

Dr. Jorge D. Pamplona Roger

# PLANTAS QUE CURAN

Dr. Jorge D. Pamplona Roger

# ALIMENTOS QUE CURAN

Dr. Julián Melgosa y  
Annette D. Melgosa

# PAREJAS FELICES

Cómo disfrutar  
una relación estable  
en todas las etapas de la vida

  
**Safeliz**  
Magabooks

# CAMINO A LA FELICIDAD

Cómo obtener  
la paz interior

# UN FUTURO DE ESPERANZA

Vive con la certeza de  
que todo terminará bien

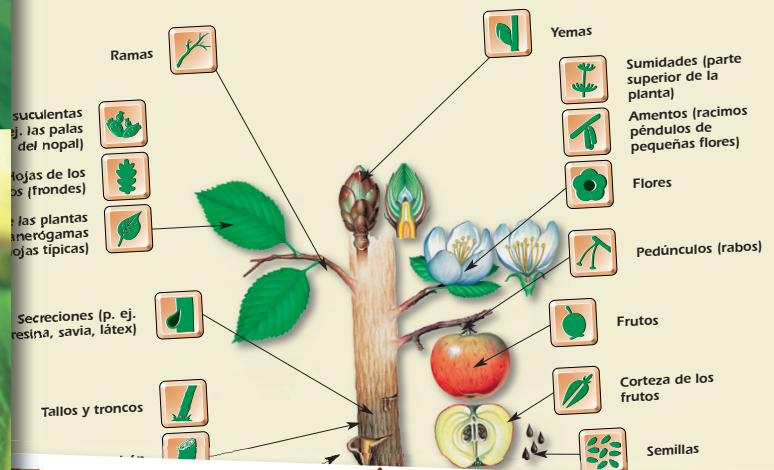


El primer título, *Plantas que curan*, escrito por el Dr. Jorge Pamplona Roger, experto en nutrición y renombrado autor de proyección internacional, nos desvela un caudal de valiosos conocimientos acerca de la rica tradición de los remedios naturales: plantas que curan el cuerpo y vigorizan la mente.



## Significado de los iconos de partes botánicas usados en esta obra

En esta obra se usa un buen número de iconos, símbolos y tablas para describir plantas, órganos del cuerpo y enfermedades. En estas páginas los describimos todos, de modo que el lector se familiarice con ellos y pueda interpretarlos fácilmente.



## Tipos de inflorescencias

Las inflorescencias son grupos de flores que tienen un pedúnculo (rabito) común.

### En espiga

Formada por grupos de flores que nacen directamente del tallo.

### En capítulo

Los capítulos florales o cabezuelas son grupos de pequeñas flores unidas por un mismo pedúnculo (rabito). Los capítulos dan la impresión equivocada de ser una única flor, cuando en realidad son muchas.



### En amento

Es una espiga que pende, formada por flores muy pequeñas.

### En corimbo

Formada por flores cuyos pedúnculos nacen de diversos puntos, pero que alcanzan la misma altura.



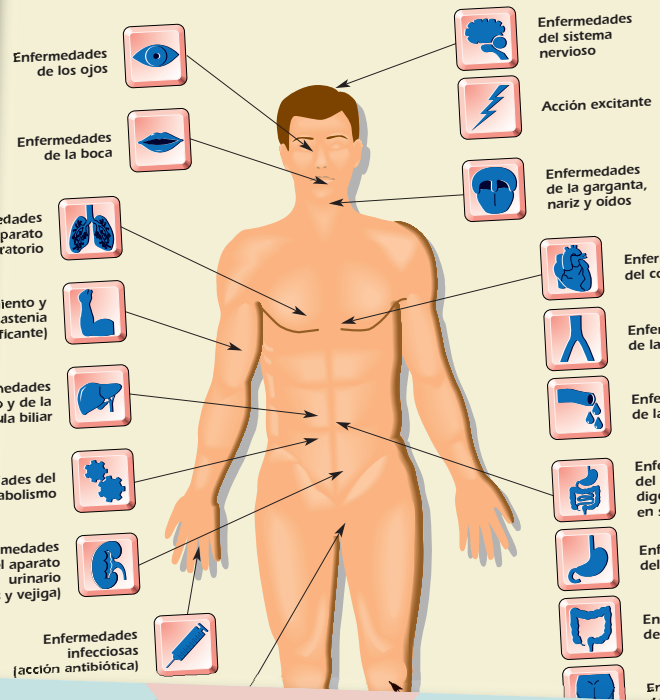
## El arte de elaborar tisanas



1. Colocación de la parte de la planta a usar, en un recipiente adecuado. Las plantas pueden estar sueltas en el recipiente, o bien colocadas dentro de un colador para infusiones o una bolsita (saqui). Lo habitual es por primero las plantas luego verter el agua encima. Pero también puede hacerse al revés.

2. Escaldado de





**Passiflora incarnata L.**



Plantas para  
el sistema nervioso



## Pasionaria

Una planta americana  
contra el estrés



**Sinonimia hispánica:** pasiflora, granadilla [blanca], granadilla roja, parcha, maracuyá; **Gal.:** passionera; **Eusk.:** pasio-lore; **Gal.:** pasionaria; **Fr.:** passionnera, fleur de la passion; **Ing.:** passion flower, maypop; **Al.:** Passionsblume.  
**Hábitat:** Originaria del sur de los Estados Unidos y México. Se halla ampliamente difundida por las regiones tropicales de Centro y Sudamérica, sobre todo por las Antillas y Brasil. Se cría en terrenos secos, y abrigados. Naturalizada en los países mediterráneos del sur de Europa.  
**Descripción:** Planta trepadora de tallos leñosos, de la familia de las Pasifloráceas, cuyas flores blancas o rosas destacan por su gran belleza. Sus hojas se hallan divididas en tres lóbulos. El fruto es ovoides, carnoso, de color anaranjado y con semillas negras.  
**Partes utilizadas:** las flores, las hojas y los frutos.

