

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ADVENTISTA

Facultad de Teología

Licenciatura en Teología



GUÍA PRÁCTICA ADVENTISTA DE LOS OCHO REMEDIOS NATURALES DEL  
MENSAJE DE LA REFORMA PRO SALUD

Preparado por:

Hever Díaz Ramírez

Walner Palacios Cuesta

Eustorgio Mosquera Hinstroza

Medellín, Colombia

2010



## CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ADVENTISTA

### FACULTAD DE TEOLOGÍA

#### CENTRO DE INVESTIGACIONES

#### NOTA DE ACEPTACIÓN

Los suscritos miembros de la comisión Asesora del Proyecto de Grado: **“Guía Práctica Adventista del Mensaje de la Reforma Prosalud”**, elaborado por los estudiantes: EUSTORGIO MOSQUERA HINESTROZA, HEVER ARMANDO DÍAZ RAMÍREZ Y WALMER ANTONIO PALACIOS CUESTA, del programa de Licenciatura en Teología, nos permitimos conceptualizar que éste cumple con los criterios teóricos y metodológicos exigidos por la Facultad de Teología y por lo tanto se declara como:

APROBADO

Medellín, Octubre 21 de 2010

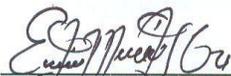
Mg. Eduardo Anaya  
Presidente

Pr. German Alférez  
Secretario

Dr. Evelio García  
Vocal



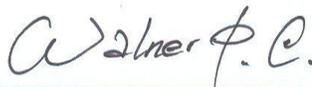
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ADVENTISTA

  
\_\_\_\_\_

Eustorgio Mosquera Hinestroza  
Estudiante

  
\_\_\_\_\_

Hever Armando Díaz Ramírez  
Estudiante

  
\_\_\_\_\_

Walmer Antonio Palacios Cuesta  
Estudiante

## Tabla de Contenido

Acta de aprobación	ii
Tabla de contenido	iv
Lista de tablas	v
Resumen del proyecto	vi
CAPITULO UNO: EL PROBLEMA	1
Planteamiento del problema	1
Descripción general	1
Constructo	2
Conceptos	2
Limitaciones	2
Delimitaciones	3
Justificación	3
Objetivos generales	3
Objetivos específicos	3
Conclusión	4
CAPITULO DOS: MARCO TEÓRICO	5
Introducción	5
Antecedentes	5
El ejercicio	8
Luz	11
Aire	13
Agua	14

Descanso	16
Temperancia	19
Nutrición	20
Confianza en Dios	22
<b>CAPÍTULO TRES: METODOLOGÍA</b>	<b>26</b>
Introducción	26
Tipo de investigación	26
Población	26
Método	27
Instrumento	27
Análisis de claridad y pertinencia	28
Presupuesto	28
Cronograma de actividades	29
Conclusión	29
<b>CAPÍTULO CUATRO: ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN</b>	<b>30</b>
Desarrollo de la entrevista	30
Análisis	55
<b>CAPÍTULO CINCO: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>56</b>
Conclusiones	56
Recomendaciones	56
Referencias	58

## Lista de Tablas

Tabla 1	28
Tabla 2	29
Tabla 3	30

## CAPÍTULO UNO - EL PROBLEMA

### Planteamiento del problema

Desde las prácticas ministeriales de los investigadores se ha percibido, que la mayoría de miembros de la iglesia Adventista del Séptimo Día que siguen de cerca los ocho remedios naturales, tienen una mala comprensión en cuanto a su aplicación.

El propósito de este proyecto es producir un material didáctico a los líderes, miembros y amigos simpatizantes de la iglesia Adventista del Séptimo Día que clarifique como aplicar los ocho remedios naturales, ya que White 1975 sugiere: “Todos debieran conocer los agentes que la naturaleza provee como remedios, y saber aplicarlos” (p.89).

### *Descripción General*

En el presente proyecto cualitativo los investigadores deben ejecutar en la primera fase una investigación para construir la base teórica y metodológica para la elaboración de la guía práctica.

En las siguientes fases del proyecto, se estructuran finalmente los contenidos de la guía práctica, con base a los resultados arrojados por la entrevista y el marco teórico presentado en la primera fase del proyecto; teniendo en cuenta las limitaciones y delimitaciones de la misma.

### *Constructo*

El hecho de que el cristiano tenga la Guía Práctica Adventista de los ocho remedios naturales en el mensaje de la reforma pro salud, le facilita comprensión y la aplicación de sus principios.

### *Conceptos*

Los ocho remedios naturales hacen parte fundamental del mensaje de reforma pro salud.

### *Limitaciones*

Las limitaciones de este proyecto son las siguientes:

Lo abarcante que es el concepto de reforma pro-salud.

Desconocimiento de la base científica de los ocho remedios naturales del mensaje de la reforma pro salud por parte de los investigadores.

Poca trayectoria investigativa por parte de los investigadores.

Dificultad en el contacto con las personas que tienen conocimiento teórico-práctico y las bases científicas del tema.

La tendencia radicalista con la que ha sido presentado el tema de la reforma pro salud por parte de algunos miembros de la iglesia Adventista del Séptimo Día.

### *Delimitaciones*

Las delimitaciones determinadas por los investigadores son las siguientes:

La población a entrevistar está comprendida por doctores, pastores, y miembros de la iglesia adventista entre 20 a 80 años; de ambos sexos en la ciudad de Medellín, que siguen de cerca los ocho remedios naturales.

La población a la que irá dirigida esta guía práctica será líderes, miembros y amigos simpatizantes de la iglesia Adventista del Séptimo Día.

### Justificación

La Guía Práctica Adventista de los ocho remedios naturales es una herramienta de orientación a los líderes, miembros y amigos simpatizantes de la iglesia Adventista del Séptimo Día en la aplicación de los agentes naturales.

### Objetivos generales

Diseñar una guía práctica adventista aplicable a los principios de salud implicados en los ocho remedios naturales del mensaje de reforma pro salud. Integrar en la guía práctica Adventista las bases bíblicas y científicas de los ocho remedios naturales del mensaje de reforma pro salud.

### Objetivos específicos

1. Rastrear material existente previo a la presente investigación.
2. Estructurar el marco teórico del proyecto.
3. Elaborar el marco metodológico del proyecto, mediante formas de recolección y el procesamiento de datos de la información.

4. Definir la estructura base de la investigación por medio de una entrevista a pastores, médicos, y miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día que siguen de cerca el mensaje de reforma pro salud.

5. Iniciar la elaboración de la Guía Práctica Adventista de los ocho remedios naturales en el mensaje de la reforma pro salud, teniendo en cuenta las recomendaciones temáticas y metodológicas de los asesores y los soportes científicos de expertos en el tema.

6. Presentar la Guía Práctica Adventista de los ocho remedios naturales en el mensaje de la reforma pro salud como resultado de la investigación realizada en el proyecto de grado.

7. Presentar la Guía Práctica Adventista de los ocho remedios naturales en el mensaje de la reforma pro salud a la Unión Colombiana del Norte con el propósito de llegar a los líderes, miembros y amigos simpatizantes de la iglesia Adventista del Séptimo Día.

8. Aportar un material didáctico a los líderes, miembros y amigos simpatizantes de la Iglesia Adventista del Séptimo Día que resalte los beneficios de la práctica de los ocho remedios naturales.

### Conclusión

En este capítulo se presentaron el planteamiento del problema, la justificación del proyecto, las limitaciones y delimitaciones correspondientes, tanto como la descripción general y la articulación de la primera fase de la investigación.

## CAPÍTULO DOS: MARCO TEÓRICO

### Introducción

El presente capítulo tiene como objetivo mostrar un rastreo bibliográfico para establecer y dejar claro la teoría de esta investigación como modelo de la realidad que se está investigando.

### Antecedentes

A continuación los investigadores presentan los antecedentes relacionados con el tema objeto de investigación.

White (1968) dice:

Hay muchas maneras de practicar el arte de sanar; pero hay una sola que el cielo aprueba. Los remedios de Dios son los simples agentes de la naturaleza, que no recargarán ni debilitarán el organismo por la fuerza de sus propiedades. El aire puro y el agua, el aseo y la debida alimentación, la pureza en la vida y una firme confianza en Dios, son remedios por cuya falta millares están muriendo; sin embargo, estos remedios están pasando de moda porque su uso hábil requiere trabajo que la gente no aprecia. El aire puro, el ejercicio, el agua pura y un ambiente limpio y amable, están al alcance de todos con poco costo; mientras que las drogas son costosas, tanto en recursos como en el efecto que producen sobre el organismo (p. 355).

Haciendo énfasis en la práctica de un estilo de vida saludable Buettner (2005) comenta:

Una vida larga y saludable no es un accidente. Comienza con buenos genes, pero también depende de los buenos hábitos que se tengan. Si adopta el estilo de vida correcto, dicen los expertos, lo más probable es que pueden vivir hasta una década más (p. 9).

Hardinge y Shyock (1994) al referirse a un estilo de vida saludable comentan: Los investigadores científicos han observado que las enfermedades tan comunes en las sociedades occidentales, son poco frecuentes en los países en vías de desarrollo. El estilo de vida en esos países desata una serie de enfermedades completamente diferentes, que son su mayor causa de muerte. Por lo tanto, se estableció claramente que la mayoría de dolencias son por el estilo de vida.

