dañado. Por qué no prevenir y evitar esas sorpresas.

CAPITULO 41

SOLAMENTE EL PRESENTE

Vivamos solamente el presente el tren del pasado ya no regresa, solo tenemos que agradecer lo bueno que nos dejó y darle clic en el inconsciente, (nuestra computadora humana) a lo que nos dejó malas experiencias así borraremos las malas experiencias u ofensas que haya guardadas en el corazón (disco duro) y que se hayan convertido en rencor, resentimiento, incluso en odio; porque él hubiera nadie lo puede cambiar aunque quisiera, también perdónate a ti mismo ya que a veces sentimos que no merecemos el perdón por alguna falta u ofensa que le hayamos hecho a nuestros semejantes o a nuestro conyuge. Si ya te arrepentiste y le pediste perdón a quien hayas ofendido y te lo concedió, entonces es tiempo de que te liberes y te perdones a ti mismo, ya que hay que entender

que no somos perfectos, aunque a lo largo de este ensayo nos hemos referido de la perfección del cuerpo humano, sin embargo, nuestras emociones seguido nos llevan a cometer errores o malos hábitos y prejuicios, y estamos expuestos a cometer faltas considerados pecados.

Fíjate como María Magdalena cometió el pecados de la carne como se le llamaba en tiempos pasados, (cuando el adulterio se castigaba con apedrear al pecador) Cristo dijo el que esté libre de pecado que tire la primera piedra, después de unos minutos Cristo le pregunta ¿Dónde están los que te acusaban? – Todos se han ido Señor—Vete y no peques más. Yo también te perdono. Fíjate que hasta a quien recordamos en cada cumpleaños cayó en el pecado de la concupiscencia (sin ánimo de inducir o justificar acciones negativas o pecaminosas al lector, es solo para comprobar la debilidad en que seguido caemos los humanos). El rey David al desear a Betsabé la mujer de

Urías uno de sus soldados mandó traer a aquella bella mujer y se acostó con ella, días después el rey David le ordena en una carta a Joab comandante de su ejército, en dicha carta le ordenaba que pusiera a Urías al frente del ejército para que fuera muerto por el enemigo, y en efecto Urías murió junto con otros valientes soldados, después de que Betsabé guardara luto por una semana el rey la manda traer a su Palacio y la convierte en su séptima esposa aparte de los cientos de concubinas que tenía. 2º libro de Samuel II – II—V y XIV---XVII.

Esta falta ni el rey David la pudo quitar, aunque quisiera, sin embargo, se arrepintió y pidió perdón a Dios y le fue concedido. En cuanto al futuro tenemos que esperar hasta mañana y adquirir una reservación para abordarlo con boleto de primera clase y este se consigue con buenos hábitos, entusiasmo y autoestima – (la gente saludable no vive en el pasado ni en el futuro. Vive en el presente, en el ahora, que

da al ahora un sabor a eternidad porque no lo cruzan sombras – (Deepak Chopra). Claro que en estos tiempos modernos tenemos que tomar en cuenta el futuro y no olvidarnos de nuestros compromisos que cada día por los tantos pagos que hay que hacer, pues el vivir en una ciudad nos lleva a esto, sin embargo, todo se puede solucionar si lo planeamos y claro que lo podemos lograr después de haber leído el contenido de este ensayo.

CAPITULO 42

DERECHO DE REPLICA DE ALGUNOS IMPLICADOS

El tabaco se declara inocente cuando lo declaran culpable de tantas enfermedades, como el enfisema pulmonar, hipertensión, asma, problemas cardiovasculares, tuberculosis, cáncer, gastritis y lo que resulte. El tabaco contesta—En mi estado natural, hace muchos siglos no dañaba a nadie, ya que antes de la conquista de donde nací, los habitantes me usaban en forma natural para su deleite y relajación, me masticaban, me fumaban o me inhalaban en polvo, sin embargo, la avaricia de los conquistadores al darse cuenta de lo adictivo que yo era y de las ganancias que podrían obtener al comercializarme me llevaron a todo el mundo y me agregaron sustancias nocivas muy superiores a las mías, todo esto para hacerme todavía más

