



LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO.

¿Qué ocurre si no desayunamos?

Durante el sueño existe un gasto de energía que se utiliza para el funcionamiento básico del organismo: Esta energía se utiliza para respirar, mantener los latidos del corazón y la circulación de la **sangre** y para las actividades que realizan el **sistema nervioso** y los órganos internos... lo que se denomina metabolismo basal

El organismo recurre a cualquier recurso con el objetivo de apoderarse de esa energía para mantener las funciones básicas. Por eso llega a las horas de la madrugada o de la mañana con muy pocas reservas y necesita con urgencia fuentes de energía. Es imperante entonces el **Desayunar** o Almorzar.

Algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son decaimiento, falta de concentración y mal humor, debido al déficit de glucosa -nuestro principal combustible energético- que produce la falta de ingerir alimentos. Hay que recordar que a primera hora de la mañana el organismo lleva ya entre 8 y 10 horas sin recibir ningún alimento. La falta de glucosa empuja a nuestro cuerpo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en el normal funcionamiento orgánico.

¿Cómo es un desayuno equilibrado?

LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

El desayuno debe incluir grasas, fibra, vitaminas y minerales. Se incluyen cereales, lácteos, frutas y derivados cárnicos. Consumiendo estos elementos de manera equilibrada, se obtendrá la energía adecuada para un buen funcionamiento del organismo, y una salud aceptable para afrontar toda situación que se presente durante el día.

APLICACIÓN ESPIRITUAL.

Pues bien, no solo tenemos el **CUERPO FÍSICO** al cual hay que alimentar; La Palabra de Dios menciona que tenemos un **ALMA** y un **ESPÍRITU....** y **los cuales también requieren de Alimento.**

Porque la palabra de Dios es viva y eficaz, y más penetrante que toda espada de dos filos: y que alcanza hasta partir el alma, y aun el espíritu, y las coyunturas y tuétanos, y discierne los pensamientos y las intenciones del corazón. He. 4:12 .. el Dios de paz os santifique en todo; para que vuestro espíritu y alma y cuerpo sea guardado entero sin reprensión para la venida de nuestro Señor Jesucristo. 1 Tesalonicenses 5:23

El Cuerpo Físico demanda mínimo 3 comidas durante el día; de los cuales hemos visto que el DESAYUNO o ALMUERZO es el alimento vital para tener una buena salud y la energía necesaria durante el resto del día.

Entonces nuestro ESPÍRITU, necesita una alimentación adecuada, y dentro de los alimentos básicos para nuestro Espíritu, están: la Oración; El Estudio de la Biblia; La Alabanza o Música cristiana; y la asistencia a la Iglesia de manera regular.

Estos, son parte del conjunto de Alimentos Básicos para tener SALUD ESPIRITUAL.

De entre ellos, destaca la **ORACIÓN** diaria, y en la mañana.
¡¡Es como el DESAYUNO o ALMUERZO!!



**ES NECESARIO ALIMENTAR
NO SOLO EL CUERPO...
TAMBIÉN TENEMOS UN
ALMA Y UN ESPÍRITU QUE
NECESITAN ALIMENTO**

LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

El Desayuno es la Principal fuente de energía. Sin Oración como Desayuno, no habrá energía o fuerza para enfrentar con VIGOR y FUERZA lo que venga durante el día a nuestra vida espiritual.

¿Qué ocurre si no desayunamos por medio de la ORACIÓN? Habrá decaimiento, agotamiento, falta de vigor, desánimo, depresión, melancolía, amargura, mal humor, falta de concentración.

Por ello es de vital importancia el Desayuno de la Oración.

ORAD SIN CESAR, ORAD EN TODO TIEMPO,
ORANDO EN TODO LUGAR.

Me hallan los que madrugando me buscan.
*Proverbios 8:17 «es necesario orar siempre
y no desmayar» Lucas 18:1*

LA ORACIÓN ES COMO:

Como el agua para las plantas
Como la sal a los alimentos
Como una bebida energética al decaído.
Como la energía eléctrica a la computadora
La oración es como el oxígeno al enfermo
Como el teléfono celular para muchos.
Como un vaso de agua fría al sediento
Como el suero al deshidratado
Como la gasolina o energía eléctrica al auto
La oración es como el filo al cuchillo
Como una lámpara en la oscuridad



**LA ORACIÓN HARÁ
QUE TENGAMOS
UN ESPÍRITU, ALMA
Y CUERPO
¡¡SALUDABLES!!**

TIPOS DE ORACIÓN (Palabras Hebreas)

Oración: beá 1156

Sig: Preguntar, demandar, solicitar, desear intensamente, hervir, chorrear, derramarse, un borbotón, salir en chorros.

*Isaías 64:2 hervir Daniel 6:11 Éxodo 15:6-18
Rebosar Salmo 23:5 Salmo 119:171 Joel 22:24*

Oración: ná 4994

Sig: Rendición, entrega, orar, rogar, permitir, valor. *Salmo 119:108*

Jonás 4:3 Nehemías 1:11 2 Reyes 6:17 2 Crónicas 20:5:12

Oración: shael 7592

Sig: Averiguar, consultar, desear, saludar con paz, pedir, inquirir, demandar.

*Salmo 2:8 pídemme Deuteronomio 18:16 pedir
Jueces 20:18 Jonás 4:8 desear*

Oración: aréshet 782

Sig: Anhelo de algo, desear para poseer, petición, desposar, empeñar la palabra, comprometerse en matrimonio.

