

## La nutrición

**La alimentación original** de los seres humanos consistía en frutas, verduras, legumbres y oleaginosas (nueces, avellanas, almendras, etc.). Después se permitió comer carne. La investigación científica ha probado que la alimentación original todavía es la más saludable. Cuando comemos alimentos naturales, no refinados y sin conservantes, podemos evitar muchas enfermedades y hasta detener o revertir 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 tendremos la seguridad de recibir todos los nutrientes que necesitamos para tener una buena salud.

**La proteína** puede obtenerse de muchas fuentes, además de la carne. Las arvejas y frijoles/porotos secos son fuentes excelentes de proteína, especialmente cuando se comen acompañados de cereal integral como arroz, trigo, avena o maíz. Las oleaginosas también son una buena fuente de proteína, pero deben ser usadas con moderación debido a su alto tenor de grasa. Hasta los vegetales como los brócolis y las papas contienen proteína y son ricos en vitaminas y minerales. Existen muchos mitos en cuanto a la necesidad diaria de proteína. La mayor parte 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 conveniente limitar el uso de hidratos de carbono simples (azúcar), que se encuentran en la mayoría de los postres, golosinas y caramelos, en las bebidas gaseosas y refrescos y en los cereales azucarados. Los hidratos de carbono complejos son mucho mejores para nuestra salud. Las papas, el arroz integral, el pan integral y los cereales integrales son buenas fuentes de hidratos de carbono complejos.

Debemos **limitar el uso de grasa** en nuestra alimentación. La grasa de cerdo, las margarinas, 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, usadas con moderación, son más saludables. Si 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 provoca dolencias. Diversas investigaciones han probado que una alimentación rica en fibra disminuye el riesgo de muchos tipos de cáncer.

**El sodio** (sal) está escondido en muchos alimentos, tales como los productos derivados de la carne, alimentos envasados, alimentos precocinados y hasta en cereales para desayuno. Promueve la hipertensión arterial y las enfermedades cardíacas. Tenga cuidado y use la sal con moderación en la alimentación.

**¿Qué debo comer?** Una alimentación vegetariana equilibrada es la mejor. Todos los días es necesario comer frutas y verduras en abundancia. Los cereales integrales, tienen toda la fibra, vitaminas y minerales que se pierden con la refinación. También ayudan a controlar el apetito y evitar la obesidad, porque satisfacen mucho más. Asegúrese de que incluye legumbres y oleaginosas en su alimentación.

**El desayuno es la comida más importante del día.** Un buen desayuno debe contener más calorías que las otras comidas. Prefiera alimentos ricos en proteína e hidratos de carbono complejos. No se olvide de la fruta. Intente comer un buen almuerzo y una cena muy liviana y una hora temprana. Eso le dará energía para el día y tendrá una buena noche de reposo.

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.

## El 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: el metabolismo aumenta por el ejercicio y se queman más calorías, ¡y durante varias horas!
- A aumentar la capacidad de los pulmones y a renovar la provisión de oxígeno.
- A fortalecer el corazón, mejorar la circulación y la tensión arterial.
- A reducir el colesterol y a mejorar el paso de la sangre en las arterias, ¡hasta puede ayudar a revertir la arteriosclerosis!
- A aliviar el estrés y la tensión nerviosa.
- A mejorar naturalmente el sueño, sin los efectos secundarios de medicamentos.
- 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 a contrarrestar la osteoporosis.
- A aumentar la fuerza física de los músculos, los músculos languidecen y quedan flácidos cuando no son usados con regularidad.
- A mejorar la postura y a reducir los problemas en la espalda.
- A evitar la palabra más temida: CÁNCER.

¿Cuál es el ejercicio físico más conveniente? Caminar es el ejercicio ideal. Otras buenas actividades son: la natación, el ciclismo, la jardinería o la labranza de 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 principios de salud: *la luz del sol, el aire puro y el ejercicio.*

Un programa diario de treinta a cuarenta minutos es el ideal para obtener los máximos beneficios. Lo importante es disfrutar del ejercicio que se practica y practicarlo de manera regular.

### **Cuidados especiales a tener 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 descompresión al final.
4. Pare inmediatamente con el ejercicio y consulte a su médico si siente cualquiera de los siguientes síntomas:
  - a) Dolor en el pecho, en los dientes, en la mandíbula, en el cuello o en los brazos.
  - b) Dificultad en respirar.
  - c) Sensación de desmayo o vértigo.
  - d) Ritmo cardíaco irregular que persiste durante el ejercicio y en el período de recuperación.
  - e) Malestar o hinchazón en las articulaciones.
  - f) Cansancio excesivo.
  - g) Pérdida inexplicable de peso.
  - h) Náuseas o vómitos repetidos después del ejercicio.

