

# Powerfully Purposed Transformation

Joe T. Green

Accepting God's Identity for You is Everything  
Following Jesus into God's Kingdom  
and surrendering to His Lordship Today  
This is God's formula for changing mankind,  
revealing His will for your life,  
and winning the war for your soul.

*Romans 12:2 KJV*

*(2) And be not conformed to this world: but be ye transformed by the renewing of your mind, that ye may prove what is that good, and acceptable, and perfect, will of God.*

Jesus is the Word of God

The Word became flesh in Jesus and was manifested. The Word became flesh in Paul and was manifested. The Word became flesh in us through the new creation.

We must follow Jesus to the Father and, as Paul before us, seek, find, and enter the Kingdom of God as citizens. We must believe and receive, then allow the Father to reveal the fullness of this reality within us and to manifest His Son through us.

This is not an academic truth to be studied, but a life to be lived and experienced with God. I know, because it is the life I live.

Copyright © 2021

All Rights Reserved. This book may not be copied or reprinted for commercial gain or profit. KJV-King James Version of the Bible from; Published 1769; public domain

AMPC-Amplified Bible (classic); Copyright © 1954, 1958, 1962, 1964, 1965, 1987, by The Lockman Foundation.

English to Spanish has been translated by modern mechanical means. As funds become available I will have it reviewed by human translators. Mistakes can be made in translation. Check the English for author's exact meaning.

Spanish Scripture quotations are from the Word Project public-domain Spanish Bible text. Used for reference from their parallel Bible.

Pixabay License

Free for commercial use

No attribution required

Lion

Lamb

Alexandra Stockmar

Efrakmstocher

Divider Flourish Image by Gordon Johnson from Pixabay

## English Prologue

This is not a new teaching, or even a teaching, although everyone learns as they travel. I am attempting to show the pathway God laid out for human beings in the Garden of Eden and the path Jesus took so we could follow Him back into God's presence as citizens in His Kingdom. If you are tired of boring lectures without power, life, or destiny?

The Kingdom of God is here. The kingdom is still full of joy, peace,  
and excitement in today's world.

It is not God's future plan, but rather today's agenda. Therefore, the Lord is accepting volunteers to join the kingdom's goal of establishing the mindset of His kingdom in the hearts of believers today.

If you identify as a Christian, live with the hope of attaining Heaven, and believe you will be raptured out of the current cultural war, you have become a victim of the devil's schemes and a party to their success. He always wants you to delay accepting the things of God until it is too late for them to affect the world we live in today. Discover what Satan is stealing from you today.

Because Jesus has finished all things needed for life and Godliness, our family, city, state, country, and world's future depends upon our recognizing, believing, claiming, and living in all of the things of God today, not tomorrow.

God has established our identity  
as His child at the cross.

A willing and obedient heart is all it takes to live, move, and have your being, identity, and destiny in God. Therefore, passionately strive to establish a true legacy for your children. Without any exaggeration, I can say, enter at the risk of being forever changed!

## Spanish Prologue

Esta no es una enseñanza nueva, ni siquiera una enseñanza en el sentido tradicional, aunque todos aprendemos a medida que avanzamos en el camino. Intento mostrar la senda que Dios trazó para los seres humanos en el Jardín del Edén y el camino que recorrió Jesús para que pudiéramos seguirle de regreso a la presencia de Dios como ciudadanos de Su Reino. ¿Estás cansado de charlas aburridas y carentes de poder, vida o propósito?

El Reino de Dios está aquí. El Reino sigue rebosante de gozo, paz y entusiasmo en el mundo actual.

El Reino de Dios está aquí. El reino sigue estando lleno de gozo, paz y entusiasmo en el mundo de hoy.

No es un plan futuro de Dios, sino más bien Su agenda para el día de hoy. Por ello, el Señor busca voluntarios que se unan al propósito del Reino: establecer la mentalidad de Su Reino en los corazones de los creyentes hoy mismo.

