

Gotitas de salud

Reflujo Gástrico – 5 Métodos Sencillos Para Mejorar esta condición

El Reflujo gastroesofágico conocido también como GERD (Gastric Esophageal Reflux Disease) o en español como enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) es una condición donde el ácido gástrico sube por el esófago causando síntomas de indigestión, acidez y a veces dolor en el pecho.

Esta condición está llegando a niveles epidémicos. Esta condición puede ser causado por una hernia hiatal, incompetencia del músculo al final del esófago en combinación con la producción excesiva de ácido gástrico. En otras personas, la deficiencia de ácido gástrico puede causar los mismos síntomas debido a que se prolonga el vaciamiento del estómago causando reflujo e indigestión.

Hay 5 métodos sencillos para evitar y favorecer la curación del Reflujo Gástrico:

No tome líquidos con las comidas hasta por lo menos una hora después de comer. Usted puede aliviar hasta el 50% de los síntomas de reflujo gástrico siguiendo esta regla. Puede tomar líquidos ½ hora antes de comer también.

No coma antes de acostarse. Si usted tiene una debilidad en el músculo al final del esófago, el acostarse después de comer va a favorecer el reflujo gastroesofágico. Coma por los menos 4 horas antes de acostarse y

salga a caminar después de la comida si le es posible.

No coma demasiado. Esto debilita la válvula que le protege de este problema. Cuando coma, quédese con un poco de hambre. Cuando el azúcar sanguínea se nivele esa hambre se le quitará.

Evite alimentos difíciles de digerir tales como los alimentos ricos en grasa y azúcares concentrados. Una cucharadita de mantequilla retarda la digestión dos horas.

Y finalmente, si padece de reflujo gastroesofágico evite el uso de la menta. La menta funciona como un relajante de la válvula cardias favoreciendo el reflujo de ácido a través del esófago.

Además de estas recomendaciones, siga los consejos de su médico para una recuperación rápida.

Louis Cruz
Naturopata Certificado



3ABN

Latino

EVANGELIZANDO CON PODER

Noticias y Más de

SEPTIEMBRE de 2009

A.S.I., UNA MISIÓN DE SERVICIO

por Jorge Jaque

Muchos se preguntarán “¿qué es ASI y a quienes representa?” He aquí un poco de su historia. Esta organización tuvo sus orígenes en el año 1947, cuando un grupo de miembros laicos de la Iglesia Adventista del Séptimo Día decidieron formar una asociación que uniese a colegios que operaban como instituciones paralelas a la Iglesia Adventista, pero que no dependían administrativamente de ella. Mejor conocidos como ‘ministerios de sostén propio’. Su nombre en ese entonces era Asociación Adventista de Ministerios de Sostén Propio.

Mas adelante, en el año 1979, la organización se diversificó mucho mas, incluyendo a empresarios y comerciantes por lo que el nombre se cambió a “Adventistas Laicos en Industrias y Servicios.” Aunque el nombre ya no era el original, las siglas ASI se quedaron a modo identificación manteniendo intacto el objetivo de testificar por Cristo en el lugar de trabajo.

A mediados de los años 80, 3ABN se incorporo a esta organización cuando Danny Shelton, entonces presidente y fundador, fue invitado por primera vez a una de sus reuniones. Desde entonces nuestro ministerio ha estado unido a ASI, sin faltar a ninguna de sus reuniones anuales.

Cada año los miembros se reúnen en una ciudad distinta de los Estados Unidos, para hacer un recuento de lo logrado en el año anterior. Los desafíos que cada ministerio presenta son diversos pero la meta es la misma: compartir a Cristo con quienes no lo conocen. Esa es la razón por la cual 3ABN y ASI tiene un lazo tan fuerte. Ambas instituciones han

sidido y siguen siendo patrocinadas por laicos Adventistas que están ansiosos de comunicar el evangelio al mundo.

La última reunión de ASI a la que tuvimos el privilegio de asistir fue durante el pasado mes de Agosto en el Centro de Convenciones de la ciudad de Phoenix, Arizona. Fue también la primera vez que 3ABN Latino transmitió el evento en vivo y con traducción simultánea a todos sus televidentes de habla hispana.

La próxima convención de ASI será en Orlando, Florida. Si Usted es un empresario cristiano que desea apoyar a otros ministerios en la proclamación de la inminente y cercana venida de Cristo, únase a ASI y experimente el espíritu de amor fraternal que ha ayudado a transformar miles de vidas por Jesús. Para mas información sobre este ministerio diríjase a: www.asiministries.org.