ESTA PLANTA llamó la atención de los europeos que viajaron al Nuevo Mundo, quienes creyeron ver, en los diversos órganos de sus lindas flores, los instrumentos utilizados en la pasión de Cristo: el látigo, los clavos y el martillo. La planta fue introducida en Europa y cultivada como ornamental, hasta que a finales del siglo XIX se descubrió que tenía un marcado efecto sedante sobre el sistema nervioso.

**PROPIEDADES E INDICACIONES:** Las FLORES y las HOJAS de la pasionaria contienen pequeñas cantidades de alcaloides indólicos, flavonoides, diversos esteroides y pectina. No se sabe bien a cual de estas sustancias se debe su acción sedante, antiespasmódica y somnifera (inductora del sueño), aunque lo más probable es que se deba a la combinación de todas ellas. Sus principales indicaciones son:

- **Ansiedad, nerviosismo, estrés (I):** La pasionaria actúa como un ansiolítico suave, o adicción que se erige nerviosa. I que curan, que nos vi los aztecas planta de está más n

### Preparación y empleo

#### USO INTERNO

- 1 **Infusión:** La forma más conveniente de tomar la pasionaria, es la infusión de 40-60 g de hojas por litro de agua. Se toman 3 tazas diarias.



Muchas mujeres, en los días previos a la regla, sufren retención de líquidos, lo cual les provoca hinchazón de las piernas, el vientre y los pechos. Las infusiones de hojas y yemas de abedul, que son diuréticas, pero no desmineralizantes, son ideales para aliviar estas molestias.

### Diversas y eficaces aplicaciones del eucalipto

#### Baños de vapor

Los baños de vapor son la mejor forma de aprovechar todas las propiedades del eucalipto: En una olla con agua hirviendo, se echa un puñado de hojas de eucalipto, o bien de 4 a 6 gotas de esencia por litro de agua. El enfermo se sienta en una silla cubierta con una sábana o toalla, con el tórax desnudo, y sitúa la cabeza por encima de la olla, de forma que el vapor le llegue al pecho y a la cabeza. El baño debe durar de 5 a 10 minutos, y se aplica 3 o 4 veces diarias.

El vapor, junto con la esencia de eucalipto volatilizada, actúa de dos formas:

- Directamente sobre la piel del pecho, facilitando la eliminación de toxinas a través de la piel y descongestionando los pulmones.
- Por inhalación dentro de los bronquios. Además, a la acción antiséptica, balsámica y expectorante de la esencia de eucalipto, se añade el efecto mucolítico del vapor de agua, que deshace el moco bronquial y facilita así su eliminación.



Flor del eucalipto

#### Carbón de madera

El carbón vegetal posee numerosas acciones medicinales, debido especialmente a su notable poder de adsorción (ver "Glosario"). Tanto ingerido, como aplicado sobre la piel, tiene una gran capacidad para retener toxinas y gérmenes, así como los líquidos que se forman en los procesos inflamatorios.

Conviene que el carbón de eucalipto esté finamente pulverizado, para que su acción resulte más eficaz.

Se pueden ingerir de 5 a 10 g disueltos en agua, 4 a 6 veces por día. En caso de emergencia también se puede masticar directamente un trozo de carbón. En las

farmacias se expende en polvo, o bien en forma de comprimidos o cápsulas.

También se puede mezclar el carbón de eucalipto pulverizado con aceite de oliva, hasta formar una mezcla de una consistencia cremosa. Este es un remedio tradicional muy eficaz para limpiar el conducto digestivo en caso de indigestión, diarrea, fermentación o descomposición intestinal.

Con el carbón vegetal se han conseguido resultados sorprendentes en caso de hinchazón rebeldes (mal aliento de boca), debido a fermentaciones digestivas. Para combatirlo tomar de una a 3 cucharadas, de 15 a 30 minutos antes de las comidas.

#### Esencia contra la tos

Disolver 2 cucharadas de miel en medio vaso de agua, y añadirle 2-3 gotas de esencia de eucalipto. Tomarlo en caso de tos causada por faringitis o laringitis (infección de la garganta), traqueitis, bronquitis o catarro bronquial.

Se pueden tomar hasta 4 o 5 vasos diarios. Para los niños, es suficiente con 2 o 3 vasos al día.

**Ginkgo biloba L.**



Plantas para las arterias



## Ginkgo

Mejora los trastornos  
circulatorios

EL 6 de agosto de 1945: Todo son ruinas calcinadas en Hiroshima. La ciudad japonesa acaba de ser destruida por el lanzamiento de la primera bomba atómica. En lo que era un parque público, un magnífico ginkgo ha ardiendo como si fuera estopa.

Para sorpresa de los supervivientes, en la primavera siguiente a la catástrofe, cuando todavía la ciudad sigue siendo poco más que un montón de escombros, brota una yema de los restos de tocón carbonizado. El viejo ginkgo retoña, hasta volver a convertirse en el hermoso árbol que podemos encontrar hoy en el centro de la ruina reconstruida.

La longevidad y resistencia de este árbol asiático parece estar de acuerdo con su virtud de ayudar a los humanos a combatir los trastornos de la vejez.

La medicina china viene usando la corteza de hojas de ginkgo para combatir los molestos sabones. Sus notables propiedades han sido objeto de numerosas investigaciones científicas, fundamentalmente por parte de varios grandes farmacéuticos.

**PROPIEDADES E INDICACIONES:** Las hojas contienen glucósidos flavonoides, quercetina, luteolina, catequinas, aceite esencial, lípidos y unas 200 sustancias, del grupo de los terpenos, las más importantes: bilobalido y ginkgolides A, B y C.