Si te identificas como cristiano, vives con la esperanza de alcanzar el Cielo y crees que serás arrebatado para escapar de la actual guerra cultural, te has convertido en víctima de las artimañas del diablo y en cómplice de su éxito. Él siempre quiere que postergues la aceptación de las cosas de Dios hasta que sea demasiado tarde para que estas influyan en el mundo en que vivimos hoy. Descubre lo que Satanás te está robando en este momento.

Dado que Jesús ha consumado todo lo necesario para la vida y la piedad, el futuro de nuestra familia, ciudad, estado, país y del mundo entero depende de que reconozcamos, creamos, reclamemos y vivamos conforme a las cosas de Dios hoy, no mañana.

Dios estableció nuestra identidad  
como hijos Suyos en la cruz.

Dios ha establecido nuestra identidad como hijos suyos en la cruz.

Un corazón dispuesto y obediente es todo lo que se necesita para vivir, moverse y hallar el propio ser, identidad y destino en Dios. Por tanto, esfuérzate apasionadamente por dejar un verdadero legado a tus hijos. Sin exagerar, te invito a entrar... ¡bajo el riesgo de ser transformado para siempre!

**Table of Contents**

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| English Prologue.....       | 3  |
| Spanish Prologue.....       | 4  |
| Rebuilding Gods Temple..... | 6  |
| English Section 21.....     | 6  |
| English Section 22.....     | 6  |
| English Section 23.....     | 7  |
| English Section 24.....     | 8  |
| English Section 25.....     | 9  |
| English Section 26.....     | 9  |
| English Section 27.....     | 10 |
| English Section 28.....     | 11 |
| Spanish Section 21.....     | 12 |
| Spanish Section 22.....     | 12 |
| Spanish Section 23.....     | 13 |
| Spanish Section 24.....     | 14 |
| Spanish Section 25.....     | 15 |
| Spanish Section 26.....     | 15 |
| Spanish Section 27.....     | 16 |
| Spanish Section 28.....     | 17 |

## Rebuilding Gods Temple

### English Section 21

According to health officials, today, many are suffering the consequences of growing older.' In the USA, a large percentage of people are suffering from being overweight, high blood pressure, high cholesterol, high triglycerides, low testosterone, high insulin resistance, type 1 and type 2 diabetes. Dementia, Alzheimer's, arthritis, brain fog, etc.

However, almost all, if not all, also have one thing in common: they consume large amounts of carbohydrates. Yet very few make any connection between the two events, even though in the past, very few people experienced these health problems. I believe there is a connection to these events, but it is not aging; it is something far different.

*1 Corinthians 3:16 KJV*

*(16) Know ye not that ye are the temple of God, and that the Spirit of God dwelleth in you?*

God did not make any mistakes when He designed His temple. Nor is He incapable of repairing the temple. Under normal circumstances, it will repair itself. Only occasionally does it need outside assistance, and very little medication is needed. Medicine should restore people to normal health and should only be used as a temporary fix to maintain their health. What has changed?

When millions of people fail to see a connection where a common one obviously exists and is clearly shown to be a reality, I believe something is happening, and it is not aging.

*1 Corinthians 3:17 KJV*

*(17) If any man defile the temple of God, him shall God destroy; for the temple of God is holy, which temple ye are.*

### English Section 22

Every person's body was created as the temple of God, and God has given us the responsibility to care for it. This ministry is one of the few, if not the only

one, that God has stated He will destroy us for not doing. Yet multitudes continue doing as they please, obviously without regard for what pleases God. Of course, if you have health issues, you may not be able to lose weight without God's help. Go ahead and ask Him, I am sure He would be delighted to help.

I want to reveal a very common concept that is being used very effectively today by Satan.

*2 Corinthians 4:4 KJV*

*(4) In whom the god of this world hath blinded the minds of them which believe not, lest the light of the glorious gospel of Christ, who is the image of God, should shine unto them.*

Satan can blind people's minds, and this ability is far more extensive than is believed. As an example, I will use Adam and his wife in the Garden of Eden.

