

NUTRICIÓN



La alimentación original de los seres humanos consistía en frutas, verduras, legumbres y oleaginosas (nueces, avellanas, almendras, etc.). Recién después se le permitió comer carne. La investigación científica ha comprobado que la alimentación original sigue siendo la más saludable. Cuando comemos alimentos naturales, no refinados y sin conservantes, podemos evitar muchas enfermedades e inclusive invertir su evolución.

COMER CON PLACER

Los alimentos deberían ser agradables a la vista y sabrosos. Nuestra alimentación diaria debe incluir alimentos variados. Al combinar diferentes tipos de alimentos tenemos la certeza de que recibimos todos los nutrientes que necesitamos para tener una buena salud.

La proteína puede obtenerse de muchas fuentes, además de la carne. Las arvejas y el frijol seco son fuentes excelentes de proteína, especialmente cuando se comen con un cereal integral como el arroz, el trigo, la avena o el maíz. Las oleaginosas también son una buena fuente de proteína, pero deben usarse con moderación debido a su alto contenido de grasas. Inclusive los vegetales, como el brócoli y la papa, contienen proteína y son ricos en vitaminas y minerales. Existen muchos mitos en cuanto a la necesidad diaria de proteína. La mayoría de las personas consume demasiada proteína y eso puede sobrecargar los riñones y provocar problemas renales.

Los hidratos de carbono son una buena fuente de energía alimentaria. Pero es prudente limitar el uso de hidratos de carbono simples (el azúcar) que se encuentran en los postres, en los dulces, en las bebidas gaseosas y en los cereales endulzados. Los hidratos de carbono complejos son mucho mejores para nuestra salud. Las papas, el arroz integral, el pan integral y los cereales integrales son buena fuente de hidratos de carbono complejos.

Debemos **limitar la utilización de la grasa** en nuestra alimentación. La manteca de cerdo, la margarina, la manteca, la crema, la mayonesa y el queso contienen grasas saturadas poco saludables. Las grasas de origen vegetal como el aguacate (palta), las aceitunas, las semillas y las oleaginosas, utilizadas con moderación, son más saludables. Si usted consume productos lácteos, elija los descremados. La fibra es como una escoba dentro de nuestro cuerpo, que mantiene el aparato digestivo limpio y en buen estado. Las frutas frescas, las verduras, las oleaginosas y los cereales integrales son ricos en fibra. Las carnes, los productos lácteos y los alimentos refinados no tienen fibra y tienden a obstruir el aparato digestivo, lo que ocasiona enfermedades. Diversas investigaciones han probado que una alimentación rica en fibras disminuye el riesgo de muchos tipos de cáncer.

El **sodio** (sal) está escondido en muchos alimentos tales como productos derivados de la carne, alimentos enlatados, precocidos e incluso en cereales para el desayuno. Promueve la hipertensión arterial y enfermedades cardíacas. Cuidado con el abuso de la sal. Trate de limitar su uso en su alimentación.

¿Qué debo comer? Una alimentación vegetariana equilibrada es la mejor. Todos los días se debe comer frutas y verduras en abundancia. Coma cereales integrales (tienen toda la fibra, vitaminas y minerales que se pierden en la refinación). Los cereales también ayudan a evitar comer en exceso y la obesidad, ya que satisfacen mucho más. Asegúrese de incluir legumbres y oleaginosas en su alimentación.

El desayuno ¡es la comida más importante del día! Un buen desayuno debe contener más calorías que otras comidas. Prefiera alimentos ricos en proteína e hidratos de carbono complejos. No se olvide de la fruta. Trate de comer un buen almuerzo, una cena bien liviana, y cene temprano. Esto le dará energía durante el día y una buena noche de descanso. Para tener cuerpos saludables y llenos de vitalidad, comamos una variedad de alimentos buenos, con moderación y en su forma más natural posible. ¡Disfrutemos de nuestros alimentos!



EJERCICIO



Nuestro cuerpo es una máquina maravillosa. Cuando hacemos ejercicio, aumentamos la fuerza física y la resistencia a las enfermedades. El ejercicio puede mejorar nuestra perspectiva de vida.