adictivo y de mayor deleite, sin importar o quizás sin saber el gran daño que causaría mi consumo, y ahora son millones los que mueren al año a consecuencia de consumirme, y aunque ya desde siglos atrás se sospechaba de los daños que yo causaba a quienes me consumieran por esa razón en 1604 el rey Jacobo primero de Inglaterra prohibió mi consumo en su país, también el Papa Urbano octavo en 1642 en Sevilla excomulgó a los sacerdotes que me inhalaban en polvo, por esos tiempos un emperador ruso, un turco y el Saha de Persia también lo prohibieron, sin embargo, a pesar de eso mi consumo se incrementó mundialmente y con ello las grandes ganancias que les dan a estos personajes que me producen y distribuyen y no escatiman el gasto en publicidad, tampoco se conduelen del daño que causan, por lo tanto me declaro inocente ya que son los que me comercializan y también las propias víctimas,

ya que aun sabiendo el riesgo que corren demuestran el poco amor que le tienen a su cuerpo.

Pasa al estrado otro posible implicado; -- el alcohol dice-- Y yo porqué, porque se me acusa si solo soy sujeto de la voluntad y abuso de quien me consume, también a la complicidad del fabricante y quien lo comercializa, pues su deseo de enriquecerse se olvida del daño que le causa a miles de familias. Pues a mí en tiempos pasados la vid se sembraba para producir el vino como alimento y en ciertos días era para celebrar ocasiones especiales pero desde hace años con la gran variedad y excesiva producción en las que me involucran y al abuso en la cantidad de las personas poco amables de su cuerpo se han convertido en mis víctimas de la gran infelicidad que estos hábitos traen, sin embargo, me siguen consumiendo a sabiendas de la resaca que seguirá y a mediano o largo plazo las múltiples

enfermedades solo por falta de voluntad de quienes me consumen. Por todo esto me declaro inocente.

CAPITULO 43

TU PUEDES SER TU PROPIO TERAPEUTA

Si estas sano pero no estas satisfecho con tu peso y con tu manera de vivir y piensas que la vida no tiene sentido, ya sea por la rutina en el trabajo o por estrés, fácil te altera cualquier emoción entiende que la mejor terapia es el ejercicio y la meditación sin descuidar la alimentación, (hay diferentes tipos de meditación como la de Ho' oponopono es buena técnica pero no sustituya a todo lo que está escrito en este ensayo pues puedes practicarlo sin descuidar lo otro) el modo de darle sentido a la vida es tratar de ser actor y no solo espectador en este paso por la vida, esta vida que la tenemos prestada o en comodato para usufructuarla entonces, repito hay que cuidarla como si fuera nuestra y aprovecharla, así estaremos preparados para al terminar nuestro ciclo, y como hay creencias sobre todo en oriente

sobre la reencarnación y que según esa creencia, tendremos la oportunidad de reencarnar para enmendar errores y seguir evolucionando hasta llegar al ser supremo, sin embargo esas creencias no las compartimos en su totalidad en occidente, pues aquí es un dogma que solo actuando bien tendremos derecho de ser aceptados en el paraíso, con el consiguiente paso del hipotético purgatorio para limpiar nuestros pecados y así llegar al ser supremo a una de las moradas que nos promete Cristo. Estas dos versiones de la existencia y trascendencia las dejaremos como un misterio más de los que encontramos en la escritura sagrada y sea como sea lo que importa es darle a nuestra vida un sentido propositivo ¿Cómo? Haciendo un viaje a nuestro interior para conocer las dudas, los obstáculos o miedos, miedos al qué dirán si inicio algo nuevo, miedo a fracasar, miedo a las críticas en fin a cualquier otra cosa que encuentres dentro de tu subconsciente ya sea del pasado del presente o lo que

pueda venir en el futuro, ya has leído las diferentes técnicas para superar cualquier obstáculo y tú puedes crear tu propia técnica y demuéstrate a ti mismo que puedes ser tu propio terapeuta y empieza ahora no importa que te critiquen o traten de decirte que no puedes hacer esto o aquello, sigue la voz de tu otro yo, da los primeros pasos y has lo que te guste, desde luego que sea legal u para bien.