*Genesis 3:4-6 KJV*

*(4) And the serpent said unto the woman, Ye shall not surely die:*

*(5) For God doth know that in the day ye eat thereof, then your eyes shall be opened, and ye shall be as gods, knowing good and evil.*

*(6) And when the woman saw that the tree was good for food, and that it was pleasant to the eyes, and a tree to be desired to make one wise, she took of the fruit thereof, and did eat, and gave also unto her husband with her; and he did eat.*

These people were believers until the moment of their testing. In that moment, the woman chose to believe Satan and not God, and the man did likewise.

Satan has been running rampant in the world at this time of great testing. Like Adam and his wife, at this moment of testing, many are failing and placing themselves under Satan's influence. It is time to awaken and use our God-given authority to destroy this work of Satan in our lives and restore our bodies to their former glory.

## English Section 23

Truth: Every carbohydrate must be changed to glucose before it enters a person's bloodstream. Every carbohydrate, from the most complex to the simplest sugar, has the same toxicity. The most complex sugars are absorbed into the blood more slowly than the simplest sugars, and the total amount of

glucose in the blood at any time determines its toxicity to the body. This process is influenced by two factors: the glycemic index, which determines how quickly the carbohydrate is absorbed, and the glycemic load, which determines how many carbohydrates are available for absorption.

Carbohydrates were considered nonessential for many years because the body can produce as much as it needs; it is not essential to consume any of them. However, just because they are nonessential does not mean they should not be eaten or that not eating them is the best route to optimum health. I do not know what the limit should be for optimum health. It seems to be a closely guarded secret. However, there is an answer. Have your doctor do a fasting insulin resistance test. If it is high, eat less high-glycemic index and high-glycemic-load foods. When the fasting insulin resistance returns to normal, it is a very good sign that carbohydrates are no longer a danger to your body and may even be beneficial at that level.

## English Section 24

In Haggai 1:1-11, the Lord tells Haggai to rebuild the temple at Jerusalem. He also told him that his people were not prospering because they had neglected His temple. Today, we are the temple and household of God, and I see many people neglecting to care for His house. If you have lived in a house or apartment owned by someone else, it is their responsibility to repair the property. Still, the tenant is responsible for their care. Honestly, when you look in the mirror, do you see a house being very well cared for?

We must have good health in our bodies, souls, and spirits to complete the assignment God has for our lives. A lifestyle of eating for a robust, healthy body is a fountainhead for our bodies and our brains, and complements our souls. Therefore, it is essential for those engaging in building the Kingdom of God within.

## Eating Toward Health

We do not know how long the spiritual war we are all experiencing will last. However, we must have good health in our bodies, souls, and spirits during this time. We are already engaged in the proper growth of our souls, and God has provided us with His Spirit. A lifestyle of eating for a robust and healthy body is a fountainhead for our brains and complements our souls. Therefore, it is essential for those engaging in this battle.



## English Section 25

I am now about sixty pounds less than I was fifteen-plus years ago. I have studied and worked toward achieving a healthy, robust body at eighty-four years of age. I plan to continue living forever; that is my soul and spirit. God plans that each person should die, but it is not God's plan that we should experience death. I believe that God is currently removing people from their dying bodies an instant before death so that they never experience it at all.

I want to relate some of the things I practice. However, I emphasize that I am not a doctor and do not have any medical training. These are my opinions, not any medical advice. It is your responsibility to care for your body correctly, not mine. If you wish to use any of the techniques I use or follow my instructions in any way, ask your doctor whether they are safe for you, for my protection and your own.

One of the current problems in our culture is obesity. Complicated by diabetes, coronary heart disease, high cholesterol, high triglycerides, and many other problems, it is invading our society.

Sugar, simple carbohydrates, are the most common ingredient in obesity. But unfortunately, they are also the most dangerous ingredient. Proteins are much less harmful because the body can turn them into muscles, but it has to work harder to convert them into glucose energy or store them as fat. Likewise, fats are not readily converted into glucose, as it takes about 60% of their energy to do so. Hence, we use about 60% of our fat calories to convert the remaining 40% into glucose. In addition, our body doesn't need to consume sugar or carbohydrates because we can extract them from the healthy meats and vegetables we eat.

