



El aire

Génesis 1:6

Luego dijo Dios: Haya expansión en medio de las aguas, y separe las aguas de las aguas

Hogar cristiano, p. 23

Dios ama lo hermoso. Nos ha dado inequívoca evidencia de ello en la obra de sus manos. Plantó para nuestros primeros padres un bello huerto en Edén. Hizo crecer en el suelo frondosos árboles de toda descripción, para que fuesen útiles y ornamentales. Formó las hermosas flores, de rara delicadeza, de todo matiz y color, que esparcían perfume por el aire.

Healthful living, p.177

La fortaleza del cuerpo, en gran parte, depende de la cantidad del aire puro que uno respire... El aire es una bendición gratuita del Cielo, calculada para electrizar el sistema completo.

El trabajo desempeñado al aire libre es mejor que en el interior

**El trabajo desempeñado al aire libre es 10 veces más beneficioso para la salud que el trabajo dentro de un recinto cerrado -
Fundamentals of Christian Education, p. 73**

Ayuda en la digestión y sueño

**El aire puro y fresco...estimula el apetito, hace que la digestión de la comida sea mejor, e induce el sueño profundo y dulce -
Healthful living, p. 170**

Mala ventilación

Muchas familias sufren de dolor en la garganta, enfermedades pulmonares, y malestares del hígado, traídos a sí mismos por sus acciones... mantienen sus ventanas y puertas cerradas, con el temor de que se resfriarán si hay una rendija para que entre aire. Respiran el mismo aire una y otra vez hasta que se contamina con las impurezas venenosas y productos de desecho del cuerpo, por medio de los pulmones y los poros de la piel. - Healthful living, p. 173

El hogar cristiano, p. 132

A la falta de ventilación se debe una gran parte de la somnolencia y pesadez que contrarrestan el efecto de muchos sermones y hacen enojosa e ineficaz la tarea del maestro.

El aire fresco en climas fríos

Por temor de tomar frío, persisten, año tras año, en hacer su voluntad y vivir en un ambiente sin vitalidad. Es imposible para esta clase de personas tener una circulación saludable...La piel se debilita y se vuelve más sensible a cualquier cambio atmosférico. Se ponen ropa adicional y aumentan el calor de las habitaciones. El día siguiente requiere un poco más de calor y un poco más ropa para sentirse perfectamente abrigados, y así satisfacen cada sentimiento cambiante hasta que tienen muy poca vitalidad para soportar el frío

- Testimonios vol. 2, p. 466

Testimonios vol. 2, p. 466

Algunos preguntan: ¿Qué haremos? ¿Quiere que pasemos frío? Si agregáis ropa, que sea muy poca, y hace ejercicio, si es posible, para recuperar el calor que necesitáis. Si realmente no podéis hacer ningún ejercicio activo, calentaos junto al fuego; pero tan pronto como entréis en calor, quitaos la ropa extra y alejaos del fuego. Si los que pueden, se ocuparan de una labor activa para apartar los pensamientos de sí mismos, generalmente se olvidarían de que sentían frío y no se perjudicarían. Debierais bajar la temperatura de vuestra habitación tan pronto como hayáis recuperado vuestro calor habitual. Pará los inválidos que tienen los pulmones débiles, nada es peor que una atmósfera muy caliente

Aire fresco para los enfermos

Muchos son víctimas de la idea errónea de que si se han resfriado deben excluir el aire exterior y aumentar la temperatura de su habitación hasta que sea excesivamente alta. El organismo puede estar descompuesto, los poros pueden estar cerrados por el material de desecho, y los órganos internos más o menos inflamados, porque la sangre se ha retirado de la superficie y se ha ido hacia ellos. En estos casos, más que en otros, no se debiera privar a los pulmones de aire puro y fresco. Si hay un momento en que el aire puro es necesario, es cuando una parte del organismo, como los pulmones o el estómago, se enferma. Un ejercicio vigorizante, aunque no violento, al aire libre, con ánimo alegre, activará la circulación, dando un brillo saludable a la piel, y enviando la sangre, vitalizada por el aire puro, a las extremidades. El estómago enfermo se aliviará con el ejercicio -
Testimonios vol. 2, p. 470

La respiración profunda es necesaria

El estómago, el hígado, los pulmones y el cerebro están sufriendo por causa de la falta de una respiración profunda y plena, que de producirse electrificaría la sangre y le impartiría un color brillante y vivo, que es lo único que puede mantener pura la maquinaria humana, dándole tonicidad y vigor a cada uno de sus órganos - Testimonios vol. 2, p. 62

Inventario del aire

1. ¿Cómo estás sentado ahora? ¿Está recta tu columna o está encorvada? ¿Están tus hombros encorvados hacia a delante?
2. Observa tu respiración por unos minutos ¿es profunda o superficial?
3. ¿La ropa que estás usando o la silla en la que te sientas restringen tu respiración?
4. El cuarto en el que estás ¿tiene buena ventilación con aire fresco o es cerrado y mal ventilado?
5. ¿Hiciste o harás ejercicio hoy?
6. ¿Comiste una comida alta en grasas hoy? (una dieta alta en grasas reduce tu habilidad de transportar oxígeno)
7. ¿Cuándo fue la ultima vez que te levantaste y caminaste un poco? ¿Has tenido un descanso o tomado respiraciones profundas durante las últimas horas?

Examen de la respiración apropiada

Coloque una mano sobre su pecho y la otra sobre su estómago. Respire normalmente por unos minutos, notando los movimientos en cada mano al inhalar. ¿Qué mano se eleva más? Si es la que está en su estómago, quítala y date unas palmaditas en la espalda. Tienes una técnica de respiración excelente. Pero si es la mano que está en el pecho, no estás respirando de forma apropiada