EL EJERCICIO PUEDE AYUDAR

- A controlar el peso. Con el ejercicio, el metabolismo aumenta y se queman más calorías... durante varias horas.
- A aumentar la capacidad de los pulmones y a renovar el abastecimiento de oxígeno.
- A fortalecer el corazón, mejorar la circulación y la presión arterial.
- A reducir el colesterol y mejorar el pasaje de la sangre por las arterias; ¡puede inclusive ayudar a revertir la arteriosclerosis!
- A aliviar el estrés y la tensión nerviosa.
- A mejorar naturalmente el sueño, sin los efectos secundarios de los comprimidos.
- A aumentar la capacidad de nuestro cuerpo de eliminar las toxinas.
- A mejorar el metabolismo; ayuda a evitar y a tratar la diabetes.
- A fortalecer los huesos y detener la osteoporosis.
- A aumentar la fuerza física de los músculos, que se debilitan y quedan flácidos al no usarlos con regularidad.
- A mejorar la postura y a reducir los problemas de la espalda.
- A evitar la palabra más temida: CÁNCER.

¿Cuál es el ejercicio más conveniente? Caminar es el ejercicio ideal.

Otras actividades saludables son: la natación, el ciclismo, la jardinería o labrar la tierra. Uno de los beneficios especiales que las actividades al aire libre nos proporcionan es que podemos combinar por lo menos tres de los ocho principios de salud: la luz solar, el aire puro y el ejercicio.

Un programa diario de treinta a cuarenta minutos es ideal para obtener los mejores beneficios. Lo importante es gustar del ejercicio que se practica y practicarlo de forma regular.

CUIDADOS ESPECIALES A CONSIDERAR CON EL EJERCICIO

1. Comience lentamente y vaya progresando poco a poco.
2. Es mejor hacer ejercicio antes de comer y no después.
3. Tenga un período de calentamiento al inicio y de elongación al final.
4. Pare de inmediato con el ejercicio y consulte a su médico si siente cualquiera de estos síntomas:
 - a) Dolor en el pecho, en los dientes, en el mentón, en el cuello o en los brazos,
 - b) Dificultad para respirar,
 - c) Sensación de desmayo o vértigos,
 - d) Ritmo cardíaco irregular que persiste durante el ejercicio y el período de recuperación,
 - e) Malestar o inflamación de las articulaciones,
 - f) Gran cansancio,
 - g) Pérdida de peso inexplicable,
 - h) Reiteradas náuseas y vómitos repetidos luego del ejercicio.

Un programa de ejercicio equilibrado y bien planificado es la mejor inversión que se puede hacer. Elija una actividad que le agrade, establezca un horario diario y cúmplalo. Diviértase y siéntase cada día mejor.

AGUA



LOS USOS INTERNOS DEL AGUA

El agua es el principal componente de nuestra sangre. Cerca del 70% de nuestro peso total es agua. Nuestro cuerpo usa el agua para refrescarse, para limpiarse y también para mantener el adecuado equilibrio químico del organismo. Perdemos agua cuando transpiramos, en la respiración y en los desechos del cuerpo. Perder 20% de agua de nuestro cuerpo puede ser fatal. Los atletas que beben agua solo para calmar su sed no tienen la misma resistencia que aquellos que ingieren la misma cantidad de agua que pierden. Los atletas que beben más agua no se cansan tanto y la temperatura de su cuerpo se mantiene mucho más cerca de lo normal.

¿QUÉ CANTIDAD DE AGUA DEBEMOS BEBER?

Forzar el cuerpo para que trabaje con cantidades limitadas de líquido es como intentar lavar la vajilla de la cena con un vaso de agua. Debemos beber agua suficiente para mantener la orina clara. Generalmente esto representa ocho vasos por día. La sed no es un indicador fiel de la cantidad de agua que necesitamos.

TODAS LAS BEBIDAS ESTÁN CONSTITUIDAS SOBRE TODO DE AGUA. ¿ES RELEVANTE EL LÍQUIDO QUE DEBEMOS?

El agua pura es el mejor líquido para el cuerpo. La mayoría de las bebidas contiene azúcar, que puede retardar la digestión, contribuir al aumento de peso, provocar fluctuaciones en el nivel de azúcar en la sangre y requerir más agua para su metabolización. Las bebidas gaseosas del tipo "cola" contienen fósforo, que puede reducir el calcio del organismo y contribuir a la fragilidad de los huesos. Casi todas las bebidas gaseosas contienen aditivos artificiales que pueden irritar el estómago o sobrecargar los riñones o el hígado.