## English Section 26

We may find the table for glycemic load and index on the internet. If we eat only foods with a low to medium glycemic index and glycemic load, we can cut off this route to obesity. Also, I take plant amino tablets daily to curb carb cravings. Over a short period, this has proved very effective.

One effect of overeating high-glycemic foods is arterial inflammation and possibly inflammation in other parts of the body. During normal body function, blood vessels flex many times a day. As an example, our pulse results from our

heart pumping blood throughout our bodies. This pulsing motion often causes hairline cracks to form in our arteries. The body typically heals these cracks, but high blood sugar levels hinder this process. The body will then increase cholesterol production to repair these cracks, thereby elevating cholesterol levels.

When I found myself in this position, I started exercising to burn the sugar, dieting to reduce it further, and taking baby aspirin and turmeric to help reduce inflammation. It worked for me, and I also started losing weight.

Because of my reduced food intake, I started taking multivitamins. Later, I added fish oil and enzymes to the regimen.

Another effect of high triglycerides is an increase in blood uric acid levels. One little-known result of this is its influence on weight gain. I will give an example.

In the fall, if we lived in bear country, we might see the animals out foraging for food, especially berries. The berries' high glycemic index and excessive food intake ensure the bears gain the weight needed for winter hibernation. However, this combination also raises the uric acid in the bear's system, which signals the body to make fat from their food and store as much fat as possible for hibernation. Unfortunately, that survival instinct is also built into the human being.

## English Section 27

Eating excessive sugar transmits a signal to our bodies, raising our uric acid levels. As a result, we are preparing for wintertime that may never come. In addition, our souls may experience wintertime in our relationships. Relationships change, becoming distant or almost nonexistent. People close to us depart or perhaps die. Perhaps we never enjoyed participating in an intimate relationship. These things can cause our souls to experience the pathway in life called wintertime. As a result, many people adopt the wintertime feeding habits needed for survival. Unless we exit this trail, we will soon look like we are preparing for hibernation.

Daily intake of 500 mg of vitamin C is a safe and readily available aid in reducing uric acid levels. Some foods will also help with this. Various medications are also available only by prescription.

Most importantly, enlist the Holy Spirit's support in losing unwanted pounds. He desires more than you for you to live a strong and healthy life. He will help all who sincerely ask. Adopt a mindset: "I am now living in eternity and may need this body for a long time. Therefore, I must be ready and able to walk obediently with the Lord."

## English Section 28

### *Prayer*

*Father, I ask you to give me wisdom in my eating habits. Please give me the strength and will to eat the foods that are suitable for me, so that I may have a healthy body. Encourage me to walk daily, talk with you, and listen to you. I know having a personal relationship with you is essential in my life. You already know my needs, so I ask you to teach me to pray in ways that are intimate and relationship-building daily.*

*I desperately want and need a healthy body to live a long and prosperous life with you. Also, to walk in obedience to your will. I know that you have always loved me, you do love me, and you will love me forever. Please make that a reality in my life. Never again will I experience the fear of the wintertime of my soul because I have you. With all of my heart, I thank you and look forward to walking together. In the name of Jesus, I ask. Amen.*

## Spanish Section 21

Según las autoridades sanitarias, hoy en día muchas personas sufren las consecuencias de envejecer. En los Estados Unidos, un gran porcentaje de la población padece sobrepeso, hipertensión, colesterol alto, triglicéridos elevados, testosterona baja, alta resistencia a la insulina y diabetes tipo 1 y tipo 2. También demencia, alzhéimer, artritis, niebla mental, etc. Sin embargo, casi todos —si no todos— tienen algo en común: consumen grandes cantidades de carbohidratos. Muy pocos relacionan ambos hechos, aunque en el pasado casi nadie sufría estos problemas de salud. Creo que existe una conexión entre estos eventos, pero no es el envejecimiento; es algo muy distinto.

