

## Gotitas De Salud

### Reacciones Alérgicas

A todos nos gusta la primavera con sus bellezas.

Pero desafortunadamente para algunos, la primavera es el inicio de reacciones, alérgicas que son de mucha molestia. El aumento del polen en el ambiente puede ser muy dañino para aquellos que sufren especialmente de condiciones alérgicas serias como lo es el asma.

Se pueden prevenir o reducir grandemente la intensidad de las reacciones alérgicas si solo se siguen unos pasos sencillos durante los meses previos.

La clave está en cuidar el cuerpo durante toda el año previo preparando así el cuerpo para la primavera.

Pasos a seguir para prevenir o reducir las reacciones alérgicas:

1) Duerma todos los días temprano antes de las 10 de la noche. El acostarse tarde reduce grandemente el sistema inmunológico y agrava los síntomas de alergias

2) Evite los productos de leche. Los productos lácteos tienden a activar las reacciones alérgicas al polvo, polen y otras sustancias en el ambiente.

3) Elimine el azúcar y los dulces. Esto agrava grandemente las alergias.

4) Reduzca el uso de grasa al mínimo.

5) Coma alimentos ricos en vitamina C como las frutas y verduras.

Si sigues estos cinco pasos durante el año, las alergias serán mínimas durante la primavera.

Louis Cruz  
Naturopata Certificado  
gotitasnl@gmail.com



## Discípulos En Acción

Espero que el mes pasado hayas tenido la oportunidad de orar por tu estrellita! Si aun no tienes un interesado/a, visita algún orfanato o centro de actividades en tu comunidad. Hazte voluntario/a ahí y pronto conocerás alguien a quien puedas elegir como estrellita.

El próximo paso a seguir es que prepares una exquisita receta saludable (puede ser la receta que esta en *Noticias y Mas!*) y visites a la persona con quien quieres compartir el Evangelio.

Dile que has estado orando por el/ella y entrégale el platillo que preparaste. Platícale de tu nuevo estilo de vida saludable y dile que deseas compartir algo especial con el/ella. Si deseas le puedes obsequiar un DVD del programa *Cocinemos Juntos* de tu preferencia. No olvides de orar por tu estrellita y comunícale frecuentemente para saber como se encuentra. "En todo tiempo ama el amigo y es como hermano en tiempo de angustia" (Prov. 17:17).

Puedes escribir y contarnos tu experiencia al siguiente e-mail: [carolina.bonilla@3abn.org](mailto:carolina.bonilla@3abn.org)



## Sugerencias y Comentarios

Si usted tiene una sugerencia o comentario en relación al contenido de este boletín informativo por favor envíela a [latino@3abn.org](mailto:latino@3abn.org).  
¡Muchas Gracias!



3ABN Latino  
P.O. Box 220, West Frankfort, IL 62896  
618-627-4651 • Web: [3abnlatino.org](http://3abnlatino.org) • Email: [latino@3abn.org](mailto:latino@3abn.org)

# Noticias y Más de

# 3ABN

## Latino

EVANGELIZANDO CON PODER

MARZO de 2010

# EVENTOS FINALES

## Tiempo de volver a Dios

por Jorge Jaque

En los últimos años hemos visto un significativo interés por hechos apocalípticos que podrían ser un anticipo del fin del mundo.

La producción de Films sobre la supuesta destrucción del planeta, debido a inexplicables fenómenos naturales, ha aumentado en forma impresionante y junto con eso han aflorado como nunca antes documentales y estudios sobre lo que sucedería si la tierra fuera víctima de terremotos, pestilencias y otros desastres naturales.

Han resurgido diferentes teorías en cuanto a la transformación del planeta después que la humanidad sea destruida y se especula mucho sobre lo que sucederá el año 2012 cuando supuestamente el calendario Maya regrese a cero, lo que para muchos significa el fin del mundo, al menos de la manera que lo conocemos.

Sin embargo dentro de todas las voces que se levantan para anunciar las catástrofes más temidas por la humanidad, muy pocas, o casi ninguna, hace mención a un futuro mejor o a la intervención de Dios, el creador de los cielos y la tierra. Parece ser que lo única motivación es la curiosidad mórbida por lo que ha de venir sin tener en cuenta que nada en la creación se mueve o se altera sin que Dios lo permita.

Como cristianos es nuestro deber interesarnos en los

acontecimientos que están marcando los últimos días de nuestro planeta. No con un temor enfermizo, sino con la esperanza de que al final nos espera una magnífica recompensa de salvación en Cristo Jesús.

