

Nutrição

A **alimentação original** dos seres humanos consistia em frutas, verduras, legumes e oleaginosas (nozes, avelãs, amêndoas, etc.). Só mais tarde foi permitido comer carne. A investigação científica tem provado que a alimentação original ainda é a mais saudável. Quando comemos alimentos naturais, não refinados e sem conservantes, podemos evitar muitas doenças e até inverter a sua evolução.

Comer com prazer. Os alimentos deveriam ser agradáveis à vista e saborosos. A nossa alimentação diária deve incluir alimentos variados. Ao combinarmos diferentes tipos de alimentos temos a certeza de recebermos todos os nutrientes de que necessitamos para termos uma boa saúde.

A **proteína** pode obter-se de muitas fontes, além da carne. As ervilhas e o feijão seco são fontes excelentes de proteína, especialmente quando são comidos com um cereal integral como o arroz, o trigo, a aveia ou o milho. As oleaginosas também são uma boa fonte de proteína, mas devem ser usadas com moderação, devido ao seu alto teor em gorduras. Até mesmo os vegetais, como os brócolos e as batatas contêm proteína e são ricos em vitaminas e minerais. Existem muitos mitos, quanto à necessidade diária de proteína. A maior parte das pessoas consome demasiada proteína, e isso pode sobrecarregar os rins e provocar problemas renais.

Os **hidratos de carbono** são uma boa fonte de energia alimentar.

Mas é prudente limitar o uso de hidratos de carbono simples (o açúcar), que se encontram nas sobremesas, nos rebuçados e caramelos, nos refrigerantes e nos cereais adoçados. Os hidratos de carbono complexos são muito melhores para



a nossa saúde. As batatas, o arroz integral, o pão integral e os cereais integrais são boas fontes de hidratos de carbono complexos.

Devemos **limitar o uso da gordura** na nossa alimentação. A banha de porco, as margarinas de cozinha, a manteiga, a nata, a maionese e o queijo contêm gorduras saturadas pouco saudáveis. As gorduras de origem vegetal, como o abacate, as azeitonas, as sementes e as oleaginosas, usadas com moderação, são mais saudáveis. Se consumir laticínios, escolha-os magros.

A **fibra** é com uma vassoura dentro do nosso corpo, que mantém o aparelho digestivo limpo e em bom estado. As frutas frescas, as verduras, as oleaginosas e os cereais integrais são ricas em fibra. As carnes, os produtos lácteos e os alimentos refinados não têm fibra e tendem a obstruir o aparelho digestivo, o que leva à doença. Diversas investigações têm provado que uma alimentação rica em fibra diminui o risco de muitos tipos de cancro.

O **sódio** (sal) está escondido em muitos alimentos, tais como produtos derivados da carne, alimentos enlatados, alimentos pré-cozinhados e até em cereais para o pequeno-almoço. Promove a hipertensão arterial e as doenças cardíacas. Cuidado com o sal e tentem limitar o seu uso na vossa alimentação.

O que devo comer? Uma alimentação vegetariana equilibrada é a melhor. Todos os dias deve comer frutas e verduras em abundância. Coma cereais integrais – têm toda a fibra, vitaminas e minerais que se perdem na refinação. Também ajudam a evitar comer em excesso e a obesidade, porque satisfazem muito mais. Assegure-se de que inclui legumes e oleaginosas na sua alimentação.

O pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia! Um bom pequeno-almoço deve conter mais calorias do que as outras refeições. Prefira alimentos ricos em proteína e hidratos de carbono complexos. Não se esqueça da fruta. Tente comer um bom almoço e um jantar muito ligeiro, e comido cedo. Isso dar-lhe-á energia para o dia e terá uma boa noite de repouso.

Para termos corpos saudáveis e cheios de vitalidade, comamos uma variedade de bons alimentos, com moderação e na sua forma mais natural possível. Desfrutemos dos nossos alimentos!