*1 Corinthians 3:16 RV*

*16 ¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros?*

Dios no cometió errores al diseñar Su templo. Tampoco es incapaz de repararlo. En circunstancias normales, el templo se repara a sí mismo. Solo en ocasiones necesita ayuda externa, y muy poca medicación. La medicina debería restaurar a las personas a una salud normal y usarse solo como una solución temporal para mantenerla. ¿Qué ha cambiado?

Cuando millones de personas no ven una conexión que claramente existe y cuya realidad está demostrada, creo que algo está sucediendo, y no es el envejecimiento.

*1 Corinthians 3:17 RV*

*17 Si alguno violare el templo de Dios, Dios destruirá al tal; porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es.*

## Spanish Section 22

El cuerpo de cada persona fue creado como templo de Dios, y Él nos ha dado la responsabilidad de cuidarlo. Este ministerio es uno de los pocos —si no el único— en los que Dios ha declarado que destruirá a quienes no lo cumplen. Sin embargo, multitudes continúan haciendo lo que les place, sin considerar lo que agrada a Dios. Por supuesto, si tienes problemas de salud, quizá no puedas perder peso sin la ayuda de Dios. Pídeselo; estoy seguro de que Él estará encantado de ayudarte.

Quiero revelar un concepto muy común que Satanás está utilizando con gran eficacia hoy en día.

*2 Corinthians 4:4 RV*

*4 En los cuales el dios de este siglo cegó los entendimientos de los incrédulos, para que no les resplandezca la lumbre del evangelio de la gloria de Cristo, el cual es la imagen de Dios.*

Satanás puede cegar la mente de las personas, y esta capacidad es mucho más amplia de lo que se cree. Como ejemplo, usaré a Adán y a su esposa en el Jardín del Edén.

*Genesis 3:4-6 RV*

*4 Entonces la serpiente dijo a la mujer: No moriréis; 5 Mas sabe Dios que el día que comiereis de él, serán abiertos vuestros ojos, y seréis como dioses, sabiendo el bien y el mal. 6 Y vio la mujer que el árbol era bueno para comer, y que era agradable a los ojos, y árbol codiciable para alcanzar la sabiduría; y tomó de su fruto, y comió; y dio también a su marido, el cual comió así como ella.*

Estas personas eran creyentes hasta el momento de su prueba. En ese instante, la mujer eligió creer a Satanás y no a Dios, y el hombre hizo lo mismo.

Satanás ha estado actuando desenfrenadamente en el mundo en este tiempo de gran prueba. Como Adán y su esposa, muchos están fallando en este momento de prueba y poniéndose bajo la influencia de Satanás. Es hora de despertar y usar la autoridad que Dios nos ha dado para destruir esta obra de Satanás en nuestras vidas y restaurar nuestros cuerpos a su gloria original.

## Spanish Section 23

Verdad: Todo carbohidrato debe convertirse en glucosa antes de entrar en el torrente sanguíneo. Todo carbohidrato, desde el más complejo hasta el azúcar más simple, tiene la misma toxicidad. Los azúcares más complejos se absorben más lentamente que los simples, y la cantidad total de glucosa en la sangre en un momento dado determina su toxicidad para el cuerpo. Este proceso está influido por dos factores: el índice glucémico, que determina la rapidez de absorción, y la carga glucémica, que determina cuántos carbohidratos están disponibles para absorberse.

Durante muchos años, los carbohidratos se consideraron no esenciales porque el cuerpo puede producir todo lo que necesita; no es indispensable consumirlos. Sin embargo, que no sean esenciales no significa que no deban comerse o que evitarlos sea la mejor vía para una salud óptima. No sé cuál debería ser el límite ideal para una salud óptima; parece ser un secreto bien guardado. No obstante, existe una respuesta: pídele a tu médico una prueba de resistencia a la insulina en ayunas. Si el resultado es alto, consume menos alimentos con alto índice y alta carga glucémica. Cuando la resistencia a la insulina en ayunas vuelva a la normalidad, será una señal muy positiva de que los carbohidratos ya no representan un peligro para tu cuerpo y quizá incluso sean beneficiosos en esa medida.