### Preparación y empleo

#### USO INTERNO

- 1 **Infusión:** 40-60 g de hojas por litro de agua. Se toman 3 tazas diarias.

#### USO EXTERNO

- 2 **Compresas** con la misma infusión, aunque más concentrada (hasta 100 g por litro). Se aplican sobre las manos o pies con problemas circulatorios.
- 3 **Cataplasmas** de hojas machacadas sobre la zona afectada.
- 4 **Maniuvios** (baños de manos) y **pediluvios** (baños de pies) con una infusión de hasta 100 g de hojas de ginkgo por cada litro de agua. Se aplican tibios o calientes, 1-2 veces diarias.

Los mejores resultados se obtienen combinando el uso interno por vía oral, con la aplicación externa.

**Sinonimia hispánica:** árbol de oro, árbol de las pagodas, árbol de los cuarenta escudos; **Gal.:** ginkgo; **Eusk.:** ginkgo; **Gal.:** ginkgo; **Fr.:** ginkgo, noyer du Japon; **Ing.:** ginkgo, maidenhair tree; **Al.:** Ginkgo.

**Hábitat:** Originario de China, Japón y Corea, se halla extendido como árbol ornamental en parques y vías públicas de algunas regiones templadas de Europa y América.

**Descripción:** Árbol de la familia de las Ginkgoáceas que puede alcanzar hasta 30 m de altura. Es dioico (pies masculinos y femeninos diferentes), de hojas caducas, gruesas, elásticas, que de jóvenes se hallan divididas en 2 lóbulos. Sus frutos son unas drupas amarillas, comestibles cuando están frescas, pero matinales cuando maduran demasiado.

**Partes utilizadas:** las hojas.

Nos enseña los beneficios de las plantas medicinales, clasificadas según los diferentes órganos y enfermedades, a la vez que nos explica todos los pasos necesarios para su preparación.



El segundo título, *Alimentos que curan*, también escrito por el Dr. Pamplona Roger, nos descubre el camino hacia una alimentación equilibrada y saludable.

Dr. Jorge D. Pamplona Roger

# ALIMENTOS QUE CURAN



Antes de que existieran los medicamentos, estaba la naturaleza

Cantidad diaria recomendada (CDR) según la Academia Nacional de Ciencias

Proteínas <sup>1</sup>	Vitamina A	Vitamina D <sup>2</sup>	Vitamina E	Vitamina K <sup>3</sup>	Vitamina C	Vitamina B <sup>1</sup>	Vitamina B <sup>2</sup>	Niacina	Vitamina B <sup>6</sup>
g v/m <sup>2</sup>	µg ER <sup>3</sup> v/m	µg <sup>4</sup> v/m	mg EαT <sup>5</sup> v/m	µg v/m	mg v/m	mg v/m	mg v/m	mg EN <sup>6</sup> v/m	mg v/m
13	375	7,5	3	5	30	0,3	0,4	5	0,3
14	375	10	4	10	35	0,4	0,5	6	0,6
16	400	10	6	15	40	0,7	0,8	9	1,0
24	500	10	7	20	45	0,9	1,1	12	1,1
28	700	10	7	30	45	1,0	1,2	13	1,4
45/46	1.000/800	10/10	10/8	45/45	50/50	1,3/1,1	1,5/1,3	17/15	1,7/1,4
59/44	1.000/800	10/10	10/8	65/55	60/60	1,5/1,1	1,8/1,3	20/15	2,0/1,5
58/46	1.000/800	10/10	10/8	70/60	60/60	1,5/1,1	1,7/1,3	19/15	2,0/1,6
63/50	1.000/800	5/5	10/8	80/65	60/60	1,5/1,1	1,7/1,3	19/15	2,0/1,6
63/50	1.000/800	5/5	10/8	80/65	60/60	1,2/1,0	1,4/1,2	15/13	2,0/1,6
60	800	10	10	65	70	1,5	1,6	17	2,2
65	1300	10	12	65	95	1,6	1,8	20	2,1
62	1200	10	11	65	90	1,6	1,7	20	2,1

Necesidades diarias de fibra y de potasio

Adultos

## Alimentos vivos

Germinados más apreciados:

La semilla de leguminosa (legumbre) o grano de cereal se germinado. Sin embargo, los más apreciados por su textura y el buen sabor de sus brotes, son los ob-

germinados:

Alfalfa (también llamada judía mungo; alfalfa).

• De cereales:

— trigo,  
— cebada.

También se pueden germinar las semillas de berro, rábano, calabaza, girasol, lino, sésamo, etcétera.



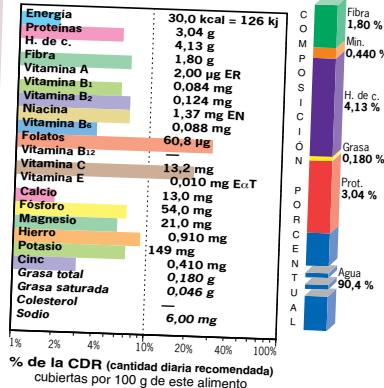
Posibles inconvenientes de los germinados