O Exercício

O nosso corpo é uma máquina maravilhosa! Quando fazemos exercício, aumentamos a força física e a resistência às doenças. O exercício pode melhorar a nossa perspectiva da vida!

O exercício pode ajudar:

- ▶ A controlar o peso – o metabolismo é aumentado pelo exercício e mais calorias são queimadas... e isso durante várias horas!
- ▶ A aumentar a capacidade dos pulmões e a renovar o fornecimento de oxigénio.
- ▶ A fortalecer o coração, a melhorar a circulação e a tensão arterial.
- ▶ A reduzir o colesterol e a melhorar a passagem do sangue nas artérias – pode até ajudar a inverter a arteriosclerose!
- ▶ A aliviar o stress e a tensão nervosa.
- ▶ A melhorar naturalmente o sono – sem os efeitos secundários dos comprimidos.
- ▶ A aumentar a capacidade do nosso corpo de eliminar as toxinas.
- ▶ A melhorar o metabolismo – ajuda a evitar e a tratar a diabetes.
- ▶ A fortalecer os ossos e a contrariar a osteoporose.
- ▶ A aumentar a força física dos músculos – os músculos definham e ficam flácidos, quando não são usados com regularidade.
- ▶ A melhorar a postura e a reduzir os problemas das costas.
- ▶ A evitar a palavra mais temida – CANCRO.



Qual o exercício físico mais conveniente? Caminhar é o exercício ideal. Outras boas actividades são: a natação, o ciclismo, a jardinagem ou mesmo o amanho da terra. Um dos benefícios especiais que as actividades ao ar livre nos proporcionam é que podemos combinar, pelo menos, três dos princípios de saúde: *a luz do sol, o ar puro e o exercício.*

Um programa diário de trinta a quarenta minutos é o ideal para se obterem os máximos benefícios. O importante é gostar do exercício que se pratica e praticá-lo de forma regular.

Cuidados Especiais a Ter com o Exercício

1. Comece lentamente e vá progredindo a pouco e pouco.
2. É melhor fazer exercício antes de comer e não depois.
3. Tenha um período de aquecimento no início, e de decompressão no final.
4. Pare imediatamente com o exercício e consulte o seu médico, se sentir qualquer dos seguintes sintomas:
 - a) Dor no peito, nos dentes, no queixo, no pescoço ou nos braços;
 - b) Dificuldade em respirar;
 - c) Sensação de desmaio ou vertigens;
 - d) Ritmo cardíaco irregular que persiste durante o exercício e no período de recuperação;
 - e) Mal-estar ou inchaço das articulações;
 - f) Grande cansaço;
 - g) Inexplicável perda de peso;
 - h) Náuseas ou vômitos repetidos depois do exercício



Um programa de exercício equilibrado e bem planeado é o melhor investimento que pode fazer. Escolha uma actividade que lhe agrada, estabeleça um horário diário e cumpra-o. Divirta-se e sinta-se melhor a cada dia!

A Água

Os Usos Internos Da Água

A água é o principal componente do nosso sangue. Cerca de 70% do nosso peso total é água. O nosso corpo usa a água para arrefecer e para se limpar, e também para manter o equilíbrio químico adequado do organismo. Perdemos água quando transpiramos, na respiração e nos dejectos do corpo.

A perda de 20% de água do nosso corpo pode ser fatal.

Os atletas que bebem água apenas para acalmar a sede, não têm a mesma resistência que aqueles que ingerem a mesma quantidade de água que perdem. Os atletas que bebem mais água não se cansam tanto e a temperatura do seu corpo mantém-se muito perto do normal.

Que quantidade de água devemos beber?

Forçar o corpo a trabalhar com quantidades limitadas de líquido é como tentar lavar a louça do jantar com um copo de água. Devemos beber a água suficiente para manter a urina clara. Geralmente, isso representa oito copos por dia. A sede não é um indicador fiel da quantidade de água de que necessitamos.

Todas as bebidas são constituídas, sobretudo, por água. É relevante que tipo de líquidos bebemos?