## Spanish Section 24

En Hageo 1:1-11, el Señor le ordena a Hageo reconstruir el templo de Jerusalén. También le dice que su pueblo no prosperaba porque habían descuidado Su templo. Hoy somos el templo y la casa de Dios, y veo a muchas personas descuidando el cuidado de Su casa. Si has vivido en una casa o apartamento propiedad de otra persona, el dueño es responsable de las reparaciones; aun así, el inquilino es responsable del cuidado diario. Sinceramente, cuando te miras al espejo, ¿ves una casa bien cuidada?

Debemos tener buena salud en cuerpo, alma y espíritu para cumplir la asignación que Dios tiene para nuestras vidas. Un estilo de vida basado en una alimentación que fomente un cuerpo robusto y sano es una fuente de vitalidad para nuestro cuerpo y nuestro cerebro, y complementa nuestra alma. Por lo tanto, es esencial para quienes se dedican a edificar el Reino de Dios en su interior.

### Alimentarse para la salud

No sabemos cuánto durará la guerra espiritual que estamos viviendo. Sin embargo, debemos mantener buena salud en cuerpo, alma y espíritu durante este tiempo. Ya estamos comprometidos con el crecimiento adecuado de nuestra alma, y Dios nos ha dado Su Espíritu. Un estilo de vida basado en una alimentación que fomente un cuerpo robusto y sano es una fuente de vitalidad para nuestro cerebro y complementa nuestra alma. Por ello, es esencial para quienes libran esta batalla.

## Spanish Section 25

Actualmente peso unas sesenta libras menos que hace más de quince años. He estudiado y trabajado para lograr un cuerpo sano y robusto a mis ochenta y cuatro años. Planeo seguir viviendo para siempre; ese es mi alma y mi espíritu. Dios dispone que cada persona muera, pero no es Su plan que experimentemos la muerte. Creo que Dios está retirando a las personas de sus cuerpos moribundos un instante antes de la muerte, para que nunca lleguen a experimentarla.

Quiero compartir algunas de las prácticas que sigo. Sin embargo, recalco que no soy médico ni tengo formación médica. Estas son mis opiniones, no consejos médicos. Cuidar correctamente de tu cuerpo es tu responsabilidad, no la mía. Si deseas usar alguna de las técnicas que empleo o seguir mis indicaciones, consulta a tu médico para saber si son seguras para ti, por tu protección y la mía.

Uno de los problemas actuales de nuestra cultura es la obesidad, agravada por la diabetes, las enfermedades coronarias, el colesterol alto, los triglicéridos elevados y muchos otros problemas.

El azúcar —los carbohidratos simples— es el ingrediente más común en la obesidad y también el más peligroso. Las proteínas son mucho menos dañinas porque el cuerpo puede convertirlas en músculo, aunque requiere más esfuerzo para transformarlas en glucosa o almacenarlas como grasa. Del mismo modo, las grasas no se convierten fácilmente en glucosa, ya que el proceso consume alrededor del 60 % de su energía. Por lo tanto, usamos aproximadamente el 60 % de las calorías de las grasas para convertir el 40 % restante en glucosa. Además, el cuerpo no necesita consumir azúcar ni carbohidratos porque puede obtenerlos de las carnes y verduras saludables que comemos.

## Spanish Section 26

Podemos encontrar tablas de índice y carga glucémica en Internet. Si comemos solo alimentos con un índice y una carga glucémica bajos o moderados, podemos cortar esta vía hacia la obesidad. También tomo diariamente comprimidos de aminoácidos de origen vegetal para controlar los antojos de carbohidratos. En poco tiempo, esto ha demostrado ser muy eficaz.