Usted es el que elabora su estilo de vida y por lo tanto controla su salud. Si observa concienzudamente las leyes que gobiernan el cuerpo, tendrá un estilo de vida saludable.

Si se desprecian las leyes de la naturaleza, el resultado será enfermedad y muerte prematura; contrariamente, el respeto a estas leyes será su mejor garantía de una vida larga y saludable. (pp.30, 33)

Hablando de las leyes de la naturaleza White (1992a) comenta:

Al enseñar los principios que rigen la salud, téngase presente el gran objeto de la reforma, que es obtener el mayor desenvolvimiento del cuerpo, la mente y el espíritu. Demuéstrese que las leyes de la naturaleza, por ser leyes de Dios,

fueron establecidas para nuestro bien; que la obediencia a ellas favorece la felicidad en esta vida, y contribuye a preparar para la vida futura (p. 105).

Validando la postura presentada por White Biazzi (1996) dice:

Nuestro Dios, al considerar misericordiosamente esta época, ya que conocía perfectamente la generación del tiempo del fin, nos ofreció un tesoro incalculable: una obra escrita por Elena White, aprecia y aconseja precisamente las leyes “naturales” como una propuesta válida para lograr un estilo de vida sano y feliz.

Esta es la mejor manera de curar. Pone en evidencia las leyes naturales de Dios, “porque son vida para los que encuentran la salud del cuerpo” (pp. 13, 14).

Al relacionar el tema del estilo de vida con la preparación para la segunda venida de Cristo White (1989) afirma:

En la preparación de un pueblo para la segunda venida del Señor, debe realizarse una gran obra por medio de la difusión de los principios de salud. La gente debe ser instruida acerca de las necesidades del organismo físico y del valor de la vida saludable como lo enseñan las Escrituras, que los cuerpos que Dios ha creado deben ser presentados ante él como sacrificio vivo, y aptos para rendirle un servicio aceptable. Hay una gran obra que se debe realizar para la humanidad doliente en aliviar sus sufrimientos por medio del uso de los agentes naturales que Dios ha provisto, y en enseñarles cómo prevenir la enfermedad por medio del control del apetito y de las pasiones (p. 203).

Antecedentes más recientes en cuanto a este tema son: La serie de videos realizada por el Licenciado Oscar Sande (2008) titulado El Mensaje Pro-Salud; la

División Interamericana (2010) con un programa en formato DVD titulado Vida Saludable; la Asociación General (2010) con la guía de estudio de la biblia segundo trimestre; por último está la Unión Colombiana del Norte (2010) con la temática Ocho Remedios Naturales, programa diseñado con la intención de evangelizar.

Seguidamente los investigadores presentan la conceptualización de cada uno de los ocho remedios naturales y su relación con una vida saludable.

### *El ejercicio*

Hacer ejercicio con regularidad no solo aporta bienestar físico sino que también proporciona tranquilidad y salud mental; White (1992a) recomienda que se ejercite continuamente el cuerpo para que éste no se atrofie acusa de la inactividad.

Mc Neilus (2001) comenta:

El ejercicio es un requisito para la fortaleza y el desarrollo del cuerpo. Mueren más personas por falta de ejercicio que por exceso de él. Son más las personas que se oxidan que las que se gastan. El ejercicio es necesario para la gente de todas las edades. El ejercicio no solo produce una sensación de bienestar sino que previene la enfermedad, y ayuda a la recuperación de la salud.

El ejercicio debe ser practicado con la plena conciencia de que es medicina tanto preventiva como curativa, y a menos que sea excesivo no tiene ninguna contraindicación, a lo largo de la historia se ha comprobado que los atletas de alto rendimiento sufren, en la mayoría de las ocasiones desgastes

de salud física, por el contrario las personas que hicieron buen uso del ejercicio encontraron sus ricos beneficios (p.11).

Mc Neilus (2001) Dice:

El ejercicio previene las enfermedades coronarias, la presión alta, la obesidad, la osteoporosis, y la diabetes.

Mejora la calidad del sueño, la digestión de los alimentos y la actitud mental hacia la vida (p.13).

Hardinge y Shyock (1994) aseguran que:

Descuidar el ejercicio apropiado causa el debilitamiento de los órganos y sistemas que son compuestos por sus músculos involuntarios. La única manera de tener un corazón fuerte, limpio, vasos sanguíneos elásticos, buena digestión y adecuada eliminación, es haciendo ejercicio (p.35).

El ejercicio no solo es practicado dentro de un gimnasio, o en la preparación para ingresar a una competencia sino que es parte vital y diaria de todos los seres humanos, solo que la mayoría de personas no se percatan de eso.

Hardinge y Shyock (1994) dicen que “El ejercicio constituye una parte necesaria de la vida para cientos de millones de personas porque las circunstancias exigen el trabajo físico enérgico para poder sobrevivir” (p.34).

Lo mencionado anteriormente se ve de forma clara en la naturaleza y en los miembros exteriores de cada ser vivo, si no se ejercita una parte del cuerpo sencillamente se debilita y se debe hacer un proceso más largo y tedioso para devolverle su vigor original; el ejercicio no solo mantiene fuerte los miembros internos y externos del cuerpo sino que también ayuda a remover impurezas por medio de la

sudoración lo que contribuye con el proceso de auto limpieza que hace diariamente el organismo.

Pasfenbarger (citado en Hardinge y Shyock 1994) dice:

Por cada hora de actividad física, podemos esperar vivir esa hora y por añadidura, una o dos horas adicionales luego añade si el cáncer fuere eliminado como causa de muerte, los años de vida que se añadirían serían aproximadamente los mismos que se obtendrían por medio de un programa regular de ejercicio (p. 37).

Dentro de la práctica del ejercicio los investigadores encontraron que hay como mínimo dos clases, el ejercicio común y el ejercicio aeróbico, siendo este último el más benéfico para el cuerpo debido a su intensidad y exigencia física.

Al respecto Gálvez (2002) dice lo siguiente:

Ejercicio aeróbico incluye caminar vigorosamente, subir cerros, saltar soga, montar bicicleta, y hacer aeróbicos. Algunas pocas cosas importantes transforman el ejercicio común en ejercicio aeróbico: frecuencia, duración, intensidad y sudor (p.73).

El ejercicio aeróbico debe ser practicado de acuerdo a la capacidad de cada persona, cabe recordar que como todo medicamento, no se debe exceder su consumo, esto quiere decir que el ejercicio no se debe convertir en una rutina extenuante y agotadora ya que traería consecuencias perjudiciales para el cuerpo; no se debe perder de vista el propósito de hacer ejercicio que es ayudar a prevenir y sanar enfermedades.

Hardinge y Shyock (1994) comentan:

El sentido común nos dice que no es sabio relacionar la buena salud con una práctica rutinaria; pero si lo hiciéramos el ejercicio tendría que encabezar la lista. Un corazón débil, una circulación lenta, músculos flojos, huesos desmineralizados, respiración superficial, digestión deficiente y una eliminación imperfecta, son los compañeros infaltables de la inactividad física (p. 41).

### *Luz*

Cuando se habla de los grandes beneficios proporcionados por el ejercicio o el consumo del agua, en ocasiones se deja de lado el tema de la luz solar como fuente de salud física; si bien es cierto que se debe tener precaución al exponerse al sol, se debe considerar lo benéfico que son los rayos del sol para nuestro cuerpo.

Hardinge y Shyock (1994) dicen:

La luz del sol purifica el ambiente al destruir los gérmenes. La mayor parte de las bacterias son destruidas en un lapso de ocho horas por los rayos ultravioleta. Inclusive la luz que pasa a través de las ventanas en invierno o en días opacos destruye los gérmenes en los marcos de las ventanas y en el piso. Estos mismos gérmenes sobrevivirán por meses cuando están cubiertos por las camas y los armarios.

Las investigaciones sobre los efectos biológicos de la luz solar han demostrado que casi todo órgano del cuerpo es influido por ella. La luz solar juega un papel importante en el crecimiento y desarrollo en nuestros cuerpos y mentes, regula las células de la sangre, modifica el trabajo de los riñones

influye sobre muchas de nuestras actividades metabólicas y dirige nuestros relojes biológicos (pp. 72-72).

Evidentemente son grandes los beneficios que proporcionan los rayos de luz solar al destruir gérmenes y bacterias del ambiente; pero estos rayos también son de suma importancia para la salud física del ser humano.

Mc Neilus (2001) comentando algunos de los beneficios de la luz solar dice:

La luz solar ayuda a reducir el nivel de azúcar en la sangre, si está muy alta.

Generalmente, la luz del sol no rebaja el nivel de glucosa en la sangre por debajo de lo normal.

La luz solar disminuye el nivel de colesterol y triglicéridos en la sangre. La luz solar puede disminuir el colesterol hasta en más de un 30%. (p.17)

Gálvez (2002) dice:

Sin embargo, últimamente es ya conocido que la demasiada exposición a los rayos del sol es un importante factor condicionante para el cáncer de piel. Los estudios dan evidencia que los rayos ultravioletas, bajo ciertas condiciones, pueden dañar las células de cualquier parte de la piel produciendo así una multiplicación de células malignas en el área del cuerpo que ha sido expuesto.