A água pura é o melhor líquido para o corpo. A maioria das bebidas contém açúcar, que pode retardar a digestão, contribuir para o aumento de peso, provocar flutuações no nível de açúcar no sangue e requerer mais água para a sua metabolização. Os refrigerantes do tipo “cola” contêm fósforo, que pode reduzir o cálcio do organismo e contribuir



para a fragilidade dos ossos. Quase todos os refrigerantes contêm aditivos artificiais, que podem irritar o estômago ou sobrecarregar os rins ou o fígado.

A cafeína encontra-se no café, no chá e em muitos refrigerantes. Pode fazer subir a pressão arterial, o nível de glucose e de gorduras do sangue. Estimula o sistema nervoso central e pode provocar irritação, ansiedade, tremores, fadiga crónica e insónia. Tanto a cafeína como o álcool são diuréticos, e, por isso, gastam água do corpo, em vez de o hidratar.

Que consequências resultam de não se beber a água suficiente?

Os rins têm de trabalhar muito mais para expulsar os resíduos tóxicos, e podem ficar doentes. Todas as células do organismo precisam de água para funcionar bem, por isso, uma ingestão incorrecta de água pode provocar problemas e doenças. Fadiga e dor de cabeça são o resultado vulgar de se beber muito pouca água.

O Uso Externo da Água

O uso externo da água é importante. Os banhos regulares ajudam a limpar a sujidade e os detritos da pele. A água fria pode ajudar a reduzir a febre e a água quente pode transmitir calor ao corpo arrefecido. Um banho de água quente ajuda a relaxar e a conciliar o sono.

Tem dificuldade em se levantar de manhã? Experimente terminar o seu duche quente com um banho frio, ou uma fricção da pele com uma toalha molhada em água fria.

Não esqueçamos que a água é a substância mais importante para o nosso organismo. Usemo-la abundantemente para gozarmos de boa saúde e vitalidade!



A Luz do Sol

O Que a Luz do Sol pode fazer por Nós

Sem dúvida reconhece a importância que tem o Sol para manter a vida nesta Terra. Sabe que dá calor, luz e alimento. O que pode a luz solar fazer pela sua saúde pessoal?

A luz do Sol mata as bactérias. Por isso, é importante expor ao Sol e ao ar os cobertores, as almofadas e outras peças de roupa de cama que não se lavam tão frequentemente. Abra as janelas da sua casa sempre que possível. Esta prática permitirá que a luz do Sol penetre e mate as bactérias, e evite a formação de bolores.

A imunidade aumenta com a exposição à luz do Sol, e melhora a resistência do corpo à infecção. Os glóbulos brancos multiplicam-se, especialmente os linfócitos protectores, bem como os anti-corpos. Estes efeitos podem durar até três semanas. Se nos expusermos ao Sol durante dez minutos duas vezes por semana, podemos reduzir, de modo considerável, a incidência das constipações. Uma pele moderadamente bronzeada também suporta melhor as infecções.

Os ossos são fortalecidos pela luz do Sol. Ela permite que o corpo produza vitamina D, que ajuda à absorção de cálcio, nos intestinos, e ao seu depósito, na formação de ossos saudáveis. A luz solar evita o raquitismo e ajuda a evitar e a inverter a osteoporose. Também ajuda a diminuir a incidência das cáries dentárias.

As células vermelhas do sangue funcionam melhor depois de expostas ao Sol. Essa exposição aumenta a capacidade que o sangue tem de levar oxigénio às células do corpo. Isso ajuda a aumentar a sua energia

e resistência, e a evitar muitas doenças.

O colesterol é moderadamente reduzido pela exposição à luz solar, mas é transformado em vitamina D, na pele, em presença da luz do Sol não filtrada.

A luz solar também promove uma **sensação de bem-estar**, e o humor é melhorado. Uma exposição diária à luz do Sol natural aumentará a produção de melatonina, que também melhora o sono. Para a maioria das pessoas a luz do Sol é uma terapia importante, especialmente se for combinada com exercício, na prevenção e tratamento da depressão aguda e crónica. Lembre-se tentar apanhar toda a luz solar que puder, durante os meses frios e sombrios do Inverno.