- **Tóxicos:** Las legumbres (semillas de Leguminosas) contienen **factores antinutritivos** tóxicos (por eso se deben usar *siempre cocinados*), como las hemaglutininas. Sin embargo, al germinar, y con un apropiado remojo tal como se describe, desaparecen en su totalidad.<sup>22,23,24</sup> Los brotes de alfalfa contienen pequeñas cantidades de un aminoácido no proteínico (l-canavanina, que puede producir reacciones tóxicas en los enfermos de lupus eritematoso).
- **Fitatos:** Las legumbres y los granos de cereales crudos contienen fitatos; los cuales, aunque son anticancerígenos, poseen el efecto indeseado de **interferir** con la **absorción del hierro, calcio y cinc**. Sin embargo, durante la germinación **desaparecen** en su mayor parte.<sup>25</sup>
- **Saponinas:** Estas sustancias, que ya existen en las semillas, **aumentan** durante la germinación. En experimentos de laboratorio se vio que *in vitro* destruyen los hematíes de la sangre. Por eso se pensó que eran tóxicas. Sin embargo, actualmente se ha comprobado que *in vivo*, es decir, en el cuerpo humano, no producen hemólisis (destrucción de las células de la sangre). Por el contrario, las **saponinas** son **beneficiosas**, pues:  
— reducen el nivel de **colesterol** de la sangre,<sup>26,27</sup>  
— ejercen **acción anticancerígena**.<sup>28</sup>
- **Contaminación bacteriana:** Se han dado casos de semillas y brotes de alfalfa contaminados con la bacteria *Salmonella stanley*.<sup>29</sup> El tratamiento con antisépticos clorados puede reducir el número de bacterias, aunque no llega a eliminarlas por completo.<sup>30,31</sup> Se recomienda usar germinados de procedencia fiable desde el punto de vista higiénico.

SOJA, BROTES GERMINADOS

composición

por cada 100 g de parte comestible cruda



% de la CDR (cantidad diaria recomendada) cubiertas por 100 g de este alimento



## LOS ALIMENTOS PARA EL SER HUMANO

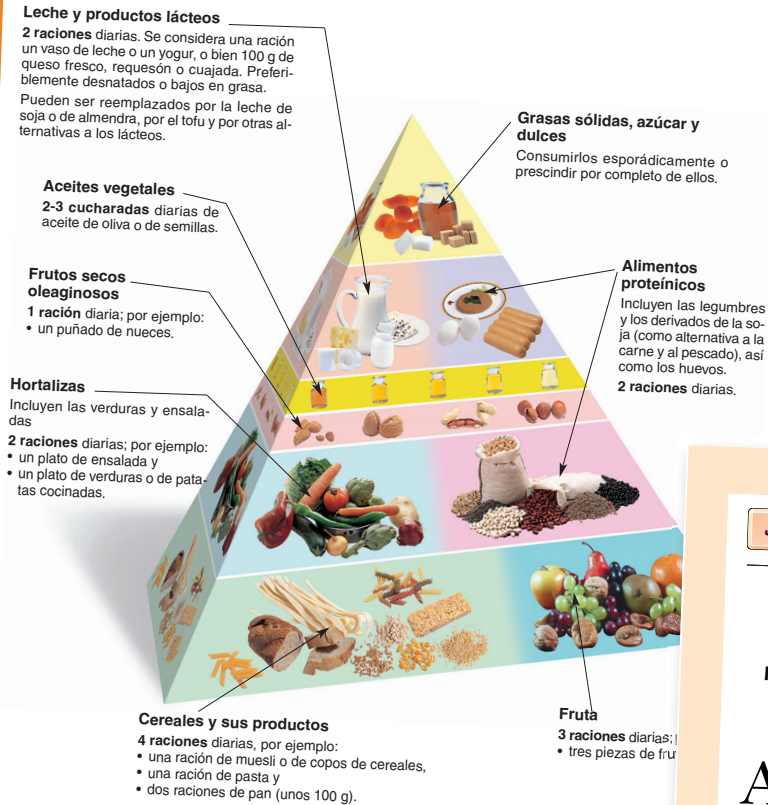
### SUMARIO DEL CAPÍTULO

Alimento	11	Poder curativo de los alimentos	16
Animal, alimentos de origen	13	Procedencia de los alimentos	14
Animal, alimentos de origen, comparación	15	Propiedades medicinales de los alimentos	16
Comparación entre alimentos de origen vegetal y animal	15	Vegetales, alimentos	16
Curativo de los alimentos, poder	16	Vegetales, alimentos, comparación	15
Funciones de los alimentos	10		
Minerales, alimentos	14		
Origen de los alimentos	14		



# Pirámide de la alimentación saludable

La cantidad relativa de cada grupo de alimentos que se deben consumir diariamente está representada por el tamaño de cada sección de la pirámide. Cuanto más abajo (más próximo a la base) está situado un grupo de alimentos en la pirámide, mayor importancia tiene en la alimentación saludable.



En esta obra el autor explora el valor nutritivo de los alimentos, nos explica sus beneficios y sus peligros, así como los diferentes modos de preparación, para incorporar los hábitos de alimentación más saludables a nuestra vida.

Juglans regia L.

pH ↓



Alimentos para el corazón



## Nuez

Proporciona energía al corazón

AUNQUE SE cree que el nogal procede del centro de Asia, se ha adaptado muy bien a los países ribereños del Mediterráneo. Puede decirse que desde hace varios milenios, la nuez forma parte de la típica dieta mediterránea, tan alabada por sus efectos beneficiosos sobre la salud general y la del corazón en particular.



**Sinonimia hispánica:** nuez común, nuez de Castilla, nuez europea; **Cat.:** nou, anou, noga; **Eusk.:** intxaur; **Gal.:** noz; **Fr.:** noix; **Ing.:** [English] walnut, nut; **Al.:** Walnuß.

**Descripción:** Semilla del fruto del nogal (*Juglans regia* L.), árbol de la familia de las Juglandáceas que alcanza hasta 20 m de altura. El fruto es una drupa, cuya parte carnosa (pericarpio y mesocarpio) es de color verdoso; el hueso o endocarpio es leñoso y duro, pero alberga una semilla dicotiledónea muy nutritiva: la nuez.

**Hábitat:** Requiere un clima templado y algo fresco. Se desarrolla bien en valles y lugares protegidos de las heladas del invierno. Actualmente su cultivo se ha extendido por las regiones templadas de todo el mundo, especialmente de Europa, Asia y Norteamérica.

