



ISTOCK.COM/KIEFERPIX

## Las siete leyes del éxito (novena parte)

- Herbert W. Armstrong
- [3/10/2019](#)

Continuación de [Las siete leyes del éxito \(octava parte\)](#)

### La tercera ley básica

La siguiente ley vital es tener BUENA SALUD.

Somos seres físicos. La mente y el cuerpo se complementan para formar el mecanismo físico más maravilloso que conocemos: el ser humano. Pero el hombre está hecho de materia; su existencia consiste en 16 elementos de materia orgánica que funcionan químicamente.

El hombre vive por el aire que respira, que es en sí mismo el soplo de la vida. Si los fuelles que conocemos como pulmones no siguieran respirando el aire saturado de oxígeno, el hombre no viviría para lograr ningún objetivo. ¡Sólo un latido del corazón nos separa de la muerte! En tanto que los pulmones bombean aire, el corazón bombea sangre a través de un intrincado sistema de venas y arterias. Y esto, a su vez, debe mantenerse con alimento y agua.

De manera que el hombre *ES lo que come*. Algunos de los médicos y cirujanos más famosos han dicho que entre el 90 y el 95 por ciento de todas las enfermedades ¡son el resultado de un régimen alimenticio deficiente!

Tal parece que muy pocas personas se dan cuenta de que el estado de su salud tiene mucho que ver con lo que comen. Casi todos han seguido el régimen, conforme a las costumbres de la sociedad, de comer de todo aquello que les sea agradable al paladar.

Los adultos no son más que niños crecidos. Obsérvese a un bebé de nueve meses. Todo lo que llegue a sus manos ¡se lo lleva a la boca!

A mi hermano menor quizá no le agrade leer esto, pero recuerdo que cuando él tenía aproximadamente nueve meses se las ingenió para meterse en la carbonera, ubicada en el sótano de la casa. Allí lo encontramos tratando de comer pedacitos de carbón, ¡con la boca y la cara totalmente sucias!

Causan risa los chiquitos al verlos tratar de comerlo todo ... desde cucharas de plata hasta pedazos de carbón. ¿Se reiría usted de quienes meten pequeños ratones en una salsa y, tomándolos por la cola, se los engullen como un succulento manjar?

Si lo hiciera, ellos se reirían de usted y le dirían que los ratones comen cereales y alimentos limpios, en tanto que usted pone en sus salsas ostras escurridizas y viscosas, y otros mariscos asquerosos, considerándolos como un alimento delicioso.

¿Cree el lector que los adultos han aprendido más que los bebés de nueve meses? Si uno va a una tienda que tiene "especialidades" alimenticias, aun puede encontrar en ella productos como anguila y víbora de cascabel enlatadas.

¿POR QUÉ suceden tales cosas? Como ya explicamos, los humanos no sabemos nada al nacer. ¡Todo lo tenemos que *aprender!* Pero la mayoría de nosotros no nos damos cuenta de esto, de tal manera que lo que no sabemos, *no sabemos* que no lo sabemos! En una u otra forma la mayoría de las personas han crecido llevándose todo a la boca, y han llegado a

la madurez comiendo todo lo que les parezca bueno y todo lo que ven a los otros comer. Ha habido muy poco estudio e instrucción sobre lo que DEBEMOS o lo que NO DEBEMOS comer.

La mayor parte de las enfermedades degenerativas son enfermedades *modernas*. Constituyen el castigo por ingerir alimentos que han sido despojados de sus minerales en los centros de producción y que contienen exceso de almidón, azúcar (los carbohidratos) y grasas. Otras enfermedades son causadas por un tipo de desnutrición que surge de la falta de minerales elementales y vitaminas en los alimentos. Después la gente trata de restaurar las “vitaminas” a sus organismos tomando píldoras que Compran en la botica.

En cierta ocasión un famoso director de un programa de “educación física” dio una conferencia en la Institución Ambassador. En su discurso nos hizo recordar que la profesión médica ha dado grandes pasos hacia la erradicación de las enfermedades contagiosas y, sin embargo, ha tenido muy poco éxito en su lucha contra el aumento de las que no lo son, tales como cáncer, enfermedades del corazón, diabetes y enfermedades de los riñones. Estas últimas son afectadas por una dieta deficiente.

Hay por supuesto otras leyes para la salud que incluyen dormir lo suficiente, hacer ejercicio, respirar abundante aire fresco, higiene y adecuada eliminación corporal, pensamientos correctos y vida ordenada.

Recientemente el “correr” se ha convertido en el deporte de moda como medio para mantener una buena condición física. Aun personas de edad leen libros de “expertos” autodidactas y comienzan a forzar sus corazones al correr varios kilómetros al día. “¡Más ejercicio!”, gritan los aficionados a las novedades.

¿Por qué los humanos tienen la tendencia de ir hacia los extremos? El ejercicio es bueno, beneficia un poco, pero como la mayoría de las cosas, puede ser llevado más allá de lo razonable y benéfico. Una dosis excesiva puede ser perjudicial. Somos dados a pasar por alto el principio de la MODERACIÓN en todas las cosas. ■

Continúa en [Las siete leyes del éxito \(décima parte\)](#)



**Descargue o solicite  
ya su copia gratuita de**

**Las siete leyes  
del éxito**

**dando clic aquí.**