Una de las razones es la depredación de la capa de ozono por parte del hombre a través de los productos de refrigeración, aerosoles (productos en espray), y otros que se emplearon y todavía se emplean (p.59).

Lo que quiere decir el autor, es que el hombre se ha encargado de hacer que este remedio tan benéfico para el ser humano fuese tomado cada vez con mayor precaución debido a su alto riesgo ocasionado por el desgaste de la capa de ozono.

## *El Aire*

El aire tiene gran influencia sobre la vida y es un recurso que está siendo destruido actualmente por el hombre, cada vez es más difícil encontrar un lugar donde respirar aire puro; no obstante el ser humano necesita este remedio natural no solo para curar enfermedades sino también para prevenir otras más.

White (1992b) dice:

Objeto de su estudio no es meramente la obtención de un conocimiento de hechos y principios. Este sólo daría poco beneficio. Puede ser que comprenda la importancia de la ventilación; su pieza puede tener aire puro, pero a menos que llene debidamente sus pulmones, sufrirá los resultados de una respiración imperfecta (p.341).

Cabe agregar que aire es sinónimo de vida; sin aire puro de calidad son numerosas las dolencias que pueden aparecer cuando permanecemos en ambientes cerrados y/o cargados de contaminación.

Carico.com (2009) dice:

Cada día respiramos 17.000 veces; el aire puro:

1. Mejora el funcionamiento y la capacidad mental.
2. Estimula las habilidades de aprendizaje.
3. De una sensación de alegría y mejora la actitud.
4. Promueve dormir mejor
5. Reduce brotes de alergias y mejora el sistema respiratorio

Gálvez (2002) dice:

El aire que respiramos purifica la sangre, elimina el anhídrido carbónico, luego ocupa el lugar dejado por el anhídrido carbónico y es transportado como oxígeno a todos los órganos, particularmente al cerebro. La producción de energía en las células de nuestro organismo, con el propósito de satisfacer las múltiples demandas de sus funciones, se lleva a cabo en presencia de oxígeno.

Los beneficios del consumo de oxígeno son varios. A mayor consumo de oxígeno mayor energía y mayor oxigenación al cerebro. Esto a su vez trae un mejoramiento de las actitudes, una sensación de bienestar, tranquilidad psicológica, claridad de pensamiento y deseo de hacer las cosas. (pp.56, 57)

### *Agua*

El agua es un agente indispensable para la existencia del ecosistema de nuestro planeta, además es esencial para la calidad de vida del ser humano.

Siguiendo esta línea de pensamiento, el Secretario General de Naciones Unidas el 22 de marzo del 2010 en la declaración del Día Mundial del Agua, afirmó:

El agua es fuente de vida y es el nexo que une a todos los seres vivos del planeta. Reafirmamos que el agua limpia es vida y que nuestras vidas dependen de la manera en que protejamos la calidad de nuestra agua. El agua es la base de la vida en nuestro planeta. La calidad de la vida depende directamente de la calidad del agua. Una buena calidad del agua sustenta la buena salud de los ecosistemas y, en consecuencia, mejora el bienestar de

las personas. No obstante, una mala calidad del agua perjudica al medio ambiente y el bienestar de las personas. Por ejemplo, las enfermedades que se propagan por el agua causan cada año la muerte a más de 1,5 millones de niños.

En afinidad con lo mencionado anteriormente, la Organización Mundial de la Salud dice: "El agua es un recurso esencial para la vida y para la buena salud. Hoy en día, una de cada tres personas del mundo no dispone de agua suficiente para satisfacer sus necesidades diarias" "El agua también contribuye a la salud, por ejemplo, a través de la higiene".

Los doctores Hardinge y Shyock (1994) son más puntuales al asegurar que "Toda célula viviente del cuerpo debe ser constantemente suplida con elementos vivificante, y esta función se logra mediante el agua, pues ésta constituye el sistema de transporte del cuerpo" (p.75).

En relación a este pensamiento, el doctor Gálvez (2002) dice:

El agua es elemento vital para todas las reacciones bioquímicas de nuestro organismo. Es el elemento principal de composición de la sangre; es decir, el principal transportador de nutrientes y oxígeno del organismo. El cerebro funciona en un medio ambiente de agua, la digestión termina en medio de un ambiente acuoso (p.61).

Haciendo referencia en forma general del tema, White (1968) afirma:

Estando sanos o enfermos, el agua pura es para nosotros una de las más exquisitas bendiciones del cielo. Su empleo conveniente favorece la salud. Es la bebida que Dios proveyó para apagar la sed de los animales y del hombre.

Ingerida en cantidades suficientes, el agua suple las necesidades del organismo, y ayuda a la naturaleza a resistir la enfermedad (p.503).

Enfocándose de manera especial sobre los beneficios del agua sobre los enfermos, White (1968) dice “El agua puede usarse de muchas maneras para aliviar el sufrimiento. El tomar sorbos de agua clara y caliente antes de comer -medio litro, más o menos-, no hará ningún daño, sino que más bien resultará beneficioso” (p.503).

Sondeando estadísticamente el asunto, White (1968) de manera categórica afirma:

Miles de personas han muerto por falta de agua pura y de aire puro, y sin embargo, habrían podido vivir... Pero necesitan de estas bendiciones para restablecerse. Si quisieran recibir instrucción y dejaran de lado los medicamentos si se acostumbraran al ejercicio al aire libre y a tener aire en su casa, en el verano y en el invierno, y a utilizar agua pura para beber y bañarse, estarían comparativamente bien y felices en lugar de arrastrar una existencia miserable (p.503).

### *Descanso*

El descanso es una de las grandes bendiciones con las que cuenta el hombre, pues no hay nada mejor que dedicar unas horas a un buen descanso, después de una larga y dura jornada de trabajo físico o mental.

Comentando acerca del descanso, Hardinge y Shyock (1994) aseguran que: Cuando una persona está completamente reposada, sus exigencias metabólicas son verticalmente las mismas que cuando duerme

profundamente, ya que la actividad física y mental es mínima; sin embargo, aunque el descanso le da al cuerpo la oportunidad de recuperarse, no le proporciona la recuperación ni la satisfacción del bienestar subjetivo que confiere el sueño profundo. La verdadera recuperación requiere relajamiento, descanso y sueño (p.53).

Tratando el tema de manera sistemática, Gálvez (2002) dice:

El ser humano fue hecho para dormir un tercio de cada día de su vida; es decir, ocho horas. Fue hecho para descansar uno de cada siete días, es decir, el sábado conforme al cuarto mandamiento del decálogo. Y finalmente, necesita tomar un mes de vacaciones de cada 12 meses del año (p.70).

Haciendo alusión a las consecuencias por no tomar el descanso debido, White (1992a) afirma:

Algunos enferman por exceso de trabajo. Para los tales, el descanso, la tranquilidad, y una dieta sobria son esenciales para la restauración de la salud. Los de cerebro cansado y de nervios deprimidos a consecuencia de un trabajo sedentario continuo, se verán muy beneficiados por una temporada en el campo, donde lleven una vida sencilla y libre de cuidados, cerca de la naturaleza. El vagar por los campos y bosques juntando flores y oyendo los cantos de las aves, resultará más eficaz para su restablecimiento que cualquier otra cosa (p.180).

Refiriéndose a los que realizan un trabajo, ya sea físico o mental, White (1968) comenta:

Los que trabajan con las manos deben alimentarse para poder cumplir con el trabajo, y también los que trabajan con palabra y doctrina deben fortalecerse

por la alimentación; porque Satanás y sus ángeles están haciéndoles la guerra con el fin de destruir su vitalidad. Deben buscar descanso para su cuerpo y su mente y evitar el desgaste siempre que puedan, y deben ingerir alimentos nutritivos para mantener su fuerza; porque estarán obligados a ejercitar toda la fuerza que tengan (p.238).

Tratando el asunto en consonancia para aquellos que trabajan con la mente, White (1989) dice:

Se me mostró que los observadores del sábado, como pueblo trabajan muy duro sin permitirse cambios de actividad ni períodos de descanso. La recreación es necesaria para los que realizan trabajos físicos y es esencial para las personas cuyo trabajo es mayormente mental. No es esencial para nuestra salvación ni es para la honra de Dios, que se mantenga la mente trabajando sin descanso aunque sea en temas religiosos (p.192).

Al mostrar la fuente del verdadero descanso espiritual, White (1992a) dice “La paz permanente, el verdadero descanso del espíritu, no tiene más que una Fuente. De ella hablaba Cristo cuando decía: Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, que yo os haré descansar” (p.190).

Mencionando los beneficios del descanso sobre la salud White (1992a) sugiere que, “Al recobrar la salud física, hombres y mujeres son más capaces de ejercer aquella fe en Cristo que asegura la salud del alma. El saber que los pecados están perdonados proporciona paz, gozo y descanso inefables” (p.205).

## Temperancia

La temperancia es esencial para el desarrollo armonioso e integral del hombre, definida como la moderación, en las cosas buenas y la total abstinencia de las cosas perjudiciales.

White (1999) dice:

Todos nuestros hábitos, gustos, e inclinaciones deben ser educados en armonía con las leyes de la vida y la salud. Por este medio podemos asegurarnos la mejor condición física, y tener claridad mental para discernir entre lo bueno y lo malo (p.131).

