

Gotitas de salud

El Alzheimer – su conexión con la Diabetes

La Revista Medica llamada “Neuropsicología” en Enero de este año 2009 publicó un artículo indicando que las personas que padecen de Diabetes tienen un alto riesgo de padecer de la enfermedad de Alzheimer. Existen dos razones por lo que esto sucede.

Primero hay que tomar en cuenta que el cerebro requiere un 25% de la glucosa que usa el resto del cuerpo. Cuando se reduce el nivel de glucosa se promueve el desarrollo de ciertas “placas proteicas” en el cerebro que van dañando el tejido nervioso gradualmente llevando al desarrollo de Alzheimer. El Diabético tiende a desarrollar mas problemas cardiovasculares y circulatorios que la persona normal. Este problema podría en muchos casos reducir la circulación cerebral reduciendo de la misma manera el suministro de glucosa al cerebro causando una predisposición más alta al Alzheimer.

Otra razón es que los Diabéticos tienen lo que se llama resistencia a la insulina. Lo que quiere decir que la insulina se esta produciendo pero el cuerpo no está respondiendo a ella. A pesar de que el cerebro no requiere la insulina para el uso de glucosa, parece que la insulina funciona como un agente protector de las células del cerebro. La insulina protege el cerebro evitando que se desarrollen las placas proteicas del Alzheimer.

Para mantener un cerebro funcionando correctamente en todas las edades:

Coma a tiempo evitando horas largas sin comer ya que esto reduciría el nivel de glucosa favoreciendo el desarrollo de Alzheimer.

Coma alimentos naturales como los granos integrales que mantienen niveles de azúcar normales por muchas horas no permitiendo el descenso súbito del azúcar de la sangre.

Mantenga su diabetes controlado por medio de la dieta correcta, ejercicio y siguiendo las recomendaciones de su médico.

Se ha comprobado que el uso de 240 mg. del extracto estandarizado del Ginkgo Biloba favorece la circulación del cerebro aumentando así el suministro de glucosa y evitando el Alzheimer.

Indiscutiblemente, vale la pena cuidar su cuerpo cuando joven para que cuando llegues a una edad avanzada puedas tener una mente clara y sana.

Louis Cruz
Naturopata Certificado



¿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

Noticias y Más de

3ABN

Latino

EVANGELIZANDO CON PODER

JULIO de 2009

Mi granito de arena...

por Jorge Jaque

Cada vez que nos preguntamos si los programas producidos y presentados a nuestra familia de 3ABN Latino son de relevancia y tienen la aprobación de Dios, nuestro primer impulso es leer y releer las cartas que a diario nos llegan de tantos amigos en diferentes rincones del mundo latino.

Una carta no solo encierra información sino también anhelos, necesidades o expresiones de cariño. Las cartas revelan sentimientos que muchas veces ni siquiera se pueden expresar verbalmente. Pareciera que la distancia entre el corazón y la pluma es muy breve.

Hace ya un tiempo Marta, desde San José, Costa Rica escribió estas expresivas líneas: “Hace apenas dos semanas que entra su canal en mi hogar y ha sido mucha bendición... Soy una persona recién jubilada, pero me gustaría, poner mi granito de arena en su empresa...” En el más estricto sentido de la palabra 3AN Latino es una empresa. Pero no una empresa humana que fluctúa con las corrientes de los mercados y que se enfoca en objetivos materialistas. La nuestra es una empresa de origen divino, con el mandato de llevar el mensaje de la salvación en Cristo y de su segunda venida en gloria y majestad a todo el mundo.

Lo que nuestra amiga Marta hace referencia es un elemento esencial en nuestra misión, pues Dios es quien multiplica lo que parece un insignificante “granito de arena” y lo transforma en una poderosa fuerza motora para su gloria y honra.

Celina, una amiga y televidente de 3ABN Latino nos dijo: “Saludos desde Charlotte, NC. Les escribo esta carta para decirles que estoy feliz con los mensajes de 3ABN Latino. Les amo en Cristo; sigan adelante con la bendición del Señor...Cristo ya

viene!” Amen Celina! Si, Cristo ya viene.