La cafeína se encuentra en el café, el té y en muchas bebidas gaseosas. Puede subir la presión arterial, el nivel de glucosa y de grasa de la sangre. Estimula el sistema nervioso central y puede provocar irritación, ansiedad, temblores, fatiga crónica e insomnio. Tanto la cafeína como el alcohol son diuréticos, y por eso gastan agua del cuerpo en vez de hidratarlo.

¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE NO BEBER SUFICIENTE AGUA?

Los riñones trabajan mucho más para expulsar los residuos tóxicos, y pueden dañarse. Todas las células del organismo necesitan agua para funcionar bien. Por eso, una ingestión incorrecta de agua puede provocar problemas y enfermedades. La fatiga y el dolor de cabeza son el resultado común de beber poco agua.

EL USO EXTERNO DEL AGUA

El uso externo del agua es importante. Los baños regulares ayudan a eliminar la suciedad y desechos de la piel. El agua fría puede ayudar a reducir la fiebre y el agua caliente puede transmitir calor al cuerpo enfriado. Un baño de agua caliente ayuda a relajarse y conciliar el sueño. ¿Tiene dificultad para levantarse por la mañana? Experimente terminar su ducha de agua caliente con un chorro de agua fría, o rozar su piel con una toalla mojada en agua fría. No olvide que el agua es la sustancia más importante para nuestro organismo. ¡Usémosla en abundancia para que gocemos de buena salud y vitalidad!

LUZ SOLAR



¿QUÉ PUEDE HACER LA LUZ SOLAR POR NOSOTROS?

Sin duda reconocemos la importancia que tiene el Sol para mantener la vida en esta Tierra. Sabemos que da calor, luz y alimento. ¿Qué puede hacer la luz solar por su salud personal?

La luz del sol mata las bacterias. Por eso, es importante exponer las cobijas, almohadas y otras piezas de ropa de cama que no se lavan tan frecuentemente al Sol y al aire. Abra las ventanas de su casa siempre que sea posible. Esta práctica permitirá que la luz del Sol penetre y mate las bacterias, y evite la formación de moho.

La inmunidad aumenta con la exposición a la luz del Sol, y mejora la resistencia del cuerpo a las infecciones. Los glóbulos blancos se multiplican, especialmente los linfocitos protectores, así como los anticuerpos. Estos efectos pueden durar hasta tres semanas. Si nos exponemos al Sol durante diez minutos dos veces por semana, podemos reducir de manera considerable la incidencia de las constipaciones. Una piel moderadamente bronceada también soporta mejor las infecciones.

Los huesos se fortalecen con la luz del sol que permite que el cuerpo produzca vitamina D, lo cual ayuda a la absorción del calcio, en los intestinos, y a su propósito, la formación de huesos saludables. La luz solar evita el raquitismo y ayuda a evitar y revertir el proceso de la osteoporosis. También ayuda a disminuir la incidencia de caries dentales.

Las células rojas de la sangre funcionan mejor después de estar expuestas al Sol. Esta exposición aumenta la capacidad que la sangre tiene de llevar oxígeno a las células del cuerpo. Esto ayuda a aumentar su energía y resistencia, y a evitar muchas enfermedades.

El colesterol se reduce moderadamente por la exposición a la luz solar y se transforma en vitamina D en la piel, ante la luz del sol no filtrada.

La luz solar también promueve una **sensación de bienestar**, y mejora el humor. Una exposición diaria a la luz del sol aumenta la producción de melatonina, que también mejora el sueño. Para la mayoría de la gente la luz del sol es una terapia importante, especialmente si se combina con ejercicio, para la prevención y el tratamiento de la depresión aguda y crónica. Recuerde tomar toda la luz del sol que pueda durante los meses fríos y oscuros del invierno.

La luz solar también tiene **propiedades curativas**. Las heridas de la piel se curan mucho más rápido con períodos cortos de exposición diaria al sol. La luz del sol también ayuda a aliviar el dolor en las articulaciones inflamadas por la artritis y alivia algunos síntomas del síndrome premenstrual (SPM).

Es mucho menos probable la aparición de cáncer de mama, colon y próstata, en las personas que se exponen a la luz solar de manera correcta.