Haciendo alusión a este factor importante White (1982) continúa diciendo:

La verdadera temperancia nos enseña a abstenernos por completo de todo lo perjudicial, y a usar cuerdamente lo que es saludable. Pocos son los que comprenden debidamente la influencia que sus hábitos relativos a la alimentación ejercen sobre su salud, su carácter, su utilidad en el mundo y su destino eterno. El apetito debe sujetarse siempre a las facultades morales e intelectuales. El cuerpo debe servir a la mente, y no la mente al cuerpo (p.561).

Comentando sobre la historia de Daniel y sus compañeros White (1999) añade que:

A fin de alcanzar las más altas condiciones morales e intelectuales, es necesario buscar sabiduría y fuerza de Dios, y observar la estricta temperancia en todos los hábitos de la vida. En la experiencia de Daniel y de sus compañeros tenemos un ejemplo del triunfo de los principios sobre la tentación a complacer el apetito. Nos muestra que por medio de los principios

religiosos los jóvenes en medio de las seductoras influencias de la fastuosa corte de Babilonia permanecieron firmes.

Para preservar la salud, es necesaria la temperancia en todas las cosas- temperancia en el trabajo, temperancia en el comer y en el beber. Nuestro Padre celestial envió la luz de la reforma de la salud para preservar de los malos resulta resultados de un apetito degradado, para que los que aman la pureza y la santidad puedan saber cómo usar con discreción las buenas cosas que él ha provisto para ellos, y para que ejerciendo temperancia en la vida cotidiana, puedan ser santificados por medio de la verdad (p.137).

La temperancia en todas las cosas es necesaria a fin de conservar la salud: temperancia en el trabajo y temperancia en la comida y la bebida. El Padre celestial dio la luz de la reforma de la salud como medio de protección contra los peligros de un apetito depravado, para que los que aman la pureza y la santidad puedan saber cómo usar con discreción todo lo bueno que Dios les ha provisto, y para que mediante el ejercicio cotidiano de la temperancia puedan ser santificados por la verdad.

### *Nutrición*

La OMS (2008) dijo que “la nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo. En personas de todas las edades una nutrición mejor permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar de una salud más robusta”.

Hoover (1995) afirma que “somos lo que comemos los alimentos naturales sin adulterar, tal como vienen del creador son los alimentos que dan energía, salud y vida por otra parte los productos refinados traen fatiga, enfermedad y muerte” (p.52).

Tratando el tema de la nutrición Diehl (1999) afirma que “una dieta sencilla compuesta de alimentos frescos y naturales servidos a intervalos regulares disminuye el estrés físico, comer solo frutas frescas durante uno o dos días pueden obrar maravillas en el proceso de aclarar la mente y eliminar la fatiga (p.159).

Por su parte White (1968) sugiere:

Fijaos con cuidado en vuestra alimentación. Estudiad las causas y sus efectos. Cultivad el dominio propio. Someted vuestros apetitos a la razón. No maltratéis vuestro estómago recargándolo de alimento; pero no os privéis tampoco de la comida sana y sabrosa que necesitáis para conservar la salud (p199).

White (1989) dice:

Es importante que el alimento sea preparado con cuidado y que agrade al apetito no pervertido. Debido a que por principio descartamos el uso de carne, mantequilla, pasteles de carne, especias, tocino y cosas que irritan el estómago y destruyen la salud, nunca debiera inculcarse la idea de que poco importa lo que comemos (p149).

Enfatizando la salud White (1968) afirma:

Cuando el Señor dirigió a los hijos de Israel para sacarlos de Egipto, se propuso establecerlos en Canaán como un pueblo puro, feliz y lleno de salud. Estudiemos el plan de Dios, y veamos cómo se realizó aquello. El Señor restringió su alimentación. En gran escala, eliminó el consumo de carne. Pero

ellos apetecieron las ollas de carne de Egipto, y Dios les dio carne, y junto con ella los seguros resultados (p.487).

### *Confianza en Dios*

Confiar en Dios es el elemento más importante para que el hombre pueda ser restaurado física, mental y espiritualmente. Dios es la verdadera fuente de paz permanente para el hombre; y sólo en el Creador pueden ser satisfechas todas las necesidades de sus criaturas.

Al respecto White (2007) dice:

Nunca debemos dar al mundo la impresión falsa de que los cristianos son un pueblo lóbrego y carente de dicha. Si nuestros ojos están fijados en Jesús, veremos un Redentor compasivo y percibiremos luz de su rostro. Doquiera reine su espíritu, morará la paz. Y habrá también gozo, porque habrá una serena y santa confianza en Dios (p.152).

White (1961) continuando con su pensamiento apunta:

La vida en Cristo es una vida de reposo. Puede no haber éxtasis de la sensibilidad, pero debe haber una confianza continua y apacible. Vuestra esperanza no está en vosotros; está en Cristo. Vuestra debilidad está unida a su fuerza, vuestra ignorancia a su sabiduría, vuestra fragilidad a su eterno poder (p.70).

Según White (1991): “El agradecimiento, la alegría, la benevolencia, la confianza en el amor y en el cuidado de Dios, son otras tantas incomparables salvaguardias de la salud” (p.51).

Refiriéndose a la obra que debe realizar el médico cristiano en relación al tratamiento de los enfermos White (1989) comenta:

El médico debe saber orar. En muchos casos debe intensificar el dolor para salvar la vida; y sea el paciente cristiano o no, siente mayor seguridad si sabe que su médico teme a Dios. La oración dará a los enfermos una confianza permanente; y muchas veces, si sus casos son presentados al gran Médico con humilde confianza, esto hará más para ellos que todas las drogas que se les puedan administrar (p.321).

White (1989) siguiendo en su pensamiento añade:

La oración -corta, y llena de la simpatía más tierna- que presenta con fe a la persona sufriente ante el Gran Médico, inspirará en ella una confianza, un sentimiento de descanso confiado, que contribuirá tanto a la salud del alma como a la del cuerpo (p.504).

Enfatizando el convencimiento que debe tener el médico acerca de la confianza en Dios, White (1989) afirma:

El médico necesita sabiduría y poder más que humanos para saber atender a los muchos casos aflictivos de enfermedades de la mente y del corazón que está llamado a tratar. Si ignora el poder de la gracia divina, no puede ayudar al afligido, sino que agravará la dificultad; pero si tiene firme confianza en Dios, podrá ayudar a la mente enferma y perturbada. Podrá dirigir sus pacientes a Cristo, enseñarles a llevar todos sus cuidados y perplejidades al gran Portador de cargas (p.322).

Llamando la atención al hombre por su falta de confianza en Dios al respecto del tema de la salud, White (1989) dice:

¿Por qué los seres humanos no están nada dispuestos a confiar en Aquel que creó al hombre y que puede, mediante un toque, una palabra, una mirada, sanar toda clase de enfermedad? ¿Quién es más digno de nuestra confianza que Aquel que realizó un sacrificio tan grande para redimirnos? Nuestro Señor nos ha dado instrucción definida, por medio del apóstol Santiago, en lo que concierne a nuestro deber en caso de enfermedad. Cuando fracasa la ayuda humana, Dios será el ayudador de su pueblo. ¿Está alguno enfermo entre vosotros? Llame a los ancianos de la iglesia, y oren por él, ungiéndole con aceite en el nombre del Señor. Y la oración de fe sanará al enfermo, y el Señor lo levantará (pp.454, 455).

Con el propósito mostrarnos el poder de Dios para sanar al hombre, White (1989) dice: “Jesús puede limitar el poder de Satanás. El es el médico en quien el alma enferma por el pecado puede confiar para que cure las enfermedades del cuerpo tanto como las del alma” (p.328).

Presentando el papel que juega el hombre en el plan divino para restaurar su salud, White (1989) expresa:

El estar consciente de obrar correctamente es la mejor medicina para los cuerpos y las mentes enfermos. La bendición especial de Dios que reposa sobre el que la recibe es salud y fortaleza. La persona cuya mente está tranquila y satisfecha en Dios está en camino de la buena salud. El tener conciencia de que el ojo de Dios nos contempla y que su oído escucha nuestras oraciones, es sumamente satisfactorio. Saber que tenemos un Amigo

que nunca falla a quien podemos confiar todos los secretos del alma,  
constituye una felicidad que las palabras no pueden expresar (pp.629, 630).

Swindoll (1999) lo presenta de la siguiente manera “A Dios le encanta que  
confiemos en Él sin necesidad de tener una vista panorámica delante de nosotros”  
(p.77).

## CAPITULO TRES: METODOLOGÍA

### Introducción

En este capítulo se describe la metodología empleada por los investigadores para el desarrollo de este proyecto, el tipo de investigación, el instrumento a utilizar, el presupuesto y el cronograma de actividades.

### Tipo de investigación

Esta proyecto es de tipo investigación acción, con un enfoque cualitativo, pues utiliza la recolección de datos, sin medición numérica, con el propósito de obtener una teoría consecuente y contextualizada para la elaboración final de la guía práctica Adventista de los ocho remedios naturales de del Mensaje de Reforma pro Salud.

### Población

La población a estudiar en esta investigación están comprendida entre Pastores, médicos, autoridades referentes al tema e integrantes de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en la ciudad de Medellín, que siguen de cerca los ocho remedios naturales como principios para una vida saludable; la población considerada serán de sexo masculino y femenino de veinte a cien años.

