

tenían víveres co la carne asada o guisada. Se acabaron las sopitas, los sazones tan artificiales que son de las primeras cosas que quitan los doctores cuando alguien tiene problema de salud.

Estamos cocinando arroz, moro, locrio con ajo, cebolla, aji, cilantro ancho, perejil. Las habichuelas (Fríjoles), así mismo. Y da un sabor especial. Hay que volver a lo de nuestras madres y abuelas. Hoy los cómodo y “gustoso” nos va acabando no sólo el bolsillo sino la salud. La medicina está intocable.

Lema: “bajo de dulce, bajo de sal, bajo de grasa”.

¿Qué cuesta sacrificio? Pero vale la pena. Ofrézcalo por una intención: los niños abandonados, los jóvenes en droga, la autoridades, las familias en vía de divorcio, las misiones. Ese ofrecer tiene un poder, el poder de Dios. Ofrecer ese dolor, esa comida baja de sazón, por ese hijo o hija descarriado.

¿Qué vale más: el Toyota, el Nissan, el BMW, el Mitsubishi, el motor, la pasola o tu cuerpo, que es el vehículo con el que nos comunicamos con Dios, con los hermanos y con la naturaleza? Ánimo.

Todavía es tiempo de cambio, de llevar una vida sana. Podemos evitar infartos, diálisis, insulina, etc. (Filipenses 3, 7-8)

ORACIÓN Y SACRIFICIO

No tenemos fuerza para cambiar. Parece tarde. Recordemos que “La oración es la fuerza del hombre y la debilidad de Dios”. Ese Dios Padre que nos creó por amor y a su imagen no quiere que esa imagen se deteriore. Pidámosle con fe y firmeza. (Mateo, 17, 21)

Ofrezcamos como sacrificio lo que nos gusta pero que no nos hace bien. Ese cambio y esa “Alimentación inteligente” ayudarán a muchas personas. “Lo que vale cuesta, y lo que cuesta vale”. (Lucas 9, 23-26)

Todos esos refrescos de botella tan fáciles de ofrecer en las fiestas y actividades y que los médicos prohíben a los enfermos. Adelantémonos con la “Medicina perventiva”. No contaminemos nuestro organismo. Señor dame sabiduría y dame fortaleza para ser una persona nueva y saludable.

MADRE TIERRA - MUJER MADRE

(Gen. 1,28 / 1 Corintios 6, 12-20)

No digamos lo que se hace con nuestras “Pobres mujeres”. Se cuida la madre tierra para no ponerle químicos, pero la madre mujer coloca en su cuerpo tantos artificiales como píldoras, té de cobre, espirituales, inyecciones. Lo mismo el hombre. Y para completar se esteriliza a la mujer con “La preparación, cortadura de trompas de Falopio” y al hombre con “La vasectomía”. Se corta la fuente de vida con efectos secundarios mortales. El Método Natural “Billings” o de “La ovulación” aprobado por la OMS desde 1960 se desconoce. Y hasta ayuda a elegir el sexo: si hombre o si mujer. Ya saldrá un brochure explicando más este tema.

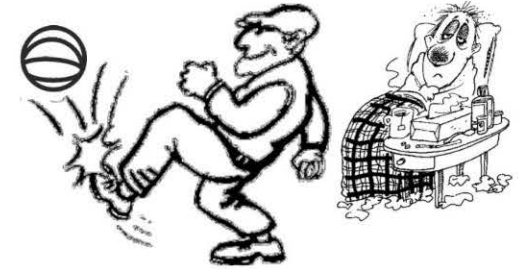
Te bendice en Jesús y en María un servidor P. Leonardo Roa Torres. Espero sus oraciones por mí. Casa del Sacerdote, San Francisco de Macorís.

El correo [jesusnahoy@gmail.com](mailto:jessusnahoy@gmail.com)
Tel.809-7538440

Por favor hacer esta lectura 3 veces para entenderla, 3 veces más para asimilarla y 3 veces más para enseñarla. Total 9 veces. Puede reproducirla y regalarla. Si me escriben les envío otros artículos de sanación interior. Oremos unos por otros.

**e-mail: sanacioninterior@yahoo.com
www.sanacioninterior.net**

¿SANO O ENFERMO?



Digámosle al Espíritu de Dios: Espíritu Santo dame sabiduría para entender el regalo que voy a descubrir enseguida y dame la fortaleza de disfrutarlo y compartirlo con los hermanos.

Hoy en día los productos que más valen en el mercado son los orgánicos, es decir, los que se cultivan sin químicos, sin fungicidas, sin pesticidas, sin abonos contaminados. El cacao mejor pagado es el orgánico. Se protege la madre tierra y ¿La vida?

Sin embargo, el organismo humano se contamina de mil formas, comemos comida artificial y dañina. Cuidamos la tierra y el administrador de la tierra se mete el cuchillo matándose poco a poco.

Por eso estamos tan enfermos. El título de este artículo de sanación: ¿Sano o enfermo?

Nadie quiere estar enfermo pero hacemos muy poco para mantenernos sanos. Hacemos una mezcla de comidas llamados “Malos hábitos alimenticios” que nos van deteriorando poco a poco hasta destruirnos.

¿EL TOYOTA O LA TOYOTA?