ADVERTENCIA

La luz del sol en cantidad moderada es maravillosa. ¡La exposición prolongada es peligrosa! Limite su exposición al sol. Hasta 30 minutos, es una meta realista para la mayoría de la gente.

TEMPERANCIA



UNA VIDA EQUILIBRADA

Una definición sencilla de la palabra temperancia es “moderación”. Las cosas buenas se usan de forma inteligente y las cosas perjudiciales no se usan.

La temperancia no tiene que ver solo con bebidas alcohólicas, tabaco y drogas. Ella abarca todos los aspectos de nuestro estilo de vida, o sea los excesos al comer, al trabajar, en las diversiones o los extremos [demasiado o muy poco en cualquier aspecto]. Esa forma desequilibrada de vivir quita a los hombres y mujeres la posibilidad de vivir una vida saludable, satisfactoria y abundante.

Alcohol: Millones de personas consumen bebidas alcohólicas. Los anuncios comerciales muestran siempre bebedores felices, divertidos y alegres. Pero esconden los millones de alcohólicos, los accidentes de tránsito, los asaltos, las violaciones, los homicidios y suicidios provocados por personas que estaban bajo la influencia del alcohol.

Cada bebida ingerida destruye de forma irreparable las células del cerebro. El alcohol aumenta la presión arterial y es directamente tóxico al músculo cardíaco. También aumenta los derrames cerebrales, los paros cardíacos, las úlceras gástricas y el cáncer. Un par de bebidas producen espasmos en las arterias coronarias, disminuyendo la cantidad de oxígeno que llega al corazón. La cirrosis del hígado es muy común entre los bebedores. El alcohol priva al cuerpo de las vitaminas y minerales.

Sin duda, las estadísticas más tristes son las que muestran bebés que nacen con deficiencias mentales debido a padres consumidores de bebidas alcohólicas.

Drogas: A pesar de toda la información disponible sobre el uso de drogas ilegales, su uso y abuso continúa aumentando. Muchas personas comienzan a usar drogas para escapar de la realidad, para evitar enfrentar las dificultades, para complacer a los amigos o para satisfacer su propia curiosidad. Pero considerando que las drogas no solucionan los problemas, muchas veces quienes las utilizan, en lugar escapar de sus problemas, agregan uno más, y grande, a los que ya tenían: convertirse en dependientes!

El uso repetido de ciertas drogas puede conducir a su dependencia, tanto física como psicológica. La persona adicta sigue utilizando drogas para evitar la incomodidad y malestar que produce abandonarlas. La necesidad de drogas se vuelve tan grande que los que las consumen pueden incluso recurrir a acciones peligrosas e ilegales para obtenerlas. Cerca del 70% de los presos están encarcelados por delitos relacionados con las drogas.

No hay que olvidar que es mucho más fácil prevenir un problema de drogas que curarlo. Si usted o alguien que usted conoce es adicto a las drogas, ¡busque ayuda!

Tabaco: El tabaco es una de las sustancias más viciosas dentro de todas las que usa el ser humano. Mata a miles de personas por día. De hecho, el hábito de fumar es la principal causa de muerte en la actualidad. Además del cáncer de pulmón, que todos conocemos, el tabaco es el factor causal de muchos otros tipos de cáncer. Su composición, que incluye más de 20 venenos, provoca enfermedades del corazón, enfisema, úlceras de estómago, incluso el nacimiento de bebés con un peso por debajo del normal. Fumar es caro, millones de dólares por semana para cuidar la salud, perder días de trabajo, etc.

Un cambio sensato en su estilo de vida puede añadir años e incluso décadas a su vida. Pero su calidad de vida todavía puede mejorar drásticamente. Hagamos planes ahora mismo para disfrutar de un futuro mejor con una vida equilibrada y de alta calidad.



AIRE PURO



LA IMPORTANCIA DEL AIRE

El ser humano puede vivir varios días sin alimentos, pocos días sin agua, pero apenas unos minutos sin aire. Este elemento es esencial para mantener la vida. Sin aire la persona se muere, o su cerebro puede sufrir daños permanentes, en un período de 5 minutos.

¿POR QUÉ EL AIRE ES TAN IMPORTANTE?

El aire que respiramos tiene oxígeno. En cada inspiración, este gas pasa a los glóbulos rojos que lo llevan a todas las células del cuerpo. Todas las células necesitan oxígeno para funcionar. En este mismo proceso, los glóbulos rojos transportan el dióxido de carbono para los pulmones. Cuando expiramos, este gas y el aire con poco oxígeno son obligados a salir de los pulmones.