Testimonios como estos nos demuestran que Dios esta obrando y que su obra esta siendo bendecida. Al mismo tiempo que nos abren los ojos a la responsabilidad que Dios ha puesto sobre nuestros hombros.

Unidos, unidos y con un solo propósito.

Reciban un gran saludo de sus amigos y hermanos de 3ABN Latino



Gracias por compartir tu testimonio con nosotros. ¡Te invito a que sigas enviándonos!
latino@3abn.org



De nuestro Presidente:

“Dad, y se os dará; medida buena, apretada, remecida, y rebotando darán en vuestro seno: porque con la misma medida que midiereis, os será vuelto á medir.” Lucas 6:38

Cuando leemos esta cita, casi automáticamente pensamos en dar dinero, pues todos tenemos una tendencia innata de instintivamente proteger la cartera. Pero esta promesa involucra mucho más que el dinero.

¡Por supuesto mi dinero también se incluye, pero hay muchas cosas que yo, como hijo de Dios debo dar, y al hacerlo soy enriquecido en vez de hacerme más pobre! Yo puedo:

Dar el amor cristiano a los están a mi alrededor –ese persistente, inquebrantable espíritu de bienestar hacia otros

Dar misericordia a aquellos menos afortunados. (Lucas 6:37)

Dar comprensión y tolerancia a aquellos con quienes no estoy de acuerdo.

Dar perdón a aquellos quienes me maltratan (Lucas 6:37)

Dar reconocimiento a aquellos quienes sirven con fidelidad.

Dar ánimo a aquellos quienes están luchando.

Dar inspiración a aquellos cuyas vidas están bajo mi influencia.

Dar gracias a aquellos que son generosos.

Y puedo dar el evangelio a aquellos que están perdidos.

Demos otra mirada a las palabras de Jesús, porque cuando damos estas cosas, Él nos promete que en cambio recibiremos lo mismo – ¡y más! ¡Y más!

Jesús nos dice que el que vive para dar recibirá con abundancia de parte de su prójimo – además de todas las bendiciones de un Dios generoso – ¡sin falta! ¡Yo quiero ser un dador! ¿Y tú?

Continúa adelante con Jesús nuestro Señor.

Jim Gilley



De nuestro Gerente General:

Estimados amigos y hermanos;

Hace casi dos mil años que los hijos de Dios están esperando la gloriosa segunda venida de nuestro Salvador Cristo Jesús. Casi todos los eventos profetizados se han cumplido.

En Mateo 24:14 tenemos esta preciosa promesa:

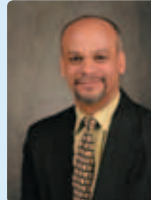
Y será predicado este evangelio del reino en todo el mundo, para testimonio á todas las naciones; y entonces vendrá el fin.

Sabemos que Dios es el que determina cuando esta promesa llegará a su cumplimiento. Pero, al analizar esta promesa podemos decir que ahora es más fácil que nunca estimar cuan cerca estamos. Considerando que con la radio, la televisión y el Internet podemos llegar a miles y millones de personas en un momento podemos decir que, “El Rey que viene cerca está.”

Si, querido amigo y hermano el momento más esperado y motivo del gozo más grande pronto se realizará. 3ABN Latino es un canal de origen divino que Dios utiliza para ganar almas para Su reino. Pero, la obra no se terminará solo por radio, televisión, Internet, o la pagina impresa. La obra se cumplirá con una combinación de estas herramientas junto con la obra de persona a persona.

Te invito a orar y apoyar a 3ABN Latino para que siga siendo una herramienta de Dios para ayudar con la predicación del evangelio en todo el mundo. Además, te invito a orar para que Dios nos bendiga a ti y a mi con ese amor que no desea, “...que ninguno perezca, sino que todos procedan al arrepentimiento.” 2 Pedro 3:9.

John Dinzey



En Producción...