CAPITULO 44

SIEMPRE OPTIMISTAS

Siempre optimistas y seguros de sí mismos (pues es el objetivo de este ensayo) de que podemos lograr lo que nos proponemos, recordemos que tenemos en préstamo una vida, cuidémosla como si fuera nuestra no abucemos de nuestro libre albedrio.

Decía el gran fisco y matemático Albert Einstein que la imaginación es más importante que el conocimiento; el conocimiento tiene límites, en cambio la imaginación circunda el mundo. Imagínate que eres un ciudadano que está pasando apuros para solventar los gastos, como pagar la hipoteca, los servicios o la tarjeta que te comprometió en el buen fin del año pasado, además de gastos escolares y otros etcéteras, y te quejas porque no eres rico como el vecino o tu jefe, aunque no sabes si están en lo mismo en

estos tiempos tan cambiantes. Sales a la calle y ves a un hombre o a una mujer hurgando en un recipiente de basura buscando algo para comer o vender, esa visión te hará sentir que eres relativamente rico, luego ves a un invidente guiándose con un bastón, te sentirás favorecido de que no tienes esos problemas que resolver, pues puedes ver la grandeza de este mundo como la bóveda celeste con sus luces parpadeando debido a la lejanía, los bellos amaneceres, el crepúsculo rojo o naranja, y contar los colores del arco iris, puedes verte en un espejo cuestionarte y valorar todos tus sentidos, con los que puedes escuchar el canto del sensontle, el ruido y el ajetreo de la ciudad o del campo, ver y sentir la lluvia al caer y sentirte tan pequeño y frágil ante la furia de la naturaleza, no importa la edad que tengas ni el sexo o la posición económica, lo importante es tomar conciencia de lo que tenemos y de nuestras acciones.

Te cuento una anécdota, en las reuniones que tenemos varios adultos mayores, ahora así se nos dice a los ancianos para que no sintamos el peso de los años o algo peyorativo, uno de los asiduos asistentes, un hombre digno de ser admirado pues quedo ciego a los dos años por una enfermedad, sin embargo después de sus 65 años todavía se mueve solo por todo el área metropolitana de Monterrey aborda camiones y visita diferentes domicilios de parientes o amigos, y es optimista pues sabe algunas poesías y canciones, las comparte con el grupo, sobre todo la poesía del invidente; vende chocolates y dulces y es capaz de distinguir las monedas y los billetes; es increíble para cualquiera de los que tenemos el sentido de la vista. Lo considero un ejemplo de fuerza de voluntad y lección para quien se siente abrumado y quizás hasta victimizado, al culpar a otros por no tener una mejor posición económica, o simplemente anímicamente desanimado por no poder

cumplir con las reglas aquí escritas para tener una mejor salud. ¡Animo hermano! No te dejes vencer por el desaliento y sábete que puedes ganarle a ese y otros enemigos que todos cargamos en el subconsciente, demuéstrate que puedes superarlos. No importa la edad que tengas no importa el sexo o la posición económica, lo importante es tomar conciencia de nuestras capacidades, de nuestras acciones o manera de vivir.

A propósito, si vives en una ciudad de mucho movimiento ¿Cuánto hace que no ves las estrellas, las copas de los árboles en primavera en un parque, que con su presencia estos seres vivos nos dicen ¡mírame! Te estoy sirviendo, dando aromas naturales, estoy en la tarea de limpiar el aire contaminado para que vivas mejor.

Si eres joven y quieres conocer a tus nietos, después de haber leído estas sugerencias y estén claros los pasos a seguir, si eres adulto todavía es tiempo de enmendar el

camino, si eres de la tercera edad estarás de acuerdo conmigo de cómo se gozan los nietos, sobre todo porque no nos cuesta alimentarlos vestirlos y educarlos, solo los disfrutamos y verlos crecer y recrear los “apuros” que nosotros como padres pasamos con nuestros hijos para ahora verlos convertidos en padres y madres y en la tarea o procuración de que la descendencia siga su marcha.