¿Interesado en Enviar un Donativo?

Si desea enviarnos un donativo mensual deducible de impuestos, lo puede hacer visitando la página segura de nuestro sitio web 3abnlatino.org. Para su conveniencia puede utilizar cualquiera de las principales tarjetas de crédito. También puede enviar un cheque o giro postal a nuestras oficinas si así se le hace mas conveniente. Por favor indique donde desea que su donativo se aplique:

- ♦ Programas Nuevos
- ♦ Equipo
- ♦ Transmisiones en vivo
- ♦ Proyectos en el extranjero

Antes de hacer su donativo, por favor ore para que Dios le guíe en su decisión permitiendo de este modo que Su bendición sea sobre usted y sus finanzas. Además, si desea puede escribirnos un correo electrónico a latino@3abn.org.



3ABN Latino
P.O. Box 220, West Frankfort, IL 62896
618-627-4651 • Web: 3abnlatino.org • latino@3abn.org



De nuestro Presidente:

Querido Amigo de 3ABN,
Nunca en la historia ha sido tan importante permanecer de lado de la verdad como lo es hoy en día. Estoy intrigado por el hecho de que algunos cristianos no ven que el mismo fundamento de la Palabra de Dios y de nuestras creencias, se centra en que adoramos a un Dios Creador, quien creó el Planeta Tierra en seis días literales. Esta verdad la encontramos en el primer capítulo de Génesis, y luego también en el corazón de los Diez Mandamientos escritos por Su propio dedo. “Por que en seis días creo Dios los cielos y la tierra.”

A través del resto de las Escrituras encontramos el mismo mensaje. En Apocalipsis 14:7, el primero de los tres mensajes angélicos dice: “Adorad a El, quien hizo los cielos y la tierra, el mar y las fuentes de las aguas.”

La cadena 3ABN Latino se ha comprometido a predicar la verdad de que Dios creó este mundo en seis días literales y el mensaje de los Tres Ángeles y Apocalipsis 14, incluyendo el versículo 12, que dice: “Aquí están los que guardan los mandamientos de Dios y tienen la fe de Jesús”.

El tema de la creación ha llegado a ser un asunto muy crítico entre cristianos de todas las denominaciones. Sin embargo, esto nunca ha sido un problema para los guardadores del Sábado quienes hemos comunicado al mundo por años, que guardamos este precioso día como recordatorio de la Creación. Levántese y únase a nosotros en esta verdad!

Unidos en Jesús!



Jim Gilley

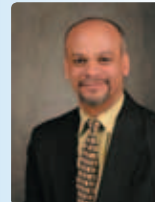
De nuestro Gerente General:

El hecho de que todavía estamos viviendo en este mundo indica que todavía los hijos de Dios no han cumplido la gran tarea de predicar el evangelio a toda “nación, tribu, lengua y pueblo.” Es muy fácil encontrar evidencia que la corrupción continua avanzando en la sociedad. Los líderes del mundo son incapaces de solucionar los problemas que amenazan al mundo. ¡Jesús es la solución!

La promesa de Cristo Jesús es, “Y será predicado este evangelio del reino en todo el mundo, por testimonio a todas las naciones; y entonces vendrá el fin.” Mateo 24:14. ¡Si, querido amigo el fin de todos los problemas de este mundo, de cada dolor, de cada enfermedad, de muerte, de cada sufrimiento, y de la corrupción! ¡Jesús es la solución!

Para mí es motivo de gran gozo ver como Dios usa a 3ABN Latino para llevar ese precioso mensaje del evangelio. Hemos visto como Dios usa a 3ABN Latino para liberar a los drogaditos de las drogas, a los borrachos del alcohol, a los brujos de la brujería, a los violentos de una vida de violencia, y de otros caminos de perdición. Cada semana recibimos peticiones de entrar en una nueva compañía de cable, un canal local, o una nueva emisora. Esto quiere decir que mas personas tienen la oportunidad de recibir el mensaje de Dios que rescata, libera, transforma, santifica, y llena los corazones de paz.

Gracias por sus oraciones y apoyo financiero que hace posible llevar el mensaje de salvación a un mundo que necesita saber que Jesús es la solución.



John Dinzey

En Producción... Vence!