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

## **El agua**

### **Los usos internos del agua**

El agua es el principal componente de nuestra sangre. Cerca de 70% de nuestro peso total es agua. Nuestro cuerpo usa el agua para refrescarse y para limpiarse y también para mantener el equilibrio químico adecuado del organismo. Perdemos agua cuando transpiramos, en la respiración y en los desechos del cuerpo.

La pérdida de 20% de agua de nuestro cuerpo puede ser fatal.

Los atletas que beben agua solo para calmar la sed, no tienen la misma resistencia que los 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 muy cerca de lo normal.

### **¿Qué cantidad de agua debemos beber?**

Forzar al cuerpo a trabajar con cantidades limitadas de líquido es como intentar lavar la loza de la cena con un vaso de agua. Debemos beber el agua suficiente para mantener la orina clara. Generalmente eso 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 por agua. ¿Es relevante el tipo de líquido que bebemos?**

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

La cafeína se encuentra en el café, en el té y en muchas gaseosas. Puede hacer 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 hidratar.

### **¿Qué consecuencias resultan de no beber suficiente agua?**

Los riñones tienen que trabajar mucho más para expulsar los residuos tóxicos, y pueden enfermar. Todas las células del organismo necesitan agua para funcionar bien, por eso una ingestión incorrecta de agua puede provocar problemas y enfermedades. Fatiga y dolor de cabeza son el resultado común de beber muy poca agua.

### **El uso externo del agua**

El uso externo del agua es importante. Los baños regulares ayudan a limpiar la suciedad y los 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 relajar y conciliar el sueño.

¿Tiene dificultades de levantarse de mañana? Experimente terminar su ducha caliente con un baño frío, o una fricción de piel con una toalla mojada en agua fría.

No olvidemos que el agua es la sustancia más importante para nuestro organismo. Usémosla en abundancia para gozar de buena salud y de vitalidad.

## **La luz del sol**

### **¿Qué puede hacer la luz del sol por nosotros?**

Sin duda reconoce la importancia que el sol tiene para mantener la vida en esta Tierra. Sabe que proporciona 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 al sol y al aire las mantas, las almohadas y otras piezas de ropa de cama que no se lavan tan frecuentemente. 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 la infección. Los glóbulos blancos se multiplican, especialmente los linfocitos protectores, como también los anticuerpos. Estos efectos pueden durar hasta tres semanas. Si nos exponemos

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** por la luz del sol. Ella permite que el cuerpo produzca vitamina D, que ayuda a la absorción del calcio en los intestinos, y a su depósito en la formación de huesos saludables. La luz solar evita el raquitismo y ayuda a evitar y a revertir la osteoporosis. También ayuda a disminuir la incidencia de caries dentales.

**Las células rojas de la sangre** funcionan mejor después de la exposición al sol. Esa exposición aumenta la capacidad que la sangre tiene de llevar oxígeno a las células del cuerpo, lo que ayuda a aumentar su energía y resistencia y a evitar muchas enfermedades.

**El colesterol** es moderadamente reducido por la exposición a la luz solar, pero es transformado en vitamina D, en la piel, en presencia de 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 natural aumentará la producción de melatonina, que también mejora el sueño. Para la mayoría de las personas la luz del sol es una terapia importante, especialmente si fuera combinada con ejercicio, en la prevención de tratamiento de la depresión aguda y crónica. Recuerde intentar recibir toda la luz solar que pueda durante los meses fríos y sombríos del invierno.

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

Es mucho menos probable que aparezca el cáncer de mama, de colon y de próstata, en personas que se exponen de forma correcta a la luz solar.

## **ADVERTENCIA**

La luz del sol en cantidad moderada es maravillosa. La exposición prolongada es peligrosa. Limite su exposición al sol. Una exposición de hasta 30 minutos es un objetivo realista para la mayoría de las personas. Al principio puede ser aconsejable limitarse a cinco minutos, si es de piel clara, o a 15 si es de piel más oscura, aumentando gradualmente. No olvide que la piel mojada se quema más rápidamente que la piel seca y que los rayos ultravioleta del sol pueden reflejarse en la nieve, en la arena y en el agua aumentando mucho su exposición. Aun en días nublados, los rayos ultravioleta también pueden quemar.

Nunca debe llegar al punto de quemarse. Las quemaduras solares aumentan el riesgo de cáncer de piel. El melanoma maligno, la forma más mortal de cáncer de piel, mata a miles de personas por año.

## **La temperancia**

## **Una vida equilibrada**

Una definición simple de la palabra temperancia es “moderación”. Las cosas buenas se usan de manera inteligente y las cosas perjudiciales no se usan. El objetivo de una vida de temperancia es promover el bienestar físico, mental y emocional.