El Cristiano Victorioso

Te has encontrado alguna vez desanimado? O tal vez piensas que tus problemas son tan grandes que no sabes que hacer? Bueno quiero que sepas que no hay problema tan grande que Dios no pueda resolver. 3ABN Latino ha invitado al pastor Richard O'Fallon, autor del libro El Cristiano Victorioso, quien estará produciendo un nuevo programa que lleva el mismo nombre, en el cual estará presentando un mensaje optimista y positivo que nos ayudará a enfrentar nuestras luchas diarias.

No dejes de sintonizar 3ABN Latino, que día a día esta trabajando en nueva programación especialmente para ti.

Teresa Bonilla
Coordinadora de Producción



LO QUE LA BIBLIA DICE ACERCA DE... LA IGLESIA

Cabeza de la Iglesia

Cristo Jesús piedra principal Efesios 2:20, Pedro 2:6-8

En esta roca (Jesús) construirá

Mi iglesia Mateo 16:16-18

Jesús, cabeza del cuerpo, la iglesia Colosenses 1:18

Colaboradores- Edificio de Dios, La Fundación es Jesús 1 Corintios 1:18

David dice, “Mi Roca es Dios” Salmos 62:5-8

El esposo es la cabeza de la mujer así como

Cristo es la cabeza de la iglesia Efesios 5:23-5

Organización de la Iglesia

Son un solo cuerpo, así también Cristo I Corintios 12:12

Bautizados en un cuerpo I Corintios 12:13

El Señor iba agregando cada día a

la iglesia los que iban siendo salvos Hechos 2:47

Evangelista y ministro en la iglesia II Timoteo 4:5

Ancianos ordenados en cada iglesia Hechos 14:23

Oficio de diáconos en la iglesia I Timoteo 3: 8-13

Barrabás y Saulo (ministros visitantes)

llegan a la iglesia de Antioquía Hechos 11:25, 26

Primer concilio de la iglesia Hechos 15

Miembros pueden adorar en cualquier lugar

Donde dos o tres reunidos, allí estoy Mateo 18:20

Llegó a casa de Maria – muchos orando Hechos 12:12

Enseñaban en el templo y

por las casas anunciaban Hechos 5:42

Iglesia que está en tu casa I Corintios 16:19

Iglesia Verdadera

Guarda los Mandamientos-

Tiene el Testimonio de Jesús Apocalipsis 12:17

Testimonio de Jesús,

Espíritu de Profecía Apocalipsis 19:10



Propiedades Nutritivas

Pera

¿Come usted peras?

Aprenda de su valor nutritivo. Por su composición es diurética, y suavemente astringente. Una pera contiene fibra, ácido fólico, B2 y minerales como potasio. Es rica en pectina y en tainos. Ayuda a bajar el colesterol.



Recetas Deliciosas

SOFRITO VENEZOLANO

Ingredientes:

1 Cebolla en cubitos

6 ajíes en trocitos

4 granos de ajos tritutados

1 taza de cebollin picaditos

2 tazas de cilantro

Sal al gusto

1 taza de aceite onotado

1 cucharadita de orégano

Comino

Procedimiento:

1. En un sartén precalentado agregar el aceite. Cuando este caliente agregar la cebolla, cocine por 2 minutos.
2. Agregar el pimentón o ají, luego el cebollin, el cilantro, el orégano, y la sal.
3. Por último casi para terminar agregar el ajo tritutado.
4. Luego enváselo en un frasco de vidrio, tápelo y déjelo enfriar.
5. Luego refrigérelo.

Cuando cocine granos, o para cualquier guiso puede agregar 1 o 2 cucharadas de sofrito o a su gusto.

PERICO VENEZOLANO

Ingredientes:

1 paquete de tofu firme (desmenuzado)

2 tomates cortados en cuadritos

3 cucharadas de sofrito venezolano

2 cucharadas de aceite onotado (achiote)

Sal al gusto

Procedimiento:

En una sartén ponga el aceite onotado, sofría un poco los tomates, añada el sofrito y el tofu deje cocinar hasta que reseque un poco.