## Recolección de información

### *Método*

El método a utilizar para la recolección de información por parte de los investigadores será la entrevista.

### *Instrumento*

¿Qué recomendaciones daría usted para llevar a la práctica los 8 remedios naturales en cuanto a?:

Confianza en Dios

---

---

Aire puro

---

---

Descanso

---

---

Ejercicio

---

---

---

Agua

---

---

---

Luz Solar

---

---

---

Nutrición

---



---



---

Temperancia

---



---



---

### Análisis de claridad y pertinencia

Para determinar la claridad y la pertinencia de las preguntas de la entrevista fue necesaria la ayuda de especialistas en cuanto al tema como lo son: Walter Ramos (profesor facultad de teología) y Germán Alférez (capellán de la UNAC).

Tabla 1

#### *Presupuesto*

DETALLE	VALOR UNIDAD	CANTIDAD	VALOR TOTAL
PASAJES	\$1.400	10	\$14.000
IMPRESIONES	\$300	33	\$9.900
FOTOCOPIAS	\$80	146	\$11.680
IMPREVISTOS	-	-	\$30.000
MATERIAL DIGITAL	\$20.000	01	\$20.000
DISEÑO DE GUÍA	\$200.000	01	\$200.000
-	-	-	\$285.580

Tabla 2

*Cronograma de Actividades*

	FEBRERO MARZO	ABRIL MAYO	JULIO AGOSTO	SEPTIEMBRE OCTUBRE
CAPÍTULO 1	SEM-2FE SEM-3MR			
CAPÍTULO 2	SEM-4MR	SEM-1MY		
CAPÍTULO 3		SEM-2MY SEM-4MY		
CAPÍTULO 4			SEM-1JUL SEM-1AG	
CAPÍTULO 5			SEM-2AG SEM-4AG	
SUSTENTACIÓN PROYECTO				SEM-3 OCT
ENTREGA DE LA GUÍA				SEM-4 OCT

## Conclusión

En este capítulo se ha expuesto todo lo concerniente a la metodología de la investigación que da sustento válido al análisis de los resultados de la entrevista consignados en el capítulo cuatro del presente proyecto.

## CAPÍTULO CUATRO: ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

El presente capítulo contiene el análisis de las entrevistas realizadas en el desarrollo de este proyecto.

Tabla 3

*Desarrollo de la Entrevista.*

Nombre: Gladis Bermúdez	
Profesión: Contadora publica	
Remedios	Recomendaciones
Confianza en Dios	1. Tener fe y confianza de que al practicar los remedios naturales Dios me dará salud
Aire puro	1. Ir al campo 2. Caminata al aire libre 3. Buscar un lugar donde se pueda respirar aire puro
Descanso	1. Tomar siestas. 2. Ocho diarias de sueño. 3. Descanso sabático.
Ejercicio	1. Mínimo 45 minutos diarios de ejercicio para tonificar el cuerpo.

Agua	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tomar 8 vasos de agua al día.</li> <li>2. Bañarse todos los días y dos veces si es clima cálido.</li> </ol>
Luz solar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tomar la luz solar por la mañana con bloqueador solar.</li> </ol>
Nutrición	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tener una nutrición adecuada y balanceada</li> <li>2. Tratar de comer menos carne y más proteínas vegetales.</li> <li>3. La ovo-lacto vegetariana es la mejor dieta.</li> </ol>
Temperancia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hacer todo en su manera justa.</li> <li>2. No tomar las cosas buenas en exceso.</li> <li>3. Abstenerse de las drogas narcóticas y de sustancias perjudiciales.</li> </ol>
<p>Nombre: Mario Villegas</p> <p>Profesión: Departamental de Salud y Temperancia Unión Colombiana del Norte</p>	
Remedios	Recomendaciones
Confianza en Dios	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Compenetrarse con Dios.</li> <li>2. Ir donde conocen de Dios.</li> <li>3. comprender que existe algo mejor.</li> <li>4. abrir la mente a Dios para que explique las situaciones de la vida.</li> <li>5. permitirle a Jesús que anime mi corazón.</li> <li>6. entender que mi cuerpo no es mío, lo tengo que</li> </ol>

	<p>devolver.</p> <p>7. reconocer que tengo un propósito con mi cuerpo.</p>
Aire puro	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hacer ejercicios para medir la capacidad torácica.</li> <li>2. Inhalar, retener, exhalar</li> <li>3. Haga terapia colectiva para crear el hábito y la disciplina.</li> </ol>
Descanso	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crear el hábito de descanso.</li> <li>2. dormir de 7-8 horas.</li> <li>3. establezca horas fijas para dormir.</li> <li>4. acostarse temprano.</li> <li>5. Consiga pareja que le ayude a cultivar su hábito.</li> </ol>
Ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Únase a quien tenga el hábito de hacer ejercicio</li> <li>2. Haga terapia colectiva.</li> </ol>
Agua	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Únase a quien tenga el hábito de hacer ejercicio</li> <li>2. Haga terapia colectiva.</li> </ol>
Luz solar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Únase a quien tenga el hábito de hacer ejercicio</li> <li>2. Haga terapia colectiva.</li> </ol>
Nutrición	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Únase a quien tenga el hábito de hacer ejercicio</li> <li>2. Haga terapia colectiva.</li> </ol>
Temperancia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ser temperante con el ejercicio, ser regulado con todo.</li> <li>2. tener mayordomía y equilibrio en todo.</li> <li>3. es un don del Espíritu Santo se debe pedir a Dios.</li> </ol>

Nombre: Olga Liliana Mejía	
Profesión: Coordinadora programa de enfermería UNAC	
Remedios	Recomendaciones
Confianza en Dios	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Todos los días conversar con Dios.</li> <li>2. Al levantarse hablar a Dios por medio de la oración.</li> <li>3. Escuchar a Dios por medio de su palabra y creer que lo que me dice su palabra se cumplirá.</li> <li>4. Orar constantemente</li> <li>5. Estudiar la biblia.</li> <li>6. Desarrollar fe en Dios.</li> </ol>
Aire puro	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. No fumar.</li> <li>2. Evite estar al rededor de personas que fuman.</li> <li>3. Caminar en la mañana en ambientes arborizados.</li> <li>4. Aplicar buenas técnicas de respiración (respiración abdominal, que sean profundas, retener y exhalar despacio) realizarlo con la familia varias veces a la semana alejado de fabricas o lugares contaminados.</li> </ol>
Descanso	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dormir mínimo 7 horas diarias.</li> <li>2. Acostarse después de dos horas de haber cenado para dormir bien y tener dulces sueños.</li> <li>3. Los que no pueden dormir bien en la noche que descansen de 10-15 minutos antes o después del almuerzo.</li> </ol>

	<p>4. En la jornada de trabajo hacer pausas activas (estiramiento de los dedos de las manos, pararse en la punta de los pies, flexionar los pies, cerrar y abrir los ojos, respirar profundo), para descansar 10 minutos cada 3 horas o antes si lo requiere.</p> <p>5. Un día a la semana descansar (Sábado) de toda actividad física que se realiza.</p>
Ejercicio	<p>1. Practicar ejercicio aeróbico (caminar rápido, trotar, montar bicicleta, saltar cuerda, hacer spinning) mínimo 3 veces a la semana.</p> <p>2. Hacer calentamiento previo para evitar lesiones.</p>
Agua	<p>1. Tomar agua pura</p> <p>2. Tomar mínimo 8 vasos de agua al día, 2 antes del desayuno, 3 dos horas después del desayuno y 2 horas antes del almuerzo, los otros 3 dos horas después del almuerzo.</p> <p>3. Bañarse todos los días es muy bueno para la salud, evita enfermedades y nos mantiene limpios.</p>
Luz solar	<p>1. Recibir el sol para poder tomar la vitamina D, antes de las 9 AM y después de las 4 PM para evitar lesiones en la piel como el cáncer.</p>
Nutrición	<p>1. Ingerir comidas balanceadas que contengan proteínas, vitaminas, minerales, carbohidratos.</p>

	<p>2. Las proteínas deben ser consumidas generalmente en el desayuno y el almuerzo.</p> <p>3. No mezclar verduras con frutas.</p> <p>4. Consumir 3 comidas al día.</p> <p>5. Desayunar muy bien, lo mismo el almuerzo, la cena debe ser algo liviano.</p> <p>6. Comer en horarios regulares, las cantidades deben ser moderadas.</p>
Temperancia	<p>1. Dormir las horas que son.</p> <p>2. No excedernos en el ejercicio.</p> <p>3. No comer entre comidas.</p> <p>4. Todos los apetitos ponerlos a los pies de Dios para que los ayude a dominar</p> <p>5. Intemperar en la oración, en la lectura de la Palabra y en la testificación (2 Tim. 4:2)</p>
<p>Nombre: Fabián Leonardo Valencia</p> <p>Profesión: Médico cirujano</p>	
Remedios	Recomendaciones
Confianza en Dios	<p>1. Desarrollar una relación con Dios de constancia, conocimiento y de amor por medio de la Biblia y la naturaleza.</p> <p>2. Saber que Dio me amó primero para aprender a</p>