La temperancia no tiene que ver solo con bebidas alcohólicas, tabaco y drogas. Abarca todos los aspectos de nuestro estilo de vida, ya sea al comer, al trabajar, en las diversiones, es decir, los excesos no son buenos: tanto lo demasiado en lo más como lo demasiado poco de cualquier cosa. La forma desequilibrada de vivir priva a los hombres y mujeres de la posibilidad de vivir una vida satisfactoria, saludable 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 manera irreparable las células cerebrales. El alcohol aumenta la tensión arterial y es directamente tóxico para el músculo cardíaco. También aumenta los derrames cerebrales, las paradas cardíacas, las úlceras gástricas y el cáncer. Una o dos 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.

Las estadísticas más tristes son, con seguridad, las que muestran bebés que nacieron con deficiencias mentales, porque los padres consumían bebidas alcohólicas.

**Drogas:** A pesar de toda la información disponible acerca del uso de las 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 agradar a los amigos o para satisfacer su propia curiosidad. Pero, dado que las drogas no resuelven los problemas, muchas veces los que las usan, en vez de escapar a sus problemas, agregan uno más, y grande, a los que ya tenían: se vuelven dependientes.

El uso repetido de ciertas drogas puede llevar a la dependencia de ellas, tanto física como psicológica. La persona toxico-dependiente continúa usando drogas para evitar el malestar e incomodidad que están asociados si las dejan. La necesidad de droga llega a ser tan grande que los que la usan pueden hasta recurrir a actividades peligrosas e ilegales para obtenerlas. Cerca del 70% de los presos están encarcelados por crímenes relacionados con las drogas.

No olvide de que es mucho más fácil prevenir un problema de droga que curarlo. Si usted o alguien conocido suyo es un viciado en drogas, busque ayuda.

**Tabaco:** El tabaco es una de las sustancias que más dependencia produce, entre todas las usadas por el ser humano. Mata miles de personas por día. En verdad el hábito de fumar es la causa principal de muerte hoy en día. Además del cáncer de pulmón, que todos ya conocemos, el tabaco es el factor que causa muchos otros tipos de cáncer. Su composición, que incluye más de 20 venenos, provoca las enfermedades: enfisema pulmonar, úlceras del estómago,

enfermedades del corazón y hasta nacimiento de bebés con el peso por debajo de lo normal. Fumar es caro, se gastan sumas elevadas de dinero por semana en cuidados de salud, en pérdidas de días de trabajo, etc.

Cambios sensatos en su estilo de vida pueden aumentar años y hasta décadas a su vida. Además, su calidad de vida puede mejorar drásticamente. Hagamos planes ahora mismo de disfrutar de un futuro mejor con una vida equilibrada y de alta calidad.

## El aire

### La importancia del aire

El ser humano puede vivir varios días sin alimentos, pocos días sin agua, solo algunos breves minutos sin aire. Ese elemento es esencial para mantener la vida. Sin aire la persona muere, o su cerebro puede sufrir daños permanentes, en un espacio de cinco minutos.

### ¿Por qué es tan importante el aire?

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

### Ventilación

Una **ventilación deficiente** de los ambientes de la casa puede provocar dolores de cabeza, mareos y dificultades de concentración. ¿Por qué? Cuando se respira el mismo aire repetidas veces, el tenor de oxígeno disminuye y aumenta el dióxido de carbono y de otros residuos. Un aire pobre y malos hábitos respiratorios pueden ayudar a provocar depresión, irritabilidad, agotamiento y fatiga crónica.

**Al practicar ejercicio**, más o menos 120 litros de aire entran y salen de nuestros pulmones, por minuto, pero en reposo, solo cerca de cinco litros. El ejercicio físico aumenta la circulación de la sangre rica en oxígeno y lo lleva a todas las zonas del cuerpo. Así mejora nuestro nivel de energía y la sensación de bienestar.

### La solución

1. Mantenga las ventanas abiertas y deje entrar el aire fresco. Siempre que sea posible, duerma con una ventana abierta.
2. Haga ejercicio al aire libre. Eso fortalecerá sus músculos respiratorios y aumentará la capacidad de sus pulmones.
3. Adopte una buena postura. Siéntese derecho con los hombros echados hacia atrás. Eso permitirá una respiración más profunda.
4. Hábituese a respirar más profundamente. Varias veces por día, haga varias inspiraciones profundas.

5. Tenga algunas plantas verdes en casa. Ellas eliminan muchos desechos y usan el 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 aéreas normales se congestionen y se irriten. La nicotina existente en el tabaco reduce el calibre de las pequeñas arterias, el monóxido de carbono interfiere directamente con la capacidad que tienen los glóbulos rojos de transportar oxígeno. Juntos, disminuyen la resistencia y estrechan y endurecen las arterias. Muchos fumadores no se dan cuenta del peligro que el humo del tabaco representa para otras personas. Fumar en segunda mano puede ser tan mortal como el tabaco lo es para el fumador. Los hijos de fumadores, que son forzados a respirar ese aire contaminado durante mucho tiempo, corren un riesgo mayor.