VENTILACIÓN

Una **ventilación deficiente** en los diferentes ambientes de la casa puede provocar dolores de cabeza, mareos y dificultad para concentrarse. ¿Por qué? Cuando se respira el mismo aire varias veces seguidas, el contenido de oxígeno disminuye y aumenta el de dióxido de carbono y otros residuos. Un aire viciado y malos hábitos respiratorios pueden ayudar a provocar depresión, irritabilidad, cansancio y fatiga crónica.

Al practicar ejercicio, entran y salen alrededor de 120 litros de aire por minuto de nuestros pulmones. Pero estando en reposo, tan solo unos 5 litros. El ejercicio físico aumenta la circulación de la sangre rica en oxígeno en todas las zonas del cuerpo. De este modo mejora nuestro nivel de energía y la sensación de bienestar.

LA SOLUCIÓN

1. Mantenga las ventanas abiertas para que entre aire fresco. Siempre que sea posible, duerma con una ventana abierta.
2. Haga ejercicio al aire libre. Esto fortalecerá sus músculos respiratorios y aumentará la capacidad de sus pulmones.
3. Adopte una buena postura. Siéntese derecho con los hombros hacia atrás. Esto permitirá una respiración más profunda.
4. Acostúmbrese a respirar más profundamente. Varias veces al día, inspire con intensidad.
5. Tenga algunas plantas verdes en su casa. Ellas eliminan muchos contaminantes y utilizan dióxido de carbono, cambiándolo por oxígeno.

LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE Y OTROS PELIGROS

Uno de los peores enemigos de una respiración libre es el **tabaco**. Fumar hace que las vías respiratorias normales se congestionen e irriten. La nicotina existente en el tabaco reduce el diámetro de las arterias pequeñas; el monóxido de carbono interfiere directamente con la capacidad que los glóbulos rojos tienen de transportar oxígeno. Juntos disminuyen la resistencia y las arterias se estrechan y endurecen. Muchos fumadores no son conscientes del peligro que el humo del tabaco representa para otras personas. **El humo para el fumador pasivo** puede ser tan mortal como el tabaco para el fumador activo. Los hijos de los fumadores, obligados a respirar este aire contaminado durante mucho tiempo, corren un riesgo aún mayor.

Los fumadores que dejan de fumar empiezan a mejorar casi inmediatamente. El mejor favor que pueden hacer a su cuerpo es dejar de fumar y comenzar a respirar libremente.

Algunas regiones del mundo sufren con la **contaminación del aire**. Si usted vive en un ambiente donde el aire también está contaminado, aléjese de las peores zonas y no haga ejercicio físico al aire libre.



DESCANSO



DESCANSO, RELAJAMIENTO Y SUEÑO

La vida de hoy es rápida, agitada ¡y nos agota! ¿Será el sueño la solución?

Un sueño reparador y sin interrupciones durante la noche es una gran ventaja; pero la mayoría de las personas tiene trabajos sedentarios, con fechas límite y otras dificultades que las agotan emocionalmente. Muchas veces es difícil dormirse rápidamente y dormir en paz.

El sueño es esencial para mantener una mente equilibrada y un cuerpo saludable, pues le da al cuerpo la posibilidad de regenerarse y lo ayuda a curarse. El reposo fortalece el sistema inmunitario y puede acrecentar años a su vida. Pero si no se duerme lo suficiente, la energía para el día a día se tomará de las reservas. Y si esto se transforma en un hábito, es de esperar que la resistencia a las enfermedades y al estrés sea mínima.

¿CUÁNTO DEBEMOS DORMIR?

En general de siete a ocho horas de sueño son suficientes, para los adultos. Las primeras horas antes de la medianoche son las más benéficas para el cuerpo. Si necesita dormir siesta, el mejor momento es de mañana.

¿Y qué decir sobre los medicamentos para dormir cuando no logra dormir? Durante el sueño normal, la persona pasa por períodos alternados de sueño liviano y profundo. Soñar parece ser algo normal y sucede durante el sueño liviano. Los medicamentos para dormir, muchas veces suprimen esta fase del sueño y cuando la persona despierta, puede no sentirse tan fresca a pesar de haber dormido profundamente. Si se utilizan durante mucho tiempo, los medicamentos para dormir pueden provocar fatiga crónica.