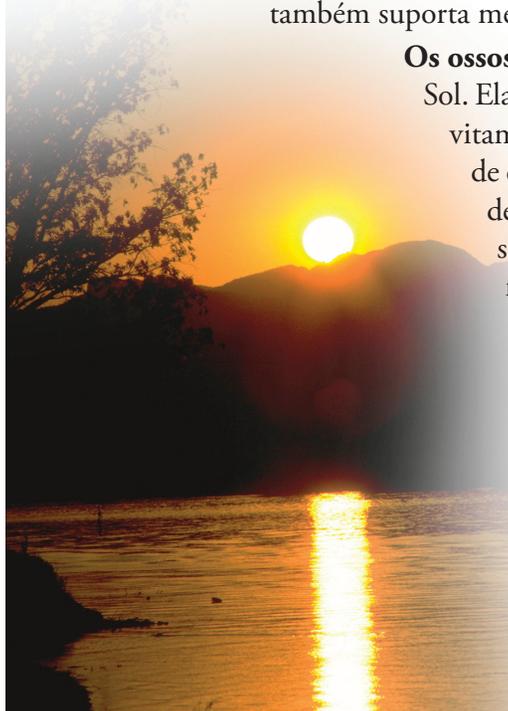
A luz do Sol também tem **propriedades curativas**. As feridas da pele curam muito mais depressa com curtos períodos de exposição diária ao Sol. A luz do Sol também ajuda a aliviar a dor nas articulações inchadas afectadas pela artrite e alivia alguns sintomas da síndrome pré-menstrual (SPM).

É muito menos provável o aparecimento de **cancro** da mama, do cólon e da próstata, em pessoas que se expõem de forma correcta à luz solar.

ADVERTÊNCIA

A luz do Sol em quantidade moderada é maravilhosa. A exposição prolongada é perigosa! Limite a sua exposição ao Sol. Uma exposição de até 30 minutos é um objectivo realista para a maioria das pessoas. Inicialmente, pode ser aconselhável limitar-se a 5 minutos, se for de pele clara, ou a 15, se for de pele mais escura, aumentando gradualmente. Não esqueça que a pele molhada se queima mais rapidamente do que a pele seca e que os raios ultra-violeta do Sol podem reflectir-se na neve, na areia e na água, aumentando muito a sua exposição. Mesmo em dias encobertos, os raios ultra-violeta ainda podem queimar.

Nunca deve chegar ao ponto de se queimar. As queimaduras solares aumentam o risco de cancro da pele. O melanoma maligno, a mais mortal forma de cancro da pele, mata milhares de pessoas por ano.



A Temperança

Uma vida equilibrada

Uma definição simples da palavra temperança é “moderação”. As coisas boas são usadas de forma inteligente e as coisas prejudiciais não se usam. O objectivo de uma vida de temperança é promover o bem-estar físico, mental e emocional.

A temperança não tem que ver apenas com bebidas alcoólicas, tabaco e drogas. Ela abrange todos os aspectos do nosso estilo de vida, seja os excessos no comer, no trabalhar, nas diversões ou demasiado/demasiado pouco de qualquer coisa. Essa forma desequilibrada de viver priva os homens e as mulheres da possibilidade de viverem uma vida satisfatória, saudável e abundante.

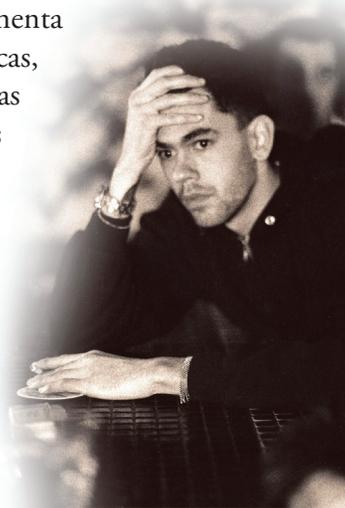
Álcool – Milhões de pessoas consomem bebidas alcoólicas. Os anúncios comerciais mostram sempre bebedores felizes, divertidos e alegres.