	<p>confiar en Él.</p>
Aire puro	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprender la técnica correcta para oxigenar el cuerpo.</li> <li>2. Hacer pausas 5 veces Al día para profundizar la respiración.</li> <li>3. Caminar en las primeras horas de la mañana en lugares de abundante vegetación.</li> <li>4. Ser cuidadoso con el manejo ecológico de nuestra atmosfera adentro y fura del hogar: manejo adecuado del gas, revisión periódica de gases del vehículo, manejo adecuado de las basuras.</li> </ol>
Descanso	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Observar el descanso diario.</li> <li>2. Dormir de 6-8 horas.</li> <li>3. Semanalmente el sábado ordenado por Dios y opcionalmente un periodo vacacional anual como amortiguador de un periodo laboral.</li> <li>4. Tener un buen colchón, no leer ni ver TV en la habitación.</li> </ol>
Ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comprar ropa adecuada para hacer ejercicio.</li> <li>2. Quien tiene problemas de rodilla o sobre peso, hacer ejercicio en la piscina, nunca realizar ejercicio menos de 3 veces por semana.</li> <li>3. Conseguir una pareja para realizar los ejercicios, apuntar los números telefónicos para animarse y</li> </ol>

	<p>mantener el contacto.</p> <p>4. Hidratarse antes, durante y después del ejercicio.</p>
Agua	<p>1. Tener un recipiente “costoso” para tener disponibilidad de agua todo el día.</p> <p>2. Los Hipertensos un litro de agua al día máximo.</p> <p>3. Conocer más acerca de los beneficios de la hidroterapia (compresas, inficciones, inhalaciones).</p>
Luz solar	<p>1. Exponerse al sol máximo 30 minutos antes de las 10 Am y/o después de las 3 PM</p> <p>2. Si es de piel blanca siempre use bloqueador solar, especialmente en zonas de mayor exposición corporal y geográfica.</p> <p>3. Sacar todos los Juegos de cama al sol, una vez a la semana 15 minutos por cada lado.</p>
Nutrición	<p>1. Leer sobre la riqueza nutricional de cada alimento, especialmente los que están en cosecha.</p> <p>2. Si desea adquirir nuevo habito de nutrición no desistir ni rendirse antes de los primero 20 días de estar practicando</p> <p>3. No consumir liquido dentro de las comidas, ni ver TV.</p> <p>4. Masticar los alimentos mínimo 20 veces antes de deglutirlo</p> <p>5. Conocer el gasto calórico promedio de cada uno.</p>

	<p>6. Aprender a leer las etiquetas de los alimentos.</p> <p>7. No mezclar proteínas con proteínas ni mucho menos grasas con grasa.</p>
Temperancia	<p>1. Ayuno de alimento en forma gradual, progresiva y constante.</p> <p>2. Ser temperante en el sexo, toda pareja matrimonial debe tener relaciones creativas, satisfactorias y constantes, haciéndose atractivo mutuamente.</p> <p>3. Usar adecuadamente el tiempo, no dedicar más de 8 horas al trabajo o a una sola actividad.</p> <p>4. Comer 3 veces al día excepto los hipoglicémicos y los niños en crecimiento.</p>
<p>Nombre: Ismael Serrano</p> <p>Profesión: Doctor en teología Aplicada</p>	
Remedios	Recomendaciones
Confianza en Dios	<p>1. Motivar para que la relación con Dios sea diaria y personal.</p> <p>2. Formar el hábito de hablar con Dios.</p> <p>3. Procurar que la confianza aumente.</p> <p>4. Meditar en el sacrificio de Cristo.</p> <p>5. Escuchar música Cristiana.</p> <p>6. No desesperar cuando se falla.</p>

Aire puro	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. No vivir en un ambiente lleno de carros y fábricas.</li> <li>2. No dormir con animales dentro de la casa.</li> <li>3. No tener estanques de agua sucia alrededor de la casa.</li> <li>4. Los corrales de ganado y otros deberían estar lejos de la casa.</li> <li>5. Sembrar árboles cerca de la casa.</li> <li>6. Si vive en la ciudad salga a una finca una vez a la semana o cada que le sea posible.</li> </ol>
Descanso	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. No trabajar de noche en cuanto sea posible.</li> <li>2. Descansar una vez a la semana de las actividades ordinarias, encuéntrese con Dios.</li> <li>3. Sábado descansar de las actividades y que el espíritu descansa en Dios.</li> <li>4. Descansar todas las noches y reposar el sábado.</li> </ol>
Ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Necesario para los que viven en la ciudad, los del campo hacen ejercicio todos los días.</li> <li>2. Hacer ejercicio todos los días, igual de malo es comer carne que no hacer ejercicio.</li> <li>3. Caminar en las horas de la mañana en una vía que no esté contaminada por smog.</li> <li>4. Los gimnasios no son recomendables porque son muy cerrados.</li> </ol>

	5. Hacer ejercicio al aire libre.
Agua	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entre más ejercicio más cantidad de agua se debe consumir.</li> <li>2. La mejor agua para consumir es la filtrada.</li> <li>3. En el campo se deberían tener filtros naturales.</li> <li>4. El polietileno de las botellas de agua son nocivos para la salud pero es más nocivo el azúcar y los colorantes de la gaseosa.</li> <li>5. El cerebro trabaja con agua no con gaseosa.</li> </ol>
Luz solar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Las casas deberían permitir la entrada de sol.</li> <li>2. Tomar baños de sol en la mañana hasta las 9:00 am y en la tarde de 4-6.</li> <li>3. Sacar al sol las sábanas, los colchones se deben sacar al sol.</li> <li>4. En la iglesia a veces la gente duerme demasiado porque falta luz y aire.</li> </ol>
Nutrición	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. No incluir en la dieta alimentos de origen animal.</li> <li>2. No dejarse llevar por los apetitos que nos agradan.</li> <li>3. La comida debe ir de acuerdo con el trabajo, en el campo es necesario las tres comidas.</li> <li>4. Masticar bien, no ingerir líquidos con las comidas.</li> <li>5. No consumir enlatados, refinados ni conservantes.</li> </ol>
Temperancia	1. Tener equilibrio con todos los remedios.

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. La temperancia no solo se refiere a comida.</li> <li>3. Todo tiene su tiempo.</li> <li>4. Si planificamos bien no existiría estrés a causa del trabajo ni otras actividades.</li> </ol>
<p>Nombre: Isabel Cristina Molina</p> <p>Profesión: Estudiante APH UNAC</p>	
Remedios	Recomendaciones
Confianza en Dios	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estudio de la biblia.</li> <li>2. Oración unos por otros.</li> <li>3. Lectura complementaria de libros de superación persona con énfasis Cristiano.</li> <li>4. Contar el testimonio de lo que Dios ha hecho por otras personas.</li> </ol>
Aire puro	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salir a lugares arborizados en caso de vivir en la ciudad.</li> <li>2. Hacer respiraciones profundas.</li> <li>3. No vivir en zonas contaminadas por exceso de gases.</li> <li>4. Vivir en casa donde haya bastante ventilación.</li> <li>5. No aire acondicionado.</li> </ol>
Descanso	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 8 horas diarias de descanso.</li> <li>2. No televisores en descanso.</li> <li>3. Acostarse preferiblemente a las 9:00 P.M.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Hacer siesta de medio día 20 minutos.</li> <li>5. En caso de estar muy cansado tomar una ducha con agua caliente.</li> <li>6. Que el colchón sea duro y plano.</li> <li>7. Dormir en posición fetal.</li> <li>8. Descansar un día a la semana.</li> </ol>
Ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hacer ejercicio mínimo 30 minutos tres veces por semana.</li> <li>2. No es necesario correr se puede caminar a paso largo.</li> <li>3. Subir escaleras mejora la circulación y mejora el funcionamiento del corazón.</li> </ol>
Agua	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bañarse todos los días.</li> <li>2. Beber de 6-8 vasos diarios, en zonas más cálidas se debe aumentar el consumo.</li> <li>3. Dos vasos en la mañana, dos a la media mañana, dos en la tarde y dos en noche.</li> <li>4. Consumir preferiblemente agua pura.</li> </ol>
Luz solar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tomar el sol 20-30 minutos de 7-9 A.M Y en la tarde de 4-6.</li> <li>2. Usar protector solar en horas de mayor calor.</li> <li>3. Hidratarse adecuadamente.</li> </ol>
Nutrición	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Consumir frutas, verduras legumbres, etc.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. No combinar frutas con verduras ni verduras con leche.</li> <li>3. No usar azúcar.</li> <li>4. La comida lo menos condimentada posible.</li> <li>5. Consumir alimentos con mucha fibra como mango, piña y avena entre otros.</li> </ol>
Temperancia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comer a horas regulares.</li> <li>2. No trabajar en exceso.</li> <li>3. Tenga equilibrio en todo</li> </ol>
Nombre: Osvaldo Flores Gonzales	
Profesión: Miembro de la comunidad Adventista	
Remedios	Recomendaciones
Confianza en Dios	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Creer que el tratamiento le puede recuperar por medio del poder de Dios.</li> <li>2. confiar en las capacidades que Dios le ha dado.</li> <li>3. seguridad en la efectividad del poder de Dios.</li> </ol>
Aire puro	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Caminata de mañana en contacto con la naturaleza.</li> <li>2. Casas con buenas ventanas.</li> <li>3. Hacer respiraciones profundas.</li> <li>4. Informarse acerca de cómo respirar bien.</li> <li>5. Tener plantas dentro de la casa, en los alrededores pero no dentro de la habitación.</li> </ol>
Descanso	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dormir por lo menos 8 horas.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. No trasnochar.</li> <li>3. aparte del descanso nocturno el descanso semanal, el sábado.</li> </ol>
Ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mínimo 30-45 minutos diarios.</li> <li>2. puede ser una pequeña caminata después de comer.</li> <li>3. tener la mentalidad de que estoy haciendo ejercicio.</li> <li>4. No forzar los músculos, ni excedernos.</li> <li>5. Aumentar gradualmente la frecuencia y la intensidad del ejercicio.</li> </ol>
Agua	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizarla interna y externamente.</li> <li>2. Mínimo 8 vasos de agua al día, dependiendo del clima, la constitución personal y el desgaste físico.</li> <li>3. Hervir el agua y luego airearla para que recupere oxígeno antes de consumirla.</li> <li>4. No beber agua con las comidas.</li> </ol>
Luz solar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exponerse en las primeras horas de la mañana.</li> <li>2. Permitir que el sol entre en las habitaciones.</li> </ol>
Nutrición	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. comer balanceadamente.</li> <li>2. abstenerse de comer enlatados, alimentos de origen animal, y de consumir té y café entre otros.</li> <li>3. Consumir mucha fruta y verdura y cereales integrales.</li> <li>4. Seguir una dieta vegetariana.</li> </ol>
Temperancia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tener horas fijas para la comida.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. No comer en exceso.</li> <li>3. No excederse en el trabajo ni en el descanso.</li> <li>4. no trabajar de noche.</li> </ol>
<p>Nombre: José Uriel Barrero</p> <p>Profesión: Vicerrector de Bienestar estudiantil. UNAC</p>	
Remedios	Recomendaciones
Confianza en Dios	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estudiar la palabra de Dios es una manera de conocerlo y confiar en Él.</li> <li>2. Orado nos relacionamos con Dios y desarrollamos confianza en Él.</li> <li>3. Confiar en las promesas de Dios nos ayuda a reconocer que Dios no falla y que lo que nos promete lo cumple.</li> </ol>
Aire puro	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hacer ejercicios de inspiración y e expiración.</li> <li>2. Alejarse de lugares con mucha contaminación como las ciudades.</li> <li>3. Evitar la combustión de maderas y de basuras.</li> <li>4. Buscar espacios donde abunden arboles y ambientes naturales.</li> <li>5. Vivir en el campo.</li> <li>6. Evitar contaminar el planeta con cigarrillo.</li> <li>7. Habitar en casas bien ventiladas.</li> <li>8. Abrir las ventanas y cortinas para que circule el aire.</li> </ol>