Uno de los efectos de consumir alimentos con alto índice glucémico es la inflamación arterial y posiblemente inflamación en otras partes del cuerpo. Durante el funcionamiento normal del organismo, los vasos sanguíneos se flexionan muchas veces al día. Por ejemplo, el pulso se produce cuando el corazón bombea sangre por todo el cuerpo. Este movimiento pulsátil a menudo provoca pequeñas fisuras en las arterias. El cuerpo normalmente repara estas fisuras, pero los niveles altos de azúcar en sangre dificultan este proceso. Entonces el cuerpo aumenta la producción de colesterol para reparar las fisuras, elevando los niveles de colesterol.

Cuando me encontré en esta situación, comencé a hacer ejercicio para quemar el azúcar, a seguir una dieta para reducirlo aún más y a tomar aspirina infantil y cúrcuma para ayudar a disminuir la inflamación. Me funcionó y también empecé a perder peso.

Debido a la reducción en mi ingesta de alimentos, comencé a tomar multivitamínicos. Más tarde añadí aceite de pescado y enzimas a mi régimen.

Otro efecto de los triglicéridos altos es el aumento del ácido úrico en la sangre. Una consecuencia poco conocida es su influencia en el aumento de peso. Daré un ejemplo:

En otoño, si viviéramos en una zona habitada por osos, veríamos a los animales buscando alimento, especialmente bayas. El alto índice glucémico de las bayas y la ingesta excesiva de comida aseguran que los osos ganen el peso necesario para la hibernación. Sin embargo, esta combinación también eleva el ácido úrico en el organismo del oso, lo que envía una señal al cuerpo para convertir los alimentos en grasa y almacenar la mayor cantidad posible para la hibernación. Lamentablemente, ese instinto de supervivencia también está presente en el ser humano.

## Spanish Section 27

El consumo excesivo de azúcar envía una señal a nuestro cuerpo, elevando los niveles de ácido úrico. Como resultado, nos preparamos para un invierno que quizá nunca llegue. Además, nuestra alma puede experimentar un “invierno” en nuestras relaciones. Las relaciones cambian, volviéndose distantes o casi inexistentes. Personas cercanas se alejan o mueren. Tal vez nunca disfrutamos de una relación íntima. Estas situaciones pueden llevar a nuestra alma a recorrer esa etapa de la vida llamada invierno. En consecuencia, muchas



personas adoptan los hábitos alimenticios propios del invierno necesarios para la supervivencia. Si no salimos de este camino, pronto parecerá que nos estamos preparando para hibernar.

La ingesta diaria de 500 mg de vitamina C es una ayuda segura y accesible para reducir los niveles de ácido úrico. Algunos alimentos también ayudan. Además, existen medicamentos disponibles solo con receta.

Lo más importante es buscar el apoyo del Espíritu Santo para perder el peso no deseado. Él desea más que tú que vivas una vida fuerte y saludable. Él ayudará a todos los que se lo pidan sinceramente. Adopta esta mentalidad: "Ahora vivo en la eternidad y quizá necesite este cuerpo por mucho tiempo. Por lo tanto, debo estar listo y capacitado para caminar en obediencia con el Señor".

### Spanish Section 28

*Oración Padre, te pido que me des sabiduría en mis hábitos alimenticios. Por favor, dame la fortaleza y la voluntad para comer los alimentos que son adecuados para mí, para que pueda tener un cuerpo sano. Anímame a caminar cada día, a hablar contigo y a escucharte. Sé que tener una relación personal contigo es esencial en mi vida. Tú ya conoces mis necesidades, así que te pido que me enseñes a orar de manera íntima y que fortalezca nuestra relación cada día.*

*Deseo y necesito un cuerpo sano para vivir una vida larga y próspera contigo, y para caminar en obediencia a tu voluntad. Sé que siempre me has amado, que me amas y que me amarás para siempre. Por favor, haz que esto sea una realidad en mi vida. Nunca más temeré el invierno de mi alma, porque te tengo a ti. Te doy gracias con todo mi corazón y anhelo caminar contigo. Te lo pido en el nombre de Jesús. Amén.*