El Pastor Juan Caicedo, presidente de la Asociación del Pacífico de la Iglesia Adventista con sede en Cali, Colombia, presentará durante los días 20 al 27 de marzo una serie de temas que tienen una estrecha relación con los Eventos Finales desde un punto de vista bíblico y profético.

Esta serie de conferencias será transmitida EN VIVO por 3ABN Latino. Estamos invitando a que todos se unan en oración por este evento importante. Oren por que muchos acepten a Jesús como salvador personal antes que sea demasiado tarde. También pueden ser parte de este esfuerzo mediante su apoyo financiero. Su donativo puede ser el instrumento que Dios use para la salvación de un alma.

Los esperamos en solo unos días más. Desde Cali, Colombia con el Pastor Juan Caicedo y la serie de conferencias "EVENTOS FINALES, tiempo de volver a Dios".

Si tiene alguna pregunta o sugerencia por favor hágalo escribiéndonos al correo electrónico:

[EventosFinales@3abn.org](mailto:EventosFinales@3abn.org).

# Cali

## Conectándonos .....

Apreciado amigo de 3ABN Latino:

Es casi increíble que mi esposa Camille y yo estemos ya en nuestro tercer bendecido año aquí en 3ABN. Debo decirles que durante todo este tiempo hemos visto más milagros que en todos los años anteriores trabajando en diferentes ministerios. Déjenme contarles de uno de ellos.

En noviembre tuve una cirugía de vesícula. Justo antes del procedimiento quirúrgico, Danny Shelton, John Lomacang, su esposa Angie y John Dinzey vinieron a mi habitación a orar por mí, lo que fue una sorpresa muy agradable.

Unos segundos después, Holly, mi enfermera entró también al cuarto para darme algunos medicamentos. Inmediatamente reconoció a los del grupo y dijo: “¡Mi esposo Todd escucha 3ABN Radio y también los ve a ustedes en TV. Le encantan sus programas!”

John Lomacang le pidió el número de teléfono de Todd y lo llamó. Entre otras cosas, Todd le dijo a John algo muy interesante. Cada vez que sintonizaba la radio de su auto a una estación de música rock, ésta se cambiaba sin razón alguna a 3ABN Radio. Finalmente un día se anunció el tema de la marca de la bestia. Desde ese día en adelante escucha 3ABN Radio mientras trabaja y en las noches disfruta de 3ABN TV. ¡Pero lo mejor de todo es que Todd vino a nuestra iglesia el sábado siguiente, con sus dos pequeños hijos!

Gracias al apoyo que ustedes le brindan al Ministerio de 3ABN podemos continuar alcanzando a las almas a través de la radio, la televisión, el Internet y la página impresa. Sigamos orando por Jay Christian y su equipo que esta consagrado al trabajo por el Señor en 3ABN Radio. ¡Más almas para el reino de Dios, esa es nuestra única razón de existir!

Mantengámonos unidos en Jesús.

Jim Gilley  
Presidente



Estimados amigos y hermanos,

Acabo de leer un testimonio que sirve como ejemplo de las maravillas que Dios está haciendo a través de su canal 3ABN Latino. La hermana que escribió se expresaba con alegría al ver las almas que se entregaron a Jesús durante una campaña evangelística. En su correo electrónico dijo, “Toda la cosecha que tuvimos fueron personas que se iniciaron viendo a 3ABN Latino.” ¡Alabado sea Dios!

Cada mes se añaden más compañías de cable a nuestra lista de afiliados. No hay duda de que Dios está abriendo puertas para que se pueda predicar el evangelio a toda nación tribu lengua y pueblo.” Además, uno de los eventos finales antes de que regrese nuestro Salvador Cristo Jesús se describe en Mateo 24:14. Jesús dijo, “Y será predicado este evangelio del reino en todo el mundo, para testimonio a todas las naciones y entonces vendrá el fin.”

Dios no quiere que ninguno perezca, el desea que todos tengan la oportunidad de arrepentirse. Vea 1 Pedro 3:9. ¡Que grande es el amor y la misericordia de Dios! Por esa razón no se le da descanso a nuestros transmisores, están operando las 24 horas de cada día. Por esa razón, queremos transmitir la campaña Eventos Finales con el Pastor Juan Caicedo EN VIVO desde Cali, Colombia el 20 al 27 de marzo.