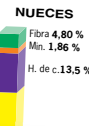
Las nueces constituyen un alimento muy concentrado en nutrientes, especialmente en ácidos grasos esenciales, vitamina B<sub>6</sub> y oligoelementos como el cinc, el cobre y el manganeso.

Preparación y empleo

- 1 Crudas y enteras: Las nueces crudas deben masticarse muy bien. Si resultan indigestas, se puede probar a eliminar la fina cutícula amarillenta que las recubre.
- 2 Trituradas: Resultan más fácilmente asimilables por aquellos que no pueden masticar bien.
- 3 Cuchara: Con las nueces...

**NUECES**  
composición  
a 100 g de parte comestible cruda

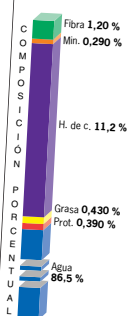
	642 kcal = 2686 kJ
	14,3 g
	13,5 g
	4,80 g
	12,0 µg ER
	0,382 mg
	0,148 mg
	4,19 mg EN
	0,558 mg
	66,0 µg
	3,20 mg
	2,62 mg E+T
	94,0 mg
	317 mg
	169 mg
	2,44 mg
	502 mg
	2,73 mg
	61,9 g
	5,59 g
	10,0 mg



Alimentos para el estómago



Composición



**Sinonimia científica:** *Ananas sativus* Schult.

**Sinonimia hispánica:** piña [tropical], piña americana; **Cat.:** ananàs, pinya tropical, pinya americana, pinya d'Amèrica; **Eusk.:** pinaburu; **Gal.:** ananás, piña; **Fr.:** ananas; **Ing.:** pineapple; **Al.:** Ananas.

**Descripción:** Fruto compuesto (formado por la unión de los frutos de varias flores alrededor de un eje carnoso) de la piña americana o ananás (*Ananas comosus* Merr.), planta herbácea de la familia de las Bromeliáceas que alcanza hasta 1,5 m de altura.



Precauciones

- **Alcalinizante:** Neutraliza el exceso de sustancias de desecho de reacción ácida que se producen como consecuencia de una alimentación rica en productos de origen animal.
- **Depurativo:** Facilita la eliminación de las sustancias de desecho que circulan por la sangre, tanto por vía urinaria como a través de la piel.
- **Diurético:** Aumenta la producción de orina en los riñones.

- **Laxante:** Debido a su elevada proporción de agua (96%) y a su contenido en fibra soluble (0,8%), facilita la progresión de las heces en el intestino.

Estas son las principales aplicaciones del pepino:

- **Afecciones de la piel:** El pepino hidrata la piel; aporta **azufre** necesario para el buen estado de sus células, de las uñas y del cabello; a la vez que "limpia" la sangre de sustancias tóxicas. Por todo ello se recomienda incluirlo en la dieta de todos aquellos que padezcan eczemas, dermatosis y psoriasis. Aplicado localmente sobre la piel también favorece su belleza.

Los mejores resultados se obtienen al combinar la acción interna del pepino, con su acción externa sobre la piel. Para ello se puede aplicar:

- Frotado directamente sobre la piel.
- Cortado en finas rodajas y colocado sobre la zona de piel afectada.
- **Estreñimiento** debido a atonía intestinal.
- **Exceso de ácido úrico** y alimentación rica en alimentos de origen animal, ya que facilita la eliminación del

ácido úrico y de otras sustancias de desecho.

- **Obesidad,** debido a que aporta muy pocas calorías a la vez que produce un cierto grado de saciedad.

- **Diabetes,** por su escasez en hidratos de carbono, a la vez que proporciona cierta cantidad de vitaminas y de minerales.

Precauciones

Los pepinos son algo indigestos y pueden no ser bien tolerados por quienes padecen de dispepsia o de estómago delicado. El hecho de que normalmente se consumen inmaduros contribuye a su relativamente poca digestibilidad.

Para aumentar su tolerancia, se recomienda masticarlos bien y evitar aquellos que tengan gusto amargo por estar demasiado inmaduros. La piel debe ser siempre desechada.



Además de nutrientes, algunos alimentos nos proporcionan sustancias de acción curativa y preventiva.





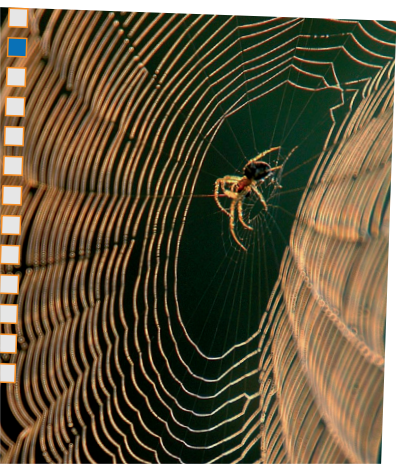
Los dos títulos siguientes abordan temas fundamentales de espiritualidad y están escritos por Elena G. White, una mujer de notables dones, cuyos escritos han causado un impacto revolucionario en millones de personas de todo el mundo.



## Índice

Amor supremo	7
La necesidad más urgente de todo ser humano	17
Un poder maravilloso que convence	25
Cómo obtener la paz interior	39
La consagración	45
Maravillas obradas por la fe	51
Cómo lograr una magnífica renovación	59
El secreto del crecimiento	67
El gozo de la colaboración	79
Cómo nos habla Dios	87
La comunión con el Creador	95
¿Qué hacer con la duda?	107
La fuente de la felicidad	115

## La Necesidad más urgente de todo Ser Humano



El hombre estaba dotado originalmente de facultades nobles y de un entendimiento bien equilibrado. Era perfecto en su ser y estaba en armonía con Dios. Sus pensamientos eran puros y sus propósitos santos. Pero, a causa de la desobediencia, sus facultades se pervertieron y el egoísmo reemplazó al amor. Su naturaleza quedó tan debilitada por la transgresión, que ya no pudo resistir el poder del mal. El hombre fue hecho cautivo por Satanás. Y hubiera permanecido así para siempre si Dios no hubiese intervenido de una manera especial. El tentador quería desbaratar el plan que Dios había tenido cuando creó al hombre. Así llenaría la tierra de sufrimiento y desolación. Y luego señalaría todo ese mal como resultado de la obra de Dios al crear al hombre.