Les pregunto a los amigos: - ¿Qué vehículo tienen? - Uno me respondió una “Chipeta Toyota”. - ¿De qué combustible? - De gasoil, respondió. - ¿Ha probado ponerle gasolina? - No, de ninguna manera. - ¿Por qué? - Porque se daña el motor.

Continué: Ud. no le pone gasolina porque se le daña el motor; sin embargo, al “Toyota que la maneja” le echa todo y le mezcla todo.

Al vehículo de gasoil le pone filtro de gasoil, aceite de gasoil y gasoil Premium hasta con aditivo.

Y al vehículo más importante: nuestro cuerpo lo maltratamos, le ponemos combustible barato, de mala calidad, le combinamos alimentemos que nos afectan y dañan la salud.

Después estamos pidiendo a Papá Dios la salud y algunos hasta se enojan con Dios por las enfermedades que les llegan en vez de decir por las enfermedades que busqué ya sea por la ignorancia, por descuido, por gusto, por capricho, por gula.

Hemos sido creados a "Imagen y semejanza de Dios". (Gen. 1, 26-27). Muy bien hechos, pero la ambición del hombre, la falta de dominio propio, el desenfreno nos va llevando al precipicio y la muerte.

A veces decimos: "De algo me he de morir", "Una vez al año no hace daño", "Me muero comiendo lo que me gusta". Si eso es verdad: no te quejes cuando estés con esos dolores, no reniegues cuando tengas tapados los conductos, no maldigas cuando te dan la noticia fuerte del cáncer, del SIDA.

MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Hace 5 años largos mi hermano mayor, Félix Alberto, me dio unas copias que titulaban: "Alimentación inteligente" y me dijo: "Leonardo, haga lo que pueda ya que tenemos muchos malos hábitos alimenticios". Lo leí con cuidado y me entusiasmé. Regresé a República Dominicana y comencé a **NO BEBER CON LAS COMIDAS**.

En Arroyo al Medio, Parroquia donde estuve 10 años, me daban mucho "Sancocho", era el plato favorito. Me comía dos platos de sancocho con dos agua de coco. No me pasaba nada. Aparentemente.

Llegué de Colombia y me propuse "No beber con las comidas" ya que en las fotocopias explicaba como cuando uno se come las encimas trituran los alimentos y uno se nutre. Pero cuando come y bebe, el líquido impide que las encimas hagan la función. Entonces uno se llena, pero no se nutre.

Y daba una explicación más completa.

Cambiar los malos hábitos a los 53 años, hace 5 años, era muy duro. Desde pequeño acostumbrado a tomar jugo con las comidas y beber con las comidas. Comencé con entusiasmo, pero se me acabó la gasolina y a los 8 días otra vez: come y bebe. Eer el mes de Agosto 2006.

En Noviembre el P. Eligio me comentó que iban a crear 3 Parroquias en Nagua. Le dije que hiciéramos algo bonito, una misión. Me encargué de coordinarla. Mandé a hacer los Afiches grandes para ponerlos en los colmados, en los almacenes. También los pequeños para colocar en las casas visitas. Misión casa a casa.

Le ofrecí a Jesús no beber desde el primero de Diciembre hasta el 23 que iba Monseñor Moya a crear las 3 Parroquias. Ese sacrificio lo ofrecí para conseguir los misioneros que dejarían su casa el 21-22-23 de Diciembre. Días difíciles. Jesús nos dio 70 campesinos que dejaron sus hogares para vivir la misión en Nagua y un buen grupo de Nagua. (Romanos 8, 35-39)

Fue una misión muy bendecida y desde ahí no volví a beber con la comida. Jesús me dio la fuerza. Ya son 3 años. Gracias a Jesús por tu poder, gracias por tu amor, gracias por tu misericordia.



NO MEZCLAR COMIDAS

¿Uno no le pone filtro de gasoil y aceite de gasolina, verdad? Sin embargo, las mezclas que hacemos en nuestro organismo son fatales.

Decimos: "Siempre he comido esto y nunca me hecho mal". Imagínate un vaso que se va llenando gota a gota. Cuando se rebosa es una sola gota que el faltaba. Así pasa: Hoy me descubrieron diabetes, un pre-infarto, un ramo de trombosis. Pero eso no se improvisa. Era el vaso de tu organismo que le faltaba una gota para que eso apareciera.

Desde hace un año no mezclo la fruta con la comida, los postres -dulces- con la comida. La fruta la tomo de merienda, una hora antes o una hora después. Lo mismo que hago con los líquidos, lo mismo hago con los dulces.

La famosas batidas de zapote, de lechosa, de guineo, de granadillo, de guanabana - champola- todo eso quedaron en el pasado. La fruta no se debe mezclar con la leche. Neutraliza y en vez de hacer bien va llenando el vaso. Las frutas dulces con las ácidas afectan. Cuanto nos encanta la piña con lechosa. Ese coctel de frutas va llenando el vaso. Gota a gota hasta que se llena y "Muerte".

Desde hace un año les dije en la parroquia: se acabó el "Sancocho". La mezcla de víveres dulces (Papa, Yuca, Batata) con los salados (Ñame, Yautía, Guineo Verde, Plátano) es pesada. De ahí que me