**QUE TAN VIEJO----- QUE TAN
JOVEN.**

“La juventud es una etapa de la vida”—es un estado mental -- no es enteramente cuestión de mejillas rosadas labios rojos y rodillas flexibles.

Es temple de voluntad, cualidad de la imaginación y vigor en las emociones.

Nadie envejece por vivir un número de años. La gente envejece solo cuando abandona sus ideales.

Tu eres tan joven como tu fe, tan viejo como tus dudas. Tan joven como tu confianza en ti mismo y tan viejo como tus temores. Tan joven como tu esperanza y tan viejo como tu desesperación.

En el interior de cada corazón hay una cámara de registro, mientras esta reciba mensajes de belleza, esperanza, alegría y coraje ... eres joven.

Cuando los ánimos han caído y tu corazón está cubierto con las nieves del pesimismo y el hilo del escepticismo entonces y solo entonces tú has envejecido. -----Pensamiento anónimo.

CAPITULO 45

RECOMENDACIONES

En este capítulo se ofrecen algunas recomendaciones extraídas del libro

NUTRICION Y SALUD de mi hija Silvia Dynora licenciada en nutrición especialista en dieta para diabéticos que pueden ayudar a conseguir mejor salud.

Los factores de riesgo que se pueden controlar el fumar, presión elevada, alto nivel en sangre, colesterol, triglicéridos y ácido úrico sobre peso, falta de actividad física, tensión nerviosa, consumo sin medida de bebidas alcohólicas y mala alimentación.

Factores de riesgo que no se pueden controlar.

Edad en hombres 45 años, en mujeres 55 años y factores hereditarios.

Factores de riesgos controlables.

Diabetes, Hta.

Factores de riesgo no modificables.

Edad, sexo, herencia.

Factores de riesgo modificables.

Obesidad, sedentarismo, estrés, alcohol, cafeína, colesterol.

Enfermedades asociadas a la obesidad.

Arteriosclerosis, angina de pecho, hipertensión, hipoventilación pulmonar, diabetes mellitus, hígado graso, colecistitis, hernia hiatal, hernia ventral, hongos en la piel, osteoarthritis, lunaria, gota, varicosidiasis, trombo embolia, tromboflebitis, carcinoma de eudiómetro, toxina de embarazo y oligomenorrea.

La actividad física sistemática debe ser considerada como una necesidad fisiológica para nuestro organismo, sin la cual

no puede desarrollar todas las funciones orgánicas en forma óptima. ----- Del libro de Silvia D. Oyervides Ochoa

CAPITULO 46

UNA JOYA LITERARIA PARA REFLEXIONAR Y QUE SEA EL EPILOGO

síntesis biográfica de un gran poeta, escritor ensayista conocido con el nombre de Amado Nervo, su nombre completo o real era Juan Crisóstomo de Nervo y Ordaz, nacido en Nayarit el año de 1870 falleció en 1919 en Montevideo Uruguay, fue miembro de la academia mexicana de la lengua entre otras muchas distinciones más por su gran trabajo literario.

Uno de sus poemas puede reunir en unos cuantos renglones el contenido del presente libro, ya que está muy de acuerdo con lo que expongo y que necesite más de 150 páginas y muchas consultas, en cambio este gran poeta nos ubica en el justo lugar o escenario de lo que hemos hecho u omitido a lo largo de nuestra vida, pues nos habla de la

responsabilidad, de los derechos y obligaciones, del amor y del agradecimiento matizado con melancolía, alegría y aceptación, además exonera a Dios y a los hombres de lo que le pudiera haber agobiado ya que carece de reclamos, de carencias y de resentimientos que seria y será lo ideal para vivir feliz y condición deseable para vivir nuestra existencia en --- Paz

EN PAZ

Muy cerca de mi ocaso yo te bendigo vida, porque nunca me diste ni esperanza fallida, ni trabajo injusto ni pena inmerecida.