Los fumadores que dejan de fumar comienzan a mejorar casi inmediatamente. El mejor favor que puede hacerle a su cuerpo es **dejar de fumar y respirar libremente**.

Algunas regiones del mundo sufren de **contaminación del aire**. Si donde vive el aire también está contaminado, apártese de las peores concentraciones y haga ejercicio físico en el exterior donde el aire no esté contaminado.

## **La importancia del reposo**

### **Descanso: Relajación y sueño**

La vida de hoy es rápida, emocionante y nos agota. ¿Será el sueño la respuesta?

Un sueño reparador y sin interrupciones de una 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 dormir rápidamente y descansar en paz.

El sueño es esencial para mantener una mente equilibrada y un cuerpo saludable. Le da al cuerpo la posibilidad de regenerarse y lo ayuda a curarse. El reposo fortalece el sistema inmunitario y puede agregar años a su vida. Si no duerme lo suficiente, la energía para el día se usará de sus reservas. Si eso sucede habitualmente es de esperar una resistencia mínima a las enfermedades y al estrés.

**¿Cuánto debemos dormir?** En general, de siete a ocho horas de sueño bastan para los adultos. Las primeras horas antes de la medianoche son las más benéficas para el cuerpo. Si necesita hacer una siesta, el mejor momento es de mañana.

**¿Y qué decir de los medicamentos para dormir** si no consigue conciliar el sueño? 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 al despertar, la persona puede no sentirse tan fresca, a pesar de haber dormido profundamente. Si se usan durante mucho tiempo, los medicamentos para dormir pueden provocar fatiga crónica.



## Los mejores inductores de sueño son los naturales

- Practique **ejercicio** diariamente, para resistir mejor la fatiga mental y emocional. Camine, nade o trabaje en el jardín o la huerta en vez de ver televisión.
- Tome un **baño tibio** (no caliente), mientras escucha una música suave y con poca luz, para relajar el cuerpo y la mente.
- Tome una bebida tibia. Pero **evite la cafeína**, aún durante el día. Es un estimulante que generalmente causa insomnio.
- Mantenga una **hora regular** para acostarse y levantarse.
- Un **estómago vacío** ayuda a dormir mejor. Que su última comida por la noche sea algunas horas antes de acostarse y que sea muy liviana.
- Intente algunos ejercicios simples para que lo ayuden a relajarse: haga alargamiento de su cuello y muévalo suavemente en círculos, sonría, frunza la frente, arquee las cejas, mantenga los músculos en esas posiciones durante varios segundos, respire profundamente, relájese.
- No vaya a la cama pensando en los problemas del día. Cuento 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 dice que debemos trabajar seis días y descansar el séptimo. Ese es su plan para el debido equilibrio entre el trabajo y el descanso.

## La confianza

### 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 gran tensión, cargados de sufrimiento, desilusionados y hasta desesperados, de tal modo que mucha gente está dispuesta a arriesgar la salud y hasta la vida por algo que le prometa alivio.

**El estrés emocional** puede causar dolencias físicas. El desánimo, la amargura y la irritación dejan nuestro cuerpo exhausto y debilitan el sistema inmunitario. Dios promete aliviarnos esas cargas si las llevamos a él. “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 paz de espíritu puede tener una influencia vigorizante 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 por otra cosa. En lo más íntimo de nuestro ser tenemos la necesidad de un propósito y un significado más elevado para nuestra vida. El estilo de vida correcto no incluye solo el bienestar y la salud; incluye también el crecimiento espiritual.

**El cerebro** es la central de mandos de nuestro cuerpo. Cuando nuestro cerebro no está embotado por el alcohol, por el tabaco, por las drogas, por la falta de sueño o por 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 hacer decisiones y elecciones sabias. Entonces Dios puede comunicarse con nosotros.

**La confianza en Dios** provee la pieza que falta en nuestra vida. Ella trae esperanza y realización a nuestra vida. La confianza en Dios abre la puerta a su intervención milagrosa. Muchas personas creen que una relación con Dios es clave para el éxito, cuando se busca tener un estilo de vida saludable.

Para confiar en él tenemos que conocerlo. Invierta algún tiempo para conocerlo mejor. Tome tiempo para hacer silencio, lejos de ocupaciones y el ruido de su vida diaria. Explore el lado más profundo de la vida. Tome algún tiempo para detenerse y pensar en lo que realmente es importante para sí.

Pase algún tiempo leyendo la Biblia, ella es la carta especial de Dios para el hombre. La Biblia nos da fuerza de espíritu y puede proporcionarnos nueva esperanza y orientación. Una relación verdadera con Dios, nuestro Creador, no es una opción: es la verdadera raíz de la salud.