



[www.acayucan.com](http://www.acayucan.com)  
*Acayucan es ahora punto com*

## **Reflexión del Viernes, 17 d Mayo d 2024.**

Jornada de Gozo

Cuando me diagnosticaron por primera vez la diabetes en el año 2000, estaba convencida que los medicamentos me curarían. Esta, después de todo, era la era de la tecnología y las drogas milagrosas.

No conté con mi aumento de peso ni me enteré que, al verse afectado mi sistema inmunológico, fuese diagnosticada con artritis. Para la primavera de 2004 me forcé a mí misma a ir al médico con la peor infección respiratoria de mi vida. Melancólicamente, seguí repitiéndome a mí misma: "los diabéticos son seis veces más propensos a morir de un resfriado". Para cuando puse mi pie en la balanza del médico, estaba tan enferma que la muerte sería la buena noticia.

Entonces noté mi peso. ¡Pesaba 196 libras! ¡Estaba a cuatro libras de llegar a ser mi abuela!

Mi doctor me cargó con un suministro de dos semanas de antibióticos, una botella de "prednisone" y entonces abandonó su puesto. Ahora tenía que buscar otro médico.

¡Qué bien! Estaba aterrada, pero a pesar de mis temores, mi búsqueda resultó una de las mayores bendiciones de mi vida.

A través de las conexiones familiares y mucha oración, hallé a mi doctor, una holandesa de habla suave, que no veía mi condición médica como una sentencia de muerte.

Ella visualizó mi condición como un punto de partida para una mejor salud. Estuvo abierta a métodos alternos para el control de la diábetes. Fue compasiva, profunda, y entusiasta sobre mi plan de ejercicios y una dieta de bajas calorías. "Usted puede lograrlo", me aseguró, y yo le creí.

Me fui a casa y comencé a examinarme el corazón. ¿Creo que mi vida y mi cuerpo son dones de Dios?

¿Creo que tengo una responsabilidad por mi propia salud?

¿Creo que la única manera de agradecerle a Dios por esta vida es honrar Su don? ¿Le debo a mis hijos una madre? ¿Quiero envejecer con el amor de mi vida? Mi respuesta entonces y ahora ¡es un resonante sí!

Hace un año, celebré mi cumpleaños cincuenta y ocho comprando una caminadora motorizada. Comencé una dieta saludable baja en carbohidratos de vegetales y frutas. Para fines del primer mes había avanzado de unos pasos a media milla ¡y había perdido seis libras!

Mi paladar se hizo más sensible y comencé a notar el sabor único de las comidas frescas. Una manzana y un par de cucharaditas de mantequilla de maní se tornaron una delicia para mí. Sin agregar azúcar descubrí que me encantaba el verdadero sabor de la zarzamora y del arándano.

Fue sorprendente cuán rápidamente me adapté a mi nuevo estilo de vida saludable. Gracias a Dios, tomé mi decisión al comienzo del movimiento de bajos carbohidratos.

He descubierto deliciosos alimentos con bajos carbohidratos, justo en mi abarrotería local. Hasta puedo convidarme a mí misma a comer pan, budines y mi favorita personal, leche achocolatada, con bajos carbohidratos. Me consagré a reinventar mis recetas favoritas, creando saludables delicias con bajos carbohidratos, como panecillos y crepes de soya, ¡que saben como los originales!

En tan sólo unos cuantos meses, caminaba una milla diaria en mi caminadora. Naturalmente impaciente, me fue difícil caminar en mi lugar por una media hora completa con sólo mis pensamientos para entretenerme. Por lo tanto, decidí separar aquel tiempo para adorar.

Mientras escucho mis himnos favoritos, le agradezco a Dios por cada buena dádiva en mi vida. Me he sorprendido al descubrirme a mí misma agradeciéndole también por mis dificultades, que han creado en mí una terca perseverancia y fortaleza.

En poco más de un año, he perdido cuarenta libras y cuatro números de vestimenta, ¡y sigo perdiendo! Pruebo el azúcar en mi sangre frecuentemente durante el día, especialmente antes y después del ejercicio.

Hace un año me quitaron todo medicamento para la diabetes y, el azúcar en mi sangre, en mi cumpleaños cincuenta y nueve, permanece felizmente bajo control. Mi artritis es menos dolorosa, y estoy practicando la jardinería de nuevo.

Mi sistema inmunológico otrora falluco se ha rejuvenecido. Me defiende de la infección y la enfermedad, ¡y tengo más energía que la que había tenido en años!

Miro hacia mi futuro y tengo la profunda convicción de que le debo a Dios algo por mi vida y el amor que me ha dado. Mi familia merece tenerme en sus vidas, y valgo este esfuerzo. No me hubiera perdido esta jornada. ¡Ha sido una jornada de gozo!

*Encuentra una reflexión cada día en:*

[Acayucan punto com](http://Acayucan.punto.com)