Mas escondem os milhões de alcoólicos, os acidentes de trânsito, os assaltos, as violações, os homicídios e suicídios provocados por pessoas que estavam sob a influência do álcool.

Cada bebida ingerida destrói de forma irreparável as células cerebrais. O álcool aumenta a tensão arterial e é directamente tóxico para o músculo cardíaco. Também aumenta

os derrames cerebrais, as paragens cardíacas, as úlceras gástricas e o cancro. Uma ou duas bebidas produzem espasmos nas artérias coronárias, diminuindo a quantidade de oxigénio que chega ao coração. A cirrose do fígado é muito vulgar entre os bebedores. O álcool priva o corpo das vitaminas e minerais.

As estatísticas mais tristes são, certamente, as que mostram bebés que nascem com deficiências mentais, porque os pais consumiam bebidas alcoólicas.



Drogas – Apesar de toda a informação disponível acerca do uso das drogas ilegais, o seu uso e abuso continua a aumentar. Muitas pessoas começam a usar drogas para escapar à realidade, para evitar enfrentar as dificuldades, para agradar aos amigos ou para satisfazer a sua própria curiosidade. Mas, dado que as drogas não resolvem os problemas, muitas vezes os que as usam, em vez de escaparem aos seus problemas, acrescentam mais um – e grande – aos que já tinham: tornam-se dependentes!

O uso repetido de certas drogas pode levar à dependência delas, tanto física como psicológica. A pessoa toxicodépendente continua a usar as drogas para evitar o mal-estar e incómodo que estão associados à paragem. A necessidade de droga chega a ser tão grande que os que a usam podem até recorrer a actividades perigosas e ilegais para a obterem. Cerca de 70% dos presos estão encarcerados por crimes relacionados com as drogas.

Não se esqueça de que é muito mais fácil prevenir um problema de droga do que curá-lo. Se você ou alguém seu conhecido é viciado em drogas, procure ajuda!

Tabaco – O tabaco é uma das substâncias mais viciantes, entre todas as usadas pelo ser humano. Mata milhares de pessoas por dia. Na verdade, o hábito de fumar é a principal causa de morte hoje em dia. Além do cancro do pulmão, que todos já conhecemos, o tabaco é factor causal em muitos outros tipos de cancro. A sua composição, que inclui mais de 20 venenos, provoca doenças: enfisema pulmonar, úlceras do estômago, doenças do coração e até nascimento de bebés com peso abaixo do normal. Fumar sai caro – custa milhares de milhões de Euros por semana, em cuidados de saúde, em perdas de dias de trabalho, etc.



Mudanças sensatas no seu estilo de vida podem acrescentar anos, e até décadas, à sua vida. Mais ainda, a sua qualidade de vida pode melhorar drasticamente. Façamos planos agora mesmo para desfrutar de um futuro melhor com uma vida de alta qualidade e equilibrada.

O Ar

A Importância do Ar

O ser humano pode viver vários dias sem alimentos, poucos dias sem água, mas apenas alguns breves minutos sem ar. Esse elemento é essencial para manter a vida. Sem ar a pessoa morre, ou o seu cérebro pode sofrer danos permanentes, num espaço de 5 minutos.

Por que é o ar tão importante?

O ar que respiramos tem oxigénio. Em cada inspiração, este gás passa para os glóbulos vermelhos, que o levam a todas as células do corpo. Todas as células precisam de oxigénio para funcionar. Nesse mesmo processo, os glóbulos vermelhos transportam o dióxido de carbono para os pulmões. Quando expiramos, esse gás e o ar pobre em oxigénio são forçados a sair dos pulmões.