*1 Samuel 1:11 Salmo 21:2 petición
Jueces 11:30 Oseas 2:19 desposar*

Oración: kjalá 2470

Sig: Orar, estar de parto, suplicar, desalentar, debilitar, angustia, herir, enflaquecer, desgajar, taladrar, quebrar.

*2 Crónicas 33.12 Jeremías 26:19
Éxodo 32:11
Jueces 16:17 debilitado Isaías 14:10
debilitaste*

Oración: aná 577 (160 + 4994)

Sig: Afecto, amor, rogar, amistad, orar.
*Jonás 1:14 Cantares 1:4 Salmo 119:97
Salmo 118:25 ruego*

Oración: mishalá 4862

Sig: Petición, rogar, dedicar
Salmo 37:4 1 Samuel 1:17 Salmo 20:5

Oración: tekjinná 8467

Sig: Halagar, misericordia, gracias, súplica, oración.
Salmo 6:9 Salmo 66:19 súplica Salmo 116:1 súplica Salmo 119:170

Oración: siakj 7878

Sig: Meditar, reflexionar, contar, orar, considerar, musitar,
*Salmo 77:6 meditar Salmo 119:78 meditar Salmo 143:5
reflexionar.*

Oración: kjanán 2603

Sig: Orar, pedir, rogar, suplicar amigablemente, dar. favorecer, misericordia. Inclinarsse, compadecerse.



**EL TEMA DE LA
ORACIÓN ES MUY
EXTENSO, EL TEMA
ES INAGOTABLE...**

LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

2 Crónicas 6:37 Deuteronomio 3:23 Malaquías 1:9

Oración: tselá 6739

Sig: Postrarse, orar, cojear

*Nehemías 1:4 Nehemías 4:9 Esdras 10:1 Génesis 32:31 cojeaba
Sofonías 3:19 cojear.*

ORACIÓN DE INTERCESIÓN EN EL ESPÍRITU.

Oración: palal 6419

Sig: Interceder, juzgar, ejecutar juicio, separar, discernir, intervenir, abrir, distinguir.

Los ministerios de esta Oración "Palal" son muchos. He aquí algunas Escrituras en las cuales se usa "Palal".

orad por los que os ultrajan y os persiguen;

Mateo 5:44

y orad que no entréis en tentación.

Lucas 22:46

sed pues templados, y velad en oración

1 Pedro 4:7

Además: Resucita muertos.

2 Reyes 4:32-36

Abre los ojos para ver los Ejércitos del cielo.

2 Reyes 6:14-17

Detiene la mortandad. *Números 21:4-9*

Lleva a tener buen juicio. *1 Samuel 2:25
juzgaren*

Oración: pagá 6293

Sig: Orar, pedir, rogar, herir, matar, arremeter, afectar, interponer, impacto

Oración: atár 6279

Sig: Quemar incienso en adoración, aceptar, cesar, Interceder, ser abundante.

Job 22:27 Job 33:26 Éxodo 9:28 cesar Éxodo 8:8

Oración: bacash 1245

Sig: intercesión, buscar, inquirir, investigación, restaurar, petición, hallar, esforzarse.

*2 Samuel 21:1 consultó Esdras 8:23 pedimos
Salmo 105:3 buscan Ezequiel 22:30 busqué*



**LA ORACIÓN ES COMO
UN SALUDABLE Y
NUTRITIVO DESAYUNO
SIN ORACIÓN.. NO HAY
SALUD ESPIRITUAL.**

Oración: tefilá 8605

Sig: Intercesión, súplica, orar, ruego. *Salmo 143:1 Proverbios 15:8*
2 Crónicas 33:13 1 Reyes 8:49-52

Salmo 102:1,6,7 Oración de los pájaros solitarios (de creyentes que actúan y deciden por Dios por iniciativa propia, que proceden propiamente, no dependen de lo que hagan o dejen de hacer otros)
Salmo 102:17 Lamentaciones 3:28 solo

La importancia de la oración en la vida del cristiano, es vital y fundamental. Sin oración no se puede mantener una vida saludable, de firmeza, y fresca; tampoco se logrará **CRECER o MADURAR espiritualmente de acuerdo a la Imagen y Semejanza de Jesucristo**, quedando descartados para formar parte de Su Esposa Espiritual.

Santiago 5:16 **La Oración eficaz del justo PUEDE MUCHO**

La Oración es una poderosa fuerza que rige nuestra vida y que regula muchos procesos, en lo físico, es similar a la fuerza de gravedad y la electricidad, las ondas sonoras, los rayos UV, los rayos X y las microondas.

En este momento la Oración, o la falta de ella está ocasionando que obtengas los resultados que ves en tu vida, ya sea que te gusten o no. Sus efectos los sufrimos a diario y somos afectados por esta fuerza espiritual, o la falta de ella.

Rige todos nuestros resultados, la economía, nuestra vida amorosa y emocional, nuestra salud y condiciones en general. La fuerza **espiritual** de la Oración es invisible, pero **súper poderosa, efectiva** y hasta **milagrosa**.

www.cristianoesh.com

Redacción: Sergio y Flor Gask

La mayoría de imágenes son de:
ICLIPART.COM y CLIPART.COM
por suscripción

Correos Electrónicos:
cristianoesh@hotmail.com
cristianoesh@gmail.com