Descanso	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dormir de 7-8 horas diarias.</li> <li>2. Sacar un día a la semana para olvidarse del trabajo secular.</li> <li>3. Programe periodos de descanso durante el desarrollo de su trabajo.</li> <li>4. Programe vacaciones cada semestre. Como mínimo una al año.</li> <li>5. Combine el trabajo con la recreación (cambio de actividad).</li> </ol>
Ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tener un programa regular de ejercicio. Mínimo 4 días a la semana.</li> <li>2. Matricúlese a un gimnasio o arme el propio en su casa.</li> <li>3. Haga un examen previo al programa de ejercicio, para saber que exigencia darle a su cuerpo.</li> <li>4. Utilice las escaleras en vez del ascensor.</li> <li>5. Utilice menos el carro y camine más.</li> </ol>
Agua	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. beba mínimo 7-8 vasos de agua diarios entre las comidas.</li> <li>2. beba agua así no tenga sed.</li> <li>3. Evite las bebidas gaseosas y las cafeinadas.</li> <li>4. Use mucha fruta y verdura las cuales contienen agua.</li> <li>5. Cada día use el agua para su cuerpo, una buena</li> </ol>

	<p>ducha es un tónico.</p>
Luz solar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tome sol antes de las 9 AM y después de las 4 PM.</li> <li>2. Use bloqueador solar y lentes con protección UV para evitar los efectos nocivos del sol.</li> <li>3. Construya o alquile viviendas que faciliten un acceso de los rayos del sol que es un bactericida.</li> </ol>
Nutrición	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vigile que su dieta sea equilibrada y que contenga todos los elementos nutricionales.</li> <li>2. Consuma 5 porciones de fruta al día y 5 porciones de verdura.</li> <li>3. Evite el consumo de grasas y de azúcar en exceso.</li> <li>4. Sea moderado en el comer, e incluya mucha fibra, la cual está en los alimentos integrales.</li> </ol>
Temperancia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evite el consumo de bebidas alcohólicas.</li> <li>2. Evite el consumo de cigarrillo.</li> <li>3. Evite el traspasar.</li> <li>4. Sea moderado en el trabajo y no exija al cuerpo más de lo que puede dar.</li> <li>5. Sea moderado en el comer.</li> <li>6. Sea moderado en su actividad sexual.</li> <li>7. Absténgase de lo perjudicial y sea moderado en lo que es bueno.</li> </ol>

Nombre: Eduar Flores Traslaviña	
Profesión: Estudiante de Teología	
Remedios	Recomendaciones
Confianza en Dios	1. Visitar personas enfermas y orar por ellas.
Aire puro	1. Salir en las mañanas, tipo 5 AM a caminar en algún parque o en zona montañosa.
Descanso	1. Acostarse temprano, tipo 8 PM. 2. Sacar un día a la semana para descansar (sábado).
Ejercicio	1. Caminar o trotar por las mañanas (5 AM) todos los días. 2. Si es posible tener algún cultivo o una huerta casera (pequeña) para atenderla.
Agua	1. Llevar al lugar de trabajo o estudio una botella con agua 2. Tomar 8 vasos de agua al día.
Luz solar	1. tomar el sol antes de las 9 AM, pero en una huerta se puede tomar el sol perfectamente mientras se hace allí ejercicio.
Nutrición	1. La escala nutricional por excelencia se presenta de abajo hacia arriba así: frutas y verduras la base, le sigue cereales y granos, proteínas y por último las grasas.
Temperancia	1. La mejor manera de ser temperantes es con una comunión estrecha con Dios, Él dará el equilibrio para

	todas las esferas de las vida.
Nombre: María Traslaviña	
Profesión: Miembro de la comunidad Adventista	
Remedios	Recomendaciones
Confianza en Dios	1. Pruebe a Dios por medio de algún problema de salud, ore por la sanidad y esto le ayudara a desarrollar la confianza en Dios.
Aire puro	1. Aprenda a respirar en forma Correcta. 2. Mantenga buena postura. 3. Aprenda a emplear el aire. 4. No exponga su cuerpo al aire libre después de un baño de vapor. 5. Duerma con las ventanas abiertas pero cubra bien su cuerpo.
Descanso	1. Duerma de noche y esté activo de día. 2. Dormir mínimo 8 horas en la noche. 3. Descanse un día a la semana para realizar actividades diferentes y pasarlo en familia. 4. Haga un descanso estomacal una vez por semana (comida liviana de frutas).
Ejercicio	1. Realice ejercicio en la mañana aprovechando los rayos de sol de las 7 AM

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Es preferible la caminata a paso largo y rápido.</li> <li>3. Realícelo todos los días (cree el hábito)</li> <li>5. Combine la rutina de ejercicio.</li> <li>6. La agricultura es el mejor ejercicio.</li> </ol>
Agua	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Báñese con agua fría para tonificar.</li> <li>2. Báñese con agua caliente para eliminar impurezas, calmar los nervios y regular la circulación.</li> </ol>
Luz solar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exponer al sol las cobijas y el colchón.</li> <li>2. Exponer al sol las partes del cuerpo afectadas.</li> <li>3. Vivir en casas con acceso a la luz solar.</li> <li>4. Tener cuidado con las horas de exposición solar, es mejor en la tarde y en la mañana.</li> </ol>
Nutrición	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tener conocimiento de la alimentación balanceada para no descompensarse.</li> <li>2. Aplique la tabla nutricional; frutas y verduras, cereales, leguminosas y oleaginosas.</li> </ol>
Temperancia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comer moderadamente las cosas sanas y evitar las dañinas.</li> <li>2. No comer entre comidas.</li> <li>3. Ser temperante en dormir, no excederse.</li> </ol>
Nombre: Misael duran	
Profesión: Capellán UNAC	
Remedios	Recomendaciones