Ventilação

Uma **ventilação deficiente** das divisões da casa pode provocar dores de cabeça, tonturas e dificuldades de concentração. Porquê? Quando o mesmo ar é respirado repetidas vezes, o teor de oxigénio diminui e aumenta o de dióxido de carbono e de outros resíduos. Um ar pobre e maus hábitos respiratórios podem ajudar a provocar depressão, irritabilidade, exaustão e fadiga crónica.

Ao praticarmos exercício, qualquer coisa como 120 litros de ar entram e saem dos nossos pulmões, por minuto, mas, em repouso, apenas cerca de 5 litros. O exercício físico aumenta a circulação de sangue rico em oxigénio em todas as zonas do corpo. Assim melhoram o nosso nível de energia e a sensação de bem-estar.

A Solução

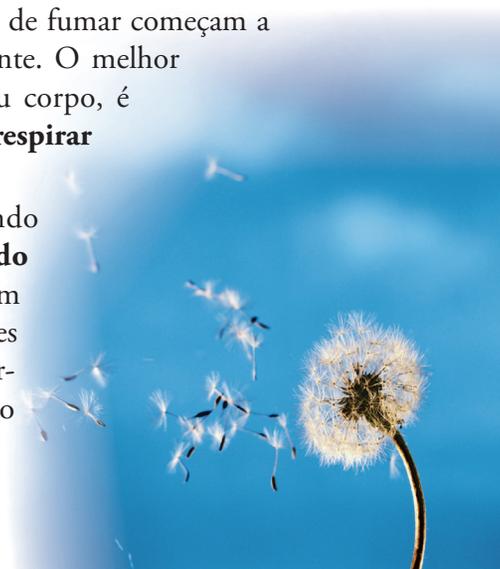
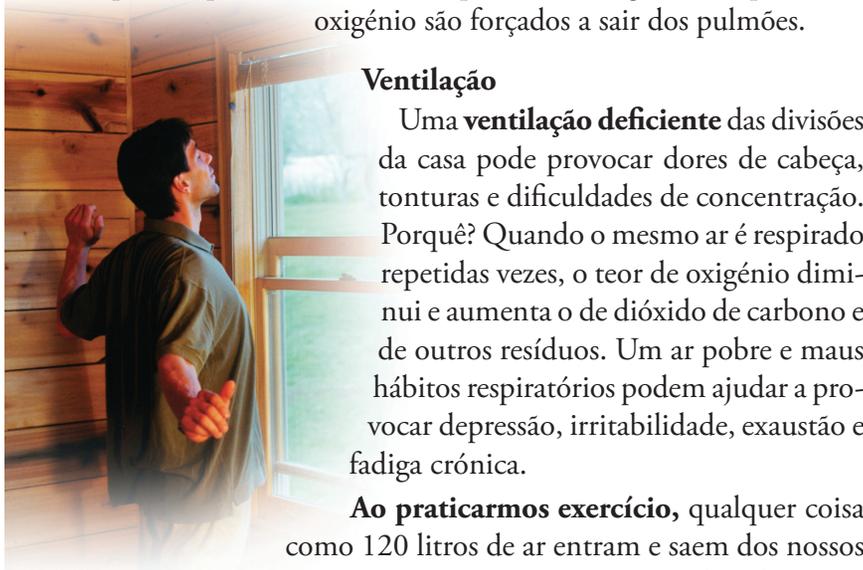
1. Mantenha as janelas abertas e deixe entrar o ar fresco. Sempre que possível, durma com uma janela aberta.
2. Faça exercício ao ar livre. Isso fortalecerá os seus músculos respiratórios e aumentará a capacidade dos seus pulmões.
3. Adote uma boa postura. Sente-se direito com os ombros puxados para trás. Isso permitirá uma respiração mais profunda.
4. Habitue-se a respirar mais profundamente. Várias vezes por dia, faça várias inspirações profundas.
5. Tenha algumas plantas verdes em casa. Elas eliminam muitos poluentes e usam o dióxido de carbono, trocando-o por oxigénio.