En su estado sin pecado, el hombre mantenía una comunión gozosa con Aquél «en el cual están ocultos todos los tesoros de la sabiduría y de la ciencia» (Colosenses 2: 3). Pero después de su pecado no pudo encontrar más paz y felicidad.

## Amor Supremo

la sombra de muerte y por la maldición. Permitió que dejase el seno de su amor y la adoración de los ángeles para sufrir vergüenza, insultos, humillación, odio y muerte. «Él soportó el castigo que nos trae la paz, y con sus cardenales hemos sido curados» (Isaías 53: 5). ¡Miradlo en el desierto, en el Getsemani, en la cruz! El Hijo inmaculado de Dios tomó sobre sí la carga del pecado. El que había sido uno con Dios sintió en su alma la terrible separación que el pecado crea entre Dios y el hombre. Esto arrancó de sus labios el angustioso clamor: «¡Dios mío, Dios mío!, ¿por qué me has abandonado?» (Mateo 27: 46).

Fue la carga del pecado –el sentimiento de su terrible enormidad y de la separación que causa entre el alma y Dios– lo que quebrantó el corazón del Hijo de Dios.

Ahora bien, este gran sacrificio no fue hecho para crear amor en el corazón del Padre hacia el hombre ni para moverlo a salvarnos. ¡De ninguna manera! «Porque tanto amó Dios al mundo que dio a su Hijo único» (Juan 3: 16). El Padre nos ama no a causa de la gran propiciación, sino que él mismo proveyó la propiciación porque nos ama. Cristo fue el conducto por el cual el Padre pudo derramar su amor infinito sobre un mundo caído.

«En Cristo estaba Dios reconciliando al mundo consigo» (2 Corintios 5: 19). Dios sufrió con su Hijo. En la agonía del Getsemani y en la muerte del Calvario el corazón del amor infinito pagó el precio de nuestra redención.

Jesús declaró: «Por eso me ama el Padre, porque doy mi vida, para recobrarla de nuevo» (Juan 10: 17). O dicho en otras palabras: «De tal manera os ha amado mi Padre, que me





En *Camino a la felicidad*, la autora nos allana el camino para buscar y obtener la paz interior. Se trata de un libro entrañable como pocos, breve pero estimulante, sencillo pero a la vez cautivador. Su virtud principal es que nos muestra el camino hacia una Persona que nos comprende como nadie y que quiere y puede acogernos como ninguna otra. Cuando la conozcas podrás disfrutar del gozo que ya millones de lectores conocieron antes que tú.

## Maravillas Obradas por la fe

Medida que vuestra conciencia va siendo vivificada por el Espíritu Santo os vais dando algo de cuenta de la perversidad del pecado, de su poder, de su culpa y de su desgracia. Como consecuencia, lo miráis con aborrecimiento. Sentís que el pecado os separó de Dios y que estáis bajo la servidumbre del poder del mal. Cuanto más lucháis por escapar, tanto más comprendéis vuestra falta de fuerza. Vuestros motivos son impuros y vuestro corazón corrompido. Veis que vuestra vida ha estado colmada de egoísmo y de pecado. Ansíais ser perdonados, limpiados y libertados. ¿Qué podéis hacer para obtener la armonía con Dios y asemejaros a él?

Lo que necesitáis es paz, tener en el alma el perdón, la paz y el amor del cielo. Todo esto no se puede adquirir con dinero. La inteligencia no puede lograrlo ni la sabiduría alcanzarlo, ni podéis esperar conseguirlo por vuestros propios esfuerzos. Pero Dios os lo ofrece como un regalo. «sin plata y sin pagar» (Isaías 55: 1). Es vuestro con tal que extendáis la mano para tomarlo. El Señor dice: «Así fueren vuestros pecados como la grana, cual la nieve blanquearán. Y así fueren rojos como el carmesí, cual la lana quedarán» (Isaías 1: 18). «Y os daré un corazón nuevo, infundiré en vosotros un espíritu nuevo» (Ezequiel 36: 26).

### La base de nuestra fe

Habéis confesado vuestros pecados y en vuestro corazón los habéis desechado. Habéis resuelto entregaros a Dios. Id, pues, a él, y pedidle que os limpie de vuestros pecados, y os dé un corazón nuevo. Creed que lo hará porque lo ha prometido. Esta es la legación para que os entregue un corazón nuevo.

### Cómo alcanzar la vida eterna

La condición para alcanzar la vida eterna es ahora exactamente la misma de siempre, tal cual era en el paraíso antes de la caída de nuestros primeros padres: la perfecta obediencia a la ley de Dios, la perfecta justicia. Si la vida eterna se concediera con alguna condición inferior a esta, peligraría la felicidad de todo el universo. Se le abriría la puerta al pecado, de tal modo que se lo immortalizaría con toda su secuela de sufrimientos y de miseria.