Es nuestro deseo que 3ABN Latino sea una herramienta en las manos de Dios para que el mundo sepa que “El Rey que viene cerca está, el mismo que en la cruz murió; mas solo viene esta vez por los que rescató. Cerca está, cerca está, a las puertas mismas llega ya; viene presto, viene presto; a las puertas llega ya.”

John Dinzey  
Gerente General



## En Producción... Nuevos Programas

Producir programas es una tarea difícil que requiere mucha responsabilidad de nuestra parte. El personal de 3ABN Latino esta consciente de la necesidad de producir programas que satisfagan las necesidades e inquietudes del público televidente y así como es nuestro deber trabajar en nueva programación sabemos que tenemos que ser cautelosos a la hora de presentar un nuevo proyecto. Es por eso que pedimos sus oraciones para que podamos continuar trabajando en la nueva programación que queremos presentarles.

Teresa Bonilla  
Coordinadora de Producción



## ¡QUEREMOS 3ABN LATINO EN ECUADOR!

Por Teresa Bonilla

Esta fue la corta, pero poderosa petición que René Lindao hizo a través de un correo electrónico el pasado mes de octubre del 2008. Ya ha pasado más de un año desde el día en que recibí aquella carta y aún me estremece recordar esta súplica de un hombre deseoso de trabajar para la obra de Dios. Tan pronto leí aquel correo, mi contestación fue rápida. Le ofrecí a este hermano la información que necesitaría para agregar 3ABN Latino a la compañía de cable de su país. Pero no sabíamos que un proceso que toma muy poco tiempo, terminaría siendo un reto que conllevaría mucha paciencia y fe.

Este valiente hombre, que ha tomado muy en serio este trabajo encomendado por Dios, es oriundo de La Libertad, municipio de la Península de Santa Elena en Ecuador. Él y su esposa, Myrna, trabajan como obreros bíblicos. Su labor principal es ir de puerta en puerta en su ciudad natal llevando las buenas nuevas de Cristo Jesús. Varios bautizmos son resultado de los estudios bíblicos que ellos han ofrecido. Pero para René esto no basta. Se siente impulsado a utilizar los medios de comunicación masiva para evangelizar y alcanzar a todos en su comunidad... ¿y por qué no a todos en Ecuador?

Al igual que René, yo también tomé este proyecto muy en serio. No sólo soy su compatriota, sino que además deseaba que el mensaje de los tres ángeles fuera llevado hasta los lugares más remotos.

René recurrió a su iglesia, pero al no obtener el apoyo que esperaba, decidió seguir adelante. Después de repetidos intentos y llamadas a varias compañías de cable sin tener respuesta positiva, René sugirió que intentáramos buscar un espacio en alguna estación de radio. Esto podría ser de más fácil acceso, pues es más común que las personas tengan un radio en sus

hogares a que paguen por el servicio de cable, sobre todo en áreas tan pobres como en la que él vive. La idea me pareció fabulosa. Tan pronto pude, me comuniqué con el gerente de una estación de radio. Todo marchaba bien, pero por falta de recursos económicos, no pudimos firmar contrato alguno. Poco tiempo después el gerente subió los precios y no pudimos hacer nada.

El tiempo siguió pasando y numerosas oraciones fueron elevadas. Hablé con varias personas sobre el proyecto, pidiéndoles que oraran para que Dios abriera las puertas necesarias, y el Señor respondió en el tiempo perfecto enviando los recursos económicos. Y poniendo en mi camino personas maravillosas, que aportan su granito de arena para que mes a mes se pueda enviar el dinero para costear el espacio radial.

El pasado mes de julio de 2009 empezamos a transmitir de lunes a viernes “Escucha y vive con Jesús,” un programa matutino de una hora de duración. Además llevamos más de seis meses transmitiendo programas producidos por 3ABN Latino. Los lunes René, junto con otro hermano, transmite un programa en vivo donde se estudia la Biblia, y los jueves cuentan con la colaboración de un doctor que presenta programas de salud. Como fruto de esta labor especial ya hay un bautismo y otra persona está preparándose para dar este paso importante. ¡Gloria sea sólo para Dios!

La próxima meta es buscar un local, o -¿por qué no?- comprar una estación de televisión para transmitir el mensaje eterno veinticuatro horas al día, siete días a la semana. Por favor, amigos que están leyendo este testimonio, no dejen de orar por este proyecto en Ecuador porque... ¡para Dios no hay nada imposible!

