



Agua

# **Génesis 2:10**

**Y salía de Edén un río para regar el huerto, y de allí se repartía en cuatro brazos**

# Apocalipsis 21:6

Hecho está. Yo soy el Alfa y el Omega, el principio y el fin. Al que tuviese sed, yo le daré gratuitamente de la fuente del agua de la vida.

**Review and Herald, diciembre 5 1899**

**Agua pura para beber y aire fresco para respirar,... vigorizan los órganos vitales, purifican la sangre, y ayudan a la naturaleza en su tarea de vencer la malas condiciones del sistema.**

# Hechos sobre el agua

- Nuestros cuerpos son más o menos 70% agua
- Nuestros riñones procesan más de 47 galones (178 litros)
- Tome suficiente para mantener la orina clara
- El cuerpo pierde más o menos 10 a 12 tazas de agua por día por medio de la piel, pulmones y heces
- La comida provee de 2 a 4 tazas de agua
- Deberíamos tomar de 8 a 10 tazas de agua por día ( o 1 onza por cada kilogramo de peso)

# Counsels on Health, p. 120

Mientras mayor cantidad de liquido ingerido con los alimentos, más difícil se torna la digestión, porque el líquido debe ser absorbido primeramente. Además, los líquidos diluyen los jugos gástricos y retardan así la acción digestiva. No consuma demasiada sal; renuncie a los encurtidos, absténgase de comidas picantes, consuma frutas con los alimentos y la irritación que produce tanta sed, desaparecerá. Pero si algo se necesita para calmar la sed, el agua pura es todo lo que la naturaleza requiere. Nunca tome té, café, cerveza, vino o licor.

# Señales de deshidratación

- **Fatiga**
- **Estreñimiento**
- **Dolor de cabeza**
- **Piel seca**

# Importancia de los baños regulares

El baño frecuente es muy beneficioso, especialmente por la noche, antes de acostarse, o al levantarse por la mañana. Se necesitarán solo unos pocos momentos para dar un baño a los niños y frotar su cuerpo hasta que entren en calor. Esto lleva la sangre a la superficie aliviado el cerebro, y habrá menos inclinación para la complacencia en prácticas impuras. – CN, p. 434

## **Testimonios vol. 3, p. 80**

**Un baño libera la piel de la acumulación de impurezas que están reuniendo constantemente, y mantiene la piel húmeda y elástica, aumentando y uniformando así la circulación.**