Antes que Adán cayese le era posible desarrollar un carácter recto por la obediencia a la ley de Dios. Pero fracasó en esta empresa. Y a causa de su pecado tenemos una naturaleza caída, y

## Preciosas Promesas...

### Promesas al vencedor

«He peleado la buena batalla, he terminado la carrera, me he mantenido en la fe. Por lo demás me espera la corona de justicia que el Señor, el juez justo, me otorgará en aquel día; y no solo a mí, sino también a todos los que con amor hayan esperado su venida.»  
2 Timoteo 4: 7, 8

«Al que salga vencedor le daré derecho a comer del árbol de la vida, que está en el paraíso de Dios.»  
Apocalipsis 2: 7 u.p.

«El que salga vencedor no sufrirá daño alguno de la segunda muerte.»  
Apocalipsis 2: 11 u.p.

«Al que salga vencedor le daré del maná escondido, y le daré también una piedrecita blanca en la que está escrito un nombre nuevo que solo conoce el que lo recibe.»  
Apocalipsis 2: 17 u.p.

«Al que salga vencedor y cumpla...»

tenemos justicia propia para poder hacer frente a las exigencias de la ley de Dios. Pero Cristo nos preparó una vía de escape. Vivió en esta tierra en medio de pruebas y de tentaciones como las que nosotros tenemos que arrostrar. Su vida sin embargo, fue sin pecado. Murió por nosotros. Y ahora ofrece quitar nuestros pecados y darnos su justicia. Por pecaminosa que haya sido vuestra vida, si os entregáis a él y lo aceptáis como vuestro Salvador, por amor a él sois declarados justos. El carácter de Cristo sustituye al vuestro y sois aceptados por Dios como si no hubierais pecado.

Más todavía, Cristo cambia el corazón y habita en el vuestro por la fe. Habéis de mantener esta unión con Cristo por la fe y la sumisión continua de vuestra voluntad a él. Mientras lo hagáis, él obrará en vosotros para que queráis y hagáis conforme a su beneplácito. Así podréis decir: «La vida que vivo al presente en la

## Maravillas Obradas por la fe

### Cómo nos...

Dios rico en...

«Yo no quiero la muerte de nadie, -oráculo del Señor-. ¡Convertíos y viviréis!» (Ezequiel 18: 32 NBE).

El diablo está atento a robarnos la bendita seguridad que Dios nos da. Desea privar al alma de toda vislumbre de esperanza y de todo rayo de luz; pero no debemos permitirnoslo. No prestemos oídos al tentador, antes digámonle:

«Jesús murió para que yo viva. Me ama y yo quiere que perezca. Tengo un Padre celestial muy compasivo; y aunque he usado mal su amor, aunque he malgastado las bendiciones que me había dado, «me levantaré, para ir a mi padre y decirle: «Padre, pequé contra el cielo y contra ti, ya no merezco llamarme hijo tuyo, tenme por uno de tus jornaleros»».

En la parábola vemos cómo será recibido el extraviado: «Todavía estaba lejos, cuando su padre lo vio, y se conmovió y corrió a arrojarsele al cuello y besarlo» (Lucas 15: 18-20 CI).

Esta parábola tan conmovedora no alcanza -¡ni con mucho!- a expresar la compasión de nuestro Padre celestial. El Señor declara por su profeta: «Te he amado con amor eterno, por eso te atraigo con benevolencia» (Jeremías 31: 3 CI).

No debemos hacer de nuestro yo el centro, ni permitarnos tener ansiedad ni temor acerca de si seremos salvos

o no. Todo esto desvía el alma de la fuente de nuestra fortaleza.

Encomendemos a Dios la custodia de nuestra alma y confitemos en él. Hablemos del Señor Jesús y pensemos en él. Piérdase en el nuestro yo. Desterrad toda duda; desechad vuestros temores. Digamos con el apóstol Pablo: «Y no vivo yo, sino que es Cristo quien vive en mí; la vida que vivo al presente en la carne, la vivo en la fe del Hijo de Dios que me amó y se entregó a sí mismo por mí» (Gálatas 2: 20).

Reposad en Dios. Él puede guardar lo que le habéis confiado. Si os ponéis en sus manos, os hará más que vencedores por medio de Aquel que os amó.

## Camino a la felicidad

8



En *Un futuro de esperanza*, esta autora universal aboga por una gran campaña a favor de la esperanza, con el objetivo de presentar una visión del futuro para cambiar el presente.



## ÍNDICE

PRÓLOGO DE LOS EDITORES: La victoria de la esperanza	6
CAPÍTULO 1 ¿Por qué existe el sufrimiento?	8
CAPÍTULO 2 Esperanza de triunfo sobre el mal	16
CAPÍTULO 3 Seducciones peligrosas	26
CAPÍTULO 4 Vida para siempre	36
CAPÍTULO 5 Falsa esperanza	46
CAPÍTULO 6 Paz verdadera	54
CAPÍTULO 7 Nuestra única salvaguardia	68
CAPÍTULO 8 La eternidad	76

## ¿POR QUÉ EXISTE EL SUFRIMIENTO?



Muchos observan la obra del mal, con sus desgracias y su desolación, y se preguntan

Dios. Dios de ninguna



morirás" (Génesis 2:17)? ¿Fue elevado a un grado más alto de existencia? Adán se dio cuenta de que no era este el significado de la sentencia divina. Dios declaró que, como penalidad por su pecado, el hombre volvería a ser tierra: "Polvo eres y al polvo volverás" (Génesis 3:19). Las palabras de Satanás: "Serán abiertos vuestros ojos", resultaron ser verdad solo en el sentido de que sus ojos

raza caída si Dios, mediante el sacrificio de su propio Hijo, no hubiese puesto la inmortalidad a su alcance. Aunque "la muerte pasó a todos los hombres, por cuanto todos pecaron", Cristo "sacó a luz la vida y la inmortalidad por el evangelio". Solo por medio de Cristo puede obtenerse la inmortalidad. "El que cree en el Hijo tiene vida eterna; pero el que se niega a creer en el Hijo"



mismo: "El hacer tu voluntad, Dios mío, me ha agradado, y tu Ley está en medio de mi corazón" (Salmo 40:8).

