

Desde hace 11 años 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 tenían víveres con 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 problemas de salud. Y eso que las carnes, proteínas animales, se deben comer con verduras y no con harinas.

Estamos cocinando arroz, con ajo, cebolla, ají, cilantro ancho, perejil. Las habichuelas (frijoles) así mismo. Y dan un sabor especial. Hay que volver a lo de nuestras madres y abuelas. Hoy lo 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”**. **¿Que cuesta sacrificio? Pero vale la pena.** Ofrézcalo por una intención: los niños abandonados, los jóvenes en la droga, las autoridades, las familias en vías 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 descarriada tiene un poder grande.**

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

Todavía es tiempo de cambio, de llevar una vida sana. Podemos evitar infartos, diálisis, insulina, trombosis, cáncer, 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 no nos hace bien. Ese cambio y esa

5

“alimentación inteligente” ayudarán a muchas personas. “Lo que vale cuesta y lo que cuesta vale” (Lucas 9, 23-26). REPASAR EL FOLLETO 10: LAS DOS PIERNAS DE SANACIÓN.

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

MADRE TIERRA - MUJER MADRE

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

Y qué decir 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, espirales, inyecciones. Lo mismo el hombre. Y, para completar, se esteriliza la mujer con la “preparación cortadura de trompas de Falopio” y al hombre con “la vasectomía”. Se corta la fuente de la 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 folleto explicando más ese tema de la planificación Familiar Natural.

YA TENEMOS A DISPOSICION EL LIBRO DE ARTURO ASTUDILLO: “ALIMENTACIÓN INTELIGENTE”

Gracias Señor Jesús por esta oportunidad de cuidar nuestro cuerpo regalo de Papá Dios.

Los bendice y espera sus bendiciones:

P. Leonardo Roa Torres

Cra. 4 Nº. 18-47 Sótano Almacén Deportivo Príncipe

Radio María (038) 2591546 - 311 559 3380

P. Leonardo, 314 482 0944 - 038 2613109

<http://www.sanacioninterior.net>

email: jesussanahoy@gmail.com

Ibagué, Colombia. 15/01/2018

6

SANO O ENFERMO

3ra Edición



FOLLETO
12

Digámosle al Espíritu de Dios: Espíritu Santo dame la 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, los 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: un Toyota. ¿De qué combustible? - De gasolina, contestó. - ¿Ha

1

probado ponerle gasoil? – 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 de todo y le mezcla de todo. Al vehículo de gasolina le pone filtro de gasolina, aceite de gasolina y gasolina Premium, hasta con aditivo. **Y al vehículo más importante: Nuestro cuerpo lo maltratamos. Le ponemos combustible barato, de mala calidad, le combinamos alimentos 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 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 a 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 te dan la noticia fuerte del cáncer, del sida.

MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS



Hace 11 años 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”. Los 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 “sanchocho”, era el plato favorito. Me comía dos platos de sanchocho con dos cocos de agua. Creía que no me pasaba nada aparentemente no me pasaba nada.

Llegué de Colombia y me propuse “no beber con las comidas” ya que en las fotocopias explicaba que cuando uno come las enzimas trituran los alimentos y uno se nutre. Pero cuando come y bebe, el líquido impide que las enzimas 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 11 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. Era el mes de agosto del 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 hacer los afiches grandes para ponerlos en las tiendas, en los almacenes. También los pequeños para colocar en las casas visitadas puerta a puerta. Misión casa a casa.

Le ofrecí a Jesús no beber en las comidas desde el primero de Diciembre hasta el 23 que iba Monseñor Jesús María de Jesús Moya a crear las 3 parroquias. Ese sacrificio lo ofrecí para conseguir los misioneros que dejarían sus casas 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. Unos 100 para formar 50 equipos de 2 en 2 (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 11 años. Gracias Jesús por tu poder, gracias por tu amor, gracias por tu misericordia.

NO MEZCLAR COMIDAS

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

Decimos: “siempre he comido esto y nunca me ha hecho mal”. Imagínate un vaso que se va llenando gota a gota. Cuando se rebosa es porque le faltaba una gota. 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 esa enfermedad apareciera.

Desde hace 11 años (2006) 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 hago con los líquidos, lo mismo hago con los dulces o los llamados postres que nos engañan con sus presentaciones decorosas. “Muchas cosas gustosas son dañosas”. Pidamos la gracia de comer no con el paladar, el gusto, sino con la cabeza, inteligentemente.

Las famosas batidas con leche de papaya (lechosa), de banano (guineo), de badea (granadillo), de guanábana champola- todo eso quedaron en el pasado. La fruta no se debe mezclar con la leche ya que neutraliza y, en vez de hacer bien, va llenando el vaso. Las frutas dulces con las ácidas afectan. Cuánto nos encanta la piña con la papaya. Ese coctel de frutas o salpicón va llenando el vaso. gota a gota hasta que se llena y, “muere”.