A Contaminação do Ar e Outros Perigos

Um dos piores inimigos de uma respiração livre é o **tabaco**. Fumar faz com que as vias aéreas normais se congestionem e se irrite. A nicotina existente no tabaco reduz o calibre das pequenas artérias; o monóxido de carbono interfere directamente com a capacidade que os glóbulos vermelhos têm de transportar oxigénio. Juntos, diminuem a resistência e estreitam e endurecem as artérias. Muitos fumadores não se apercebem do perigo que o fumo do tabaco representa para as outras pessoas. **Fumar em segunda mão** pode ser tão mortal como o tabaco é para o fumador. Os filhos de fumadores, que são forçados a respirar esse ar poluído durante muito tempo, correm um risco maior.

Os fumadores que deixam de fumar começam a melhorar quase imediatamente. O melhor favor que pode fazer ao seu corpo, é **deixar de fumar e passar a respirar livremente**.

Algumas regiões do mundo sofrem de **contaminação do ar**. Se, onde vive, o ar também é poluído, afaste-se das piores concentrações, e não faça exercício físico no exterior, quando o ar está poluído.



A Importância do Repouso

Descanso: Relaxamento e Sono

A vida de hoje é rápida, emocionante e esgota-nos! Será o sono a resposta?

Um sono reparador e sem interrupções de uma noite é uma grande vantagem, mas a maioria das pessoas tem trabalhos sedentários, com datas limite e outras dificuldades que as esgotam emocionalmente. Muitas vezes é difícil adormecer rapidamente e em dormir em paz.



O sono é essencial para manter uma mente equilibrada e um corpo saudável. Ele dá ao corpo a possibilidade de se regenerar e ajuda a curar. O repouso fortalece o sistema imunitário e pode acrescentar anos à sua vida. Se não dormir o suficiente, a energia para o dia-a-dia será tirada das suas reservas. Se isso acontecer habitualmente, é de esperar uma resistência mínima à doença e ao stresse.

Quanto devemos dormir? Em geral, de sete a oito horas de sono bastam, para os adultos. As primeiras horas, antes da meia-noite, são as mais benéficas para o corpo. Se precisa de fazer uma sesta, o melhor momento é de manhã.

E que dizer dos medicamentos para dormir se não consegue adormecer? Durante o sono normal, a pessoa passa por períodos alternados de sono leve e profundo. Sonhar parece ser algo normal, e acontece durante o sono leve. Os medicamentos para dormir, muitas vezes suprimem esta fase do sono e, ao despertar, a pessoa pode não se sentir tão fresca, apesar de ter dormido profundamente. Se forem usados durante



muito tempo, os medicamentos para dormir podem provocar fadiga crónica.

Os Melhores Indutores de Sono são os Naturais

- Pratique **exercício** diariamente, para melhor contrariar a fadiga mental e emocional. Caminhe, nade ou trabalhe no jardim ou quintal em vez de ver televisão.
- Tome um **banho morno** (não quente), enquanto ouve uma música suave e com pouca luz, para relaxar o corpo e a mente.
- Tome uma bebida morna. Mas **evite a cafeína**, mesmo durante o dia. É um estimulante que, geralmente, causa insónia.
- Mantenha uma **hora regular** para se deitar e se levantar.
- Um **estômago vazio** ajuda a dormir melhor. Coma a sua refeição da noite algumas horas antes de se deitar, e que seja muito leve.
- Tente alguns **exercícios simples** para o ajudarem a relaxar: alongue o pescoço e movimente-o suavemente em círculos, sorria, franza a testa, arqueie as sobrancelhas mantendo os músculos nessas posições durante vários segundos, respire profundamente, relaxe.
- Não vá para a cama a pensar nos problemas do dia. **Conte as bênçãos** que recebeu e encha a sua mente de gratidão e reconhecimento.
- **O verdadeiro descanso** está em Jesus. Entregue os seus problemas ao Senhor, e aceite a Sua paz e perdão.

O Senhor diz que devemos trabalhar seis dias e descansar ao sétimo. Esse é o Seu plano para o **devido equilíbrio** entre o trabalho e o descanso.