LOS MEJORES INDUCTORES DEL SUEÑO SON NATURALES

- Practique **ejercicio** diariamente para contrarrestar la fatiga mental y emocional. Camine, nade o trabaje en su jardín o en su quinta en vez de mirar televisión.
- Tome un **baño tibio** (no caliente) mientras escucha una música suave y con poca luz, para volver a relajar su cuerpo y la mente.
- Tome una bebida tibia. Pero **evite la cafeína**, incluso durante el día. Es un estimulante que generalmente provoca insomnio.
- Mantenga **un horario regular** para acostarse y levantarse.
- Un **estómago vacío** ayuda a dormir mejor. Coma su cena algunas horas antes de acostarse, y que sea bien liviana.
- Pruebe algunos **ejercicios sencillos** de relajación: estire el cuello y muévelo suavemente en círculos, sonriendo, frunza el ceño, levante sus cejas, mantenga los músculos en esas posiciones durante varios segundos, respire profundo y relájese.
- No vaya a la cama pensando en los problemas del día. **Cuente las bendiciones** que recibió y llene su mente de gratitud y reconocimiento.
- El **verdadero descanso** está en Jesús. Entregue sus problemas al Señor y acepte su paz y su perdón.

El Señor dijo que debemos trabajar seis días y descansar el séptimo. Ese es su plan para el **debido equilibrio** entre el trabajo y el descanso.

CONFIANZA EN DIOS



CONFIEMOS EN DIOS

Los seres humanos están viviendo más tiempo que en el pasado, pero muchas personas se sienten cada vez menos felices. El ritmo de vida moderno hace que nos sintamos presionados y bajo una gran tensión, cargados de sufrimiento, decepcionados y hasta desesperados, de manera tal que mucha gente está dispuesta a arriesgar la salud e inclusive la vida por algo que le prometa alivio.

El estrés emocional puede causar enfermedades físicas. El desánimo, la amargura y la irritación dejan nuestro cuerpo exhausto y debilitan nuestro sistema inmunitario. Dios promete aliviar nuestras cargas si se las entregamos. “Echa sobre Jehová tu carga, y él te sustentará”; [Salmo 55:22].

Las emociones positivas como la alegría, la fe y la confianza producen sustancias protectoras que fortalecen el sistema inmunitario y nos protegen. La tranquilidad de espíritu puede tener una influencia revitalizante y vivificante. “El corazón alegre constituye buen remedio; mas el espíritu triste seca los huesos” [Proverbios 17:22].

Muchas personas, sin problemas de salud física, cargan dentro de sí un profundo anhelo de otra cosa. En el centro de nuestro ser existe la necesidad de tener un propósito y un significado más elevados para nuestra vida. El estilo de vida correcto no incluye solo el bienestar y la salud; también abarca el crecimiento espiritual.

El **cerebro** es el comando central de nuestro cuerpo. Cuando nuestro cerebro no está debilitado por el alcohol, el trabajo, las drogas, la falta de sueño o el exceso de alimentos, cuando practicamos ejercicio regularmente, respiramos aire puro y disfrutamos de la luz solar, podemos pensar con claridad y por lo tanto estaremos habilitados a elegir y tomar decisiones sabias. Entonces, Dios podrá comunicarse con nosotros.

La confianza en Dios nos ofrece la pieza que falta en nuestra vida. Ella nos trae esperanza y realización. La confianza en Dios abre la puerta de su intervención milagrosa. Muchas personas piensan que una relación con Dios es la clave del éxito cuando se trata de tener un estilo de vida saludable.

Para confiar en Él debemos conocerlo. Invierta tiempo para conocerlo mejor. Tómese tiempo para estar en silencio, lejos del ruido y las ocupaciones de su vida diaria. Explore el lado más profundo de la vida. Tome tiempo para detenerse y pensar acerca de lo que realmente es importante para usted.

Dedique algún tiempo a la lectura de la Biblia. Es la carta especial de Dios para el hombre. La Biblia nos da fuerza de espíritu y nos puede dar una nueva esperanza y orientación.

Una verdadera relación con Dios, nuestro Creador, no es una opción; es el verdadero fundamento de la salud.