Confianza en Dios	Entre más conocemos de Dios mas conocemos de lo que él quiere para nosotros. De tal manera que sus planes serán una realidad en nuestra vida y nuestra esperanza se consolidará más y más en nuestra vida.
Aire puro	Debemos reciclar correctamente  Los agentes contaminantes, plantar árboles, abrir las ventanas de la casa para que circule el aire. Enseñar la familia, comunidad, a realizar ejercicio .correctamente  Que ayudara a tener pulmones más sanos.
Descanso	Dormir las horas necesarias para un buen descanso.  Adultos de 7-8 horas, niños. de 11-14 horas  Ancianos 6-7 horas. Deberíamos dormir 2 horas antes de la media noche.  Cenar alimentos livianos.
Ejercicio	Hacer ejercicio parlamentos 3 veces por semana con una duración de 25-40 minutos, aun mismo ritmo. Esto reportara bienestar: físico, mental y espiritual.
Agua	Es buena por dentro y por fuera. Debe consumirse al clima, se debe beber hasta que la orina sea blanca, elimine las bebidas gaseosas
Luz solar	No exponer la piel al sol. Entre las 10am y 2pm. Ya que en esa hora los rayos ultra violetas penetran en la piel.mas directa mente sobre la piel. Use bloqueadores

	de alta calidad. Lo mismo que las gafas oscuras deben tener filtros adecuados.
Nutrición	Balancee sus alimentos. Que pueda darle equilibrio a su organismo en: carbohidratos, vitaminas, proteínas, aminoácidos y otros nutrientes indispensables para su salud. Elimine comidas chatarras, gaseosas, tortas y todo aquello que a futuro arruine su salud.
Temperancia	Cada cosa en su tiempo y en su lugar. En 1corintios 10:31 encontramos el principio para una vida temperante.
Nombre: Alex Celis	
Profesión: Estudiante de Teología	
Remedios	Recomendaciones
Confianza en Dios	Conocer que Dios es dador de la vida. Hay que descansar en Dios, Él es el medio, en el cual el enfermo descansa en sus promesas.
Aire puro	Inhalar aire en las primeras horas de la mañana. En un parque natural, llevar acabo ejercicios de respiración, mantener habitaciones bien ventiladas.
Descanso	Acostarse temprano, lugar adecuado tomar el descanso sin preocupaciones, libre de ruidos preferiblemente.
Ejercicio	En las primeras horas de la mañana, ser constante que sea progresivo tener una alimentación adecuada, trotar

	al aire libre. Variar de lugar 30-45 minutos diarios.
Agua	Bañarse al levantarse y una hora antes de acostarse con agua tibia consumir agua con equilibrio según el estado constitutivo de la persona. Preferiblemente adaptable a la temperatura. Del cuerpo natural.
Luz solar	Recibir los rayos del sol de. 7-9 de pendiendo el lugar, ropa adecuada, día por medio.
Nutrición	Vegetariana equilibrada, adecuada al lugar de trabajo cereales, frutas, verduras, oleaginosas, teniendo en cuenta la posición de la iglesia adventista.
Temperancia	Abstenerse de todo lo nocivo: para la salud física, mental, y espiritual. Equilibrio en todo.
Nombre: Dr. Miguel Moreno	
Profesión: Director CMA UNAC	
Remedios	Recomendaciones
Confianza en Dios	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leer y entender la biblia.</li> <li>2. Desarrollar la fe a través de la de la oración.</li> </ol>
Aire puro	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Respiraciones profundas 5 , 3 veces por día</li> <li>2. Evitar ambientes contaminados.</li> <li>3. Ir al campo, disfrutar de la naturaleza.</li> <li>4. Respiraciones abundantes para relajar nuestro sistema nervioso. Y oxigenar nuestras neuronas.</li> </ol>
Descanso	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dormir mínimo 7-8 horas cada noche.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Acostarse temprano</li> <li>3. Descanso semanal cada sábado.</li> <li>4. Descanso (festivos) disfrutar familia en familia y amigos.</li> <li>5. Descanso anual hacer provisión para disfrutar al máximo.</li> <li>6. Descanso en Jesús.</li> </ol>
Ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ejercicio aeróbico (continuo) mínimo 30-40 minutos.</li> <li>2. Proponerse a hacerlo hasta que sea parte de nuestro estilo de vida.</li> <li>3. Ejercicio mental, leer, tocar un instrumento.</li> </ol>
Agua	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mínimo 8 vasos al día.</li> <li>2. Ideal 2 en ayunas 2 a media mañana, 2 a media tarde.</li> <li>3. Ideal una hora antes de las comidas y dos horas después. Pura sin azúcar. Múltiples beneficios para el estómago.</li> <li>4. Importante en la hidroterapia.</li> </ol>
Luz solar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recibir baños de sol temprano y al terminar la tarde.</li> <li>2. No exponerse sin protector solar.</li> <li>3. Importante el uso de anti solares.</li> <li>4. Nuestras casas deben ser bien soleadas.</li> </ol>
Nutrición	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ideal dieta ovo lácteo vegetariano.</li> <li>2. No extremismos.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Disminuir el consumo de carne.</li> <li>4. Evitar el consumo excesivo de grasas, condimentos, salsas, y alimentos quemados.</li> <li>5. Aumentar: frutas, verduras, cereales, oleaginosas.</li> <li>6. Desayunar como reyes, almorzar como príncipe, y cenar como mendigo.</li> <li>7. No comer entre comidas, solo agua.</li> <li>8. No abusar de la sal, ni de la azúcar.</li> <li>9. Preferir alimentos naturales, evitar enlatados y carnes.</li> </ol>
Temperancia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dominio propio</li> <li>2. Abstenerse de cosas perjudiciales</li> <li>3. Pedir a Dios fortaleza nuestra fuerza de voluntad</li> <li>4. Evitar apetito mal sano.</li> <li>5. Evitar los extremos de uno y otro lado.</li> </ol>

### Análisis

Por medio de la entrevista realizada a la población delimitada, los investigadores recolectaron información acerca de la aplicación práctica de los ocho remedios naturales, información que es de suma importancia para el desarrollo del proyecto en su última fase.

Las recomendaciones prácticas dadas por la población entrevistada que sean consideradas más relevantes por los investigadores y por los asesores de este proyecto serán incluidas a la guía práctica de los ocho remedios naturales de la reforma pro-salud que los investigadores proponen diseñar.

## CAPÍTULO CINCO: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

### Conclusiones

La propuesta para la elaboración de la guía práctica de los ocho remedios naturales, se inició con el planteamiento de la problemática observada previamente por los investigadores. Seguidamente se realizó el rastreo bibliográfico que proporcionó información para soporte de la guía. En el marco metodológico se usó la entrevista como instrumento para recolectar la información práctica que conllevaría a la base de la estructuración de la guía práctica de los ocho remedios naturales. Esta guía se diseña con el deseo de instruir de manera didáctica a los miembros de la iglesia adventista en la práctica de los ocho remedios naturales para gozar de sus beneficios y adquirir un estilo de vida saludable que les proporcione una mejor calidad de vida.

### Recomendaciones

1. En primera instancia los investigadores recomiendan a La Unión Colombiana del Norte la adquisición y distribución de la guía práctica de los ocho remedios naturales a las asociaciones, misiones y respectivos distritos que la conforman.

2. Cada director de salud y temperancia de las asociaciones, misiones, distritos e iglesias locales deben estar familiarizados con la guía práctica de los ocho remedios naturales.
3. Los miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día deben ser instruidos en la práctica de los ocho remedios naturales por medio de la guía.
4. La guía práctica de los ocho remedios naturales debe ser utilizada como instrumento de evangelización a nuevos miembros y amigos simpatizantes.
5. Recomendamos la guía práctica como material de instrucción a los estudiantes de la facultad de teología.

## Referencias

- Biazzi, Eliza M.S. (1996). *Salud Total*. Florida Estados Unidos: Asociación Publicadora Interamericana.
- Buettner, Dan. (2005). Los secretos para una larga vida. *Revista National Geographyc*. 17, 9
- Carico.com (2009). El aire puro es vital para la salud. Recuperado el 5 de Mayo de 2010 de <http://www.carico.com/spanish/howWorks.html>
- Diehl Hans. & Ludington Alieen. (1999). *Vida Dinámica*. Miami Florida Estados Unidos: Asociación publicadora interamericana.
- Gálvez V. Cesar Augusto. (2002). *Poder para Cambiar Los Hábitos de Salud de manera Feliz y para Siempre*. Lima Perú: Editorial Imprenta Unión.
- Hardinge Mervyn G. & Shyock Harold. (1994). Enciclopedia medica familiar: para la salud y el bienestar (vol. 1, pp. 30, 33). Florida Estados Unidos: Asociación Publicadora Interamericana.
- Hoover N.D. Jerry. (1995). *Medicina Natural*. Medellín Colombia: Litografía Icolven.
- Mc Neilus Mary Ann. (2001). *El método Curativo de Dios*. Mercy Valley Farm, Whalan, MN 55949 U.S.A
- Organización de Naciones Unidas. (Abril 2010). Rescatado el 28 de Abril del 2010 de <http://www.un.org/spanish/waterforlifedecade/archive.html>
- Organización Mundial de la Salud. (Marzo 2009). Rescatado el 28 de Abril del 2010 de <http://www.who.int/features/qa/31/es/index.html>
- Swindoll Charles R. (2001). *El Misterio de la Voluntad de Dios*. Florida Estados Unidos: Editorial Caribe.

White G. Ellen. (1992a). *Ministerio de curación*. Florida, Estados Unidos: Asociación Publicadora Interamericana.

White G. Ellen. (1989). *Consejos Sobre Salud*. Florida, Estados Unidos: Asociación Publicadora Interamericana.

White G. Ellen. (1968). *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*. Florida, Estados Unidos: Asociación Publicadora Interamericana.

White G. Ellen. (1992b). *Conducción del Niño*. Florida, Estados Unidos: Asociación Publicadora Interamericana.

White G. Ellen. (1991). *Dios nos Cuida*. Florida, Estados Unidos: Asociación Publicadora Interamericana.

White G. Ellen. (1961). *El Camino a Cristo*. California, Estados Unidos: Publicaciones Interamericanas.