Porque veo al final de mi rudo camino, que yo fui el arquitecto de mi propio destino; que, si extraje las mieles o la hiel de las cosas, fue porque en ellas puse la hiel o las mieles sabrosas; cuando plante rosales coseche siempre rosas.

Cierto, a mis lozanías va a seguir el invierno; ¡más tu no me
dijiste que mayo fuese eterno!

Hallé sin duda largas las noches de mis penas; más tu no
me prometiste tan solo cosas buenas; y en cambio tuve
algunas santamente serenas.

Amé fui amado, el sol acaricio mi faz---- ¡Vida nada me
debes Vida estamos en paz

Bibliografía consultada. Monografías escolares,
encyclopedia Salvat, maravillas del saber, Manual de
anatomía, libro de la salud, antiguo y nuevo testamento,
Química conceptos y aplicaciones, estadísticas del mundo y
nacionales sobre la salud y las enfermedades.

El libro de la salud de Silvia Dinora Oyervides

OTRAS OBRAS DEL AUTOR

LOS CAÑONES DE ALIBABA APUNTAN A LOS PINOS

LA NUEVA ESPAÑA EN TIEMPOS DE LA COLONIA

EL SOMBI EMPALADOR novela corta

EL CELIBATO Y LA REENCARNACION, los tabúes más
cuestionados

EL TESTIGO INVISIBLE novela histórica

REFLECCIONES PARA LA VIDA

LA CUATRO T SERA UN MODERNO PORFIRIATO O UN
MAXIMATO

DE HEROES Y SALVADORES A TIRANOS Y
DICTADORES.

DEL NUEVO REYNO DE LEON AL NUEVO NIEVO LEON

EL FERROCARRIL LLEGA A NUEVO LEÓN

DE QUIEN ES LA TIERRA

VIAJE SIN RETORNO A UN LUGAR DESCONOCIDO

Prohibida la reproducción total o parcial ya sea física o electrónica

sin la autorización escrita del autor.

Correo mioyervides@gimail.com

MONTERREY NUEVO LEÓN-- NOVIEMBRE DE 2025

Atención señor sobre peso y señora obesidad, o a quien corresponda o se sienta aludido, antes de que se ofenda les aclaro que el remitente también tiene problemas pues es víctima de uno de los pecados capitales (la gula) y que al escribir este ensayo me obliga a cumplir lo que expongo, ya que el que pregoná un beneficio o sugiere un cambio de estilo de vida debe demostrarlo con el ejemplo, y para referirme a mí mismo y a quienes involuntariamente o con conocimiento de causa tenemos sobre peso dedico y me dedico los siguientes enunciados.

NO BUEQUEIS CULPABLES – CULPABLE SOIS

Recuerda que ni el sobre peso o la obesidad se apenan por los adjetivos buenos o crueles que te digan. Tampoco se conduelen del temor que sientas de contraer una enfermedad por traerlos de acompañantes. Mucho menos saben de las estadísticas negativas para la vida, aunque a ellos los culpen los médicos. también ignoran el sufrimiento que pueden causar a quien los alberga y a sus familias. En fin, no les causa admiración si te quieres o no, ya que no se dan cuenta que los médicos los bautizaron con el nombre de—FACTORES DE RIESGO.

Lo que propongo aquí es reflexionar y ubicarnos en el justo lugar de lo que hemos hecho u omitido a lo largo de nuestra vida, ya que se trata de la responsabilidad, de los derechos y obligaciones, del amor y del agradecimiento matizados con melancolía, alegría y aceptación y además se exonera a Dios y a las personas que en alguna forma quizás involuntaria bloquean el avance de superación, pues carece de rencores y resentimiento, condición

para vivir feliz y premisa deseable para terminar nuestra existencia sin dolor en este plano.

El autor... Manuel Ildefonso Oyervides R. ISBN-978-607-00-7650-3