A Confiança

Confiemos em Deus

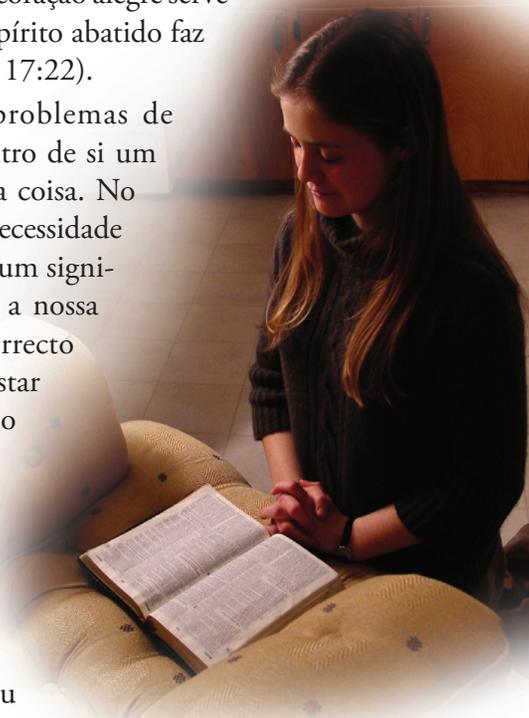
Os seres humanos estão a viver mais tempo do que no passado, mas muitas pessoas sentem-se cada vez menos felizes. O ritmo de vida moderno faz com que nos sintamos pressionados e debaixo de grande tensão, carregados de sofrimento, desiludidos e até desesperados, de tal modo que muita gente está disposta a arriscar a saúde e até a vida em algo que lhe prometa alívio.

O **stress emocional** pode causar doenças físicas. O desânimo, a amargura e a irritação deixam o nosso corpo exausto e debilitam o sistema imunitário. Deus promete aliviar esses nossos fardos, se Lhos levarmos. “Confia os teus cuidados ao Senhor, e Ele te sustera” (Salmo 55:22).

As **emoções positivas**, como a alegria, a fé e a confiança produzem substâncias protectoras que fortalecem o sistema imunitário e nos protegem. A paz de espírito pode ter uma influência re- vigorante e vivificante. “O coração alegre serve de bom remédio, mas o espírito abatido faz secar os ossos” (Provérbios 17:22).

Muitas pessoas, sem problemas de saúde física, carregam dentro de si um profundo anseio por outra coisa. No âmago do nosso ser está a necessidade de termos um propósito e um significado mais elevados para a nossa vida. O estilo de vida correcto não inclui apenas o bem-estar e a saúde; inclui, também, o crescimento espiritual.

O **cérebro** é o comando central do nosso corpo. Quando o nosso cérebro não está embotado pelo álcool, pelo tabaco, pelas drogas, pela falta de sono ou



pelo excesso de alimentos, quando praticamos exercício regularmente, respiramos ar puro e desfrutamos da luz solar, podemos pensar com clareza e, portanto, estaremos habilitados a fazer decisões e escolhas sábias. Então Deus pode comunicar-Se connosco.

A **confiança em Deus** providencia a peça que falta na nossa vida. Ela traz esperança e realização à nossa vida. A confiança em Deus abre a porta à Sua intervenção miraculosa. Muitas pessoas acham que um relacionamento com Deus é a chave do sucesso, quando se procura ter um estilo de vida saudável.

Para confirmarmos n’Ele temos de O conhecer. Invista algum tempo, conheça-O melhor. Tome tempo para fazer silêncio, longe das ocupações e do ruído da sua vida diária. Explore o lado mais profundo da vida. Tome algum tempo para parar e pensar no que é realmente importante para si.

Passe algum tempo a ler a Bíblia. Ela é a carta especial de Deus para o homem. A Bíblia dá-nos força de espírito e pode proporcionar-nos nova esperança e orientação.

Uma verdadeira relação com Deus, o nosso Criador, não é uma opção – é a verdadeira raiz da saúde.