Esta serie de programas se enfoca en presentar la vida de personas que han pasado por momentos difíciles, experiencias traumáticas y dolorosas en algunos casos; pero que al final podremos ver como estas vidas han sido transformadas por el Poder de Dios.



El pastor Felipe Andino quien puede testificar con su propia experiencia personal lo que significa estar recuperado, es quien estará conduciendo este programa.

No dejen de sintonizar 3abn latino y recuerden que Dios es quien nos da el poder para Vencer!



Teresa Bonilla
Coordinadora de Producción

LO QUE LA BIBLIA DICE ACERCA DE... EL PODER DE LA ORACIÓN

Cómo orar	Mateo 6:5-8	Mi Dios suplirá todas vuestras necesidades	Filipenses 4:19
El Padrenuestro	Mateo 6:9-13	Orad sin cesar	Colosenses 4:2
Jesús oró solo	Mateo 14:23	Orad con acción de gracias	Filipenses 4:6
La oración de Jesús antes de la traición	Juan 17	Si dos están de acuerdo, pedid, el Padre lo dará	Mateo 18:19
Pedid que sea de acuerdo con Su voluntad	1 Juan 5:14	La oración por los enfermos	Santiago 5:14-16
Orad creyendo y recibiréis	Marcos 11:24	Si la obediencia, la oración puede ser una abominación	Proverbios 28:9
Lo que pidamos recibiremos porque guardamos Sus mandamientos	1 Juan 3:22	Postrémonos ante el Señor	Salmo 95:6
Lo que pidáis en Mi nombre yo lo daré	Juan 14:13	Se puede estar de pie en la oración	Marcos 11:25
Para que mi Padre sea glorificado	Efesios 3:20	Ezequías oró en la cama	Isaías 38:1 y 2
Haré abundantemente más de lo que pidáis			



Propiedades Nutritivas

Uva

Son dulces y sabrosas y de valor nutritivo. Contienen vitamina A, B1, B2, y C, y carotenoides, pro vitamina A, y sales minerales como sulfato, fosfato, silicatos, citratos, malatos, y flavonoides (miricetina, guercelina).

Recetas Deliciosas

Tamal Cubano

Ingredientes:

2 latas de maíz tierno
1 taza de maíz congelado o fresco
½ taza de calabaza cruda rayada
1 taza de harina de maíz
½ pimiento morrón rojo fresco
1 cebolla mediana picada
4 dientes de ajo fresco molidos

2 cdas. jugo de limón o a gusto
½ taza aceite de oliva prensado en frío
sal a gusto
“Cayenne” a gusto (opcional)
1 pqte. de papel especial para envolver pasteles
Cordón para amarrar pasteles



Procedimiento:

Necesita una escudilla grande y honda. Vierta en la licuadora el maíz tierno, el maíz congelado o fresco y bata hasta que esté cremoso. Haga esto poco a poco. Si es mucho, hágalo de dos tandas y en la última tanda añada la calabaza, el pimiento, el ajo molido, la cebolla, la sal y el jugo de limón. Vuelva a batir. Añada el aceite de oliva y bata hasta que todo esté molido y cremoso. Vierta en la escudilla honda y mezcle hasta unir bien las dos tandas. Añada la harina de maíz poco a poco hasta lograr la consistencia deseada: no muy mojada, pero tampoco muy seca. Vuelva a probar la masa de sazón por si necesita más sal o limón. Una vez lista, prepárese para envolver.

Acomode las cosas de manera que facilite el trabajo. Ponga las cosas en el orden en que las va a usar: papeles, masa, carne, hilo (córtele con anticipación) y una cuchara para servir cada cosa.

En su mesa o mostrador de la cocina acomode el paquete de papel. Poner un poco de masa en el centro del papel. Poner una cucharada de picadillo en el centro de la masa y cubrirlo con la masa. Envolver y doblar las puntas hacia atrás. Repetir el procedimiento con el próximo papel. Esto evitará que el agua penetre a la masa. Puede amarrar enseguida, o puede congelar y luego amarrar. (Esto último resulta más fácil.) Ponga los tamales a hervir en una olla honda con agua y sal por 45 minutos. Si la olla hace vapor y es suficientemente honda, no necesita tanta agua y puede acomodar los tamales parados. Se pueden congelar por bastante tiempo y es una opción cuando llega visita inesperada. Sirva solos o acompañados con arroz guisado, algún vegetal verde o ensalada