La Ley de Dios es inmutable porque es una revelación del carácter de su Autor. Dios es amor, y su Ley es amor. "El cumplimiento de la Ley es el amor" (Romanos 13:10). Dijo el salmista: "Tu Ley [es] la verdad"; "todos tus mandamientos son justicia" (Salmo 119:142, 172). Y Pablo declara: "La Ley a la verdad es santa, y el mandamiento santo, justo y bueno" (Romanos 7:12). Una Ley semejante debe ser tan eterna como su Autor.

La obra de la conversión y la santificación consiste en reconciliar a los hombres con Dios, poniéndolos en armonía con los principios de su Ley. En el principio, el hombre estaba en perfecta armonía con la Ley de Dios. Pero el pecado lo apartó de su Hacedor. Su corazón ahora estaba en guerra contra la Ley de Dios. "Los designios de la carne son enemistad contra Dios, porque no se sujetan a la Ley de Dios, ni tampoco pueden" (Romanos 8:7). Pero "de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito", para que el hombre pueda ser reconciliado con Dios, restaurado a la armonía con su Hacedor. Este cambio es el nuevo nacimiento, sin el cual nadie "puede ver el reino de Dios" (Juan 3:16, 3).



El pueblo de Dios oye una voz que dice: "¡Miren hacia arriba!" A semejanza de Esteban, el primer mártir cristiano, miran hacia arriba y observan la gloria de Dios y del Hijo del Hombre sobre su Trono (ver Hechos 7:55, 56). Luego disciernen las marcas de su humillación y escuchan su pedido: "Padre, aquellos que me has dado, quiero que donde yo esté, también ellos

Siguen señales y milagros. Los malvados observan con terror la escena, mientras los justos contemplan las prendas de su liberación. En medio del cielo conmovido aparece un espacio claro de gloria indescriptible desde donde viene la voz de Dios, como el sonido de muchas aguas, que dice: "¡Ya está hecho!" (Apocalipsis 16:17).



se mi justicia. ¡Feliz el hombre que cumple estos preceptos y el mortal que se firme en ellos, observando el mandamiento para no profanarlo y preservando su vida de toda mala acción!... Y a los hijos de la Ley se han unido

Cristo predicarán a todas las naciones las buenas nuevas.

El Señor ordena: "Sella la ley entre mis discípulos" (Isaías 8:16). El sello de la Ley de Dios se encuentra en el cuarto mandamiento. Uno de los diez que presenta tanto



El dolor no puede existir en el cielo. No habrá más lágrimas ni cortejos fúnebres. "Ya no habrá más muerte, ni habrá más llanto ni clamor ni dolor; porque las primeras cosas ya pasaron". "No dirá el morador: 'Estoy enfermo'. Al pueblo que more en ella le será perdonada la iniquidad" (Apocalipsis 21:4; Isaías 33:24).

Allí está la Nueva Jerusalén, la metrópoli de la Tierra Nueva glorificada. "Su fulgor era semejante al de una piedra preciosísima, como piedra de jaspé, diáfana como el cristal... Las naciones que hayan sido salvas andarán a la luz de ella y los reyes de la tierra traerán su gloria y su honor a ella... 'El tabernáculo de Dios está ahora con los hombres. Él morará con ellos, ellos serán su pueblo, y Dios mismo estará con ellos como su Dios'" (Apocalipsis 21:11, 24, 3).

En la Ciudad de Dios "no habrá más noche" (Apocalipsis 22:5). No habrá cansancio. Siempre sentiremos la frescura de la mañana, la cual nunca llegará a

su fin. La luz del sol será sustituida por un resplandor que no es dolorosamente deslumbrante, pero que superará enormemente a la claridad de nuestro mediodía. Los redimidos caminarán en la gloria del día perpetuo.

"En ella no vi templo, porque el Señor Dios Todopoderoso es su templo, y el Cordero" (Apocalipsis 21:22). El pueblo de Dios tiene el privilegio



**Se trata de una obra breve, sencilla, pero a la vez desafiante, en donde se abordan temas como: por qué sufrimos, la paz verdadera, la vida después de la muerte y la victoria final del amor de Dios. Vale la pena reflexionar en el mensaje de este pequeño libro, que presenta una gran propuesta: quien tiene esperanza tiene un gran futuro.**





El quinto título de esta singular colección es *Parejas felices*, una relación estable para toda la vida. Escrito por Julián y Annette Melgosa, esta obra nos enseña cómo conseguir una relación estable y feliz en las diferentes etapas de la pareja, desde el noviazgo hasta la tercera edad.



## ÍNDICE

1. La pareja ayer... y hoy .....	6
2. El noviazgo .....	13
3. Recien casados .....	27
4. Llegan los hijos .....	44
5. Tras la marcha de los hijos .....	61
6. Crisis en la pareja .....	76
7. En la tercera edad .....	104

## ¿Qué es el amor?

El griego clásico contiene tres voces para referirse a lo que los idiomas modernos agrupan bajo el término de amor.

- **Eros.** La forma más primaria del amor. Se trata del impulso que busca la satisfacción sensual. Es el amor pasional.
- **Fileo.** Se refiere al amor que procura una relación de satisfacción emocional. Puede usarse para referirse al amor que facilita el compañerismo y la amistad, y también al amor ideal hacia la naturaleza, el saber o la música.
- **Ágape.** Es la máxima representación del amor. Ocurre por principio y no por impulso. Se proyecta en el otro, aun cuando el otro corresponda en una medida menor. Es el amor infalible en la relación matrimonial y el que facilita los otros tipos de amor. El apóstol Pablo explicó este amor supremo a los creyentes de Corinto hace 2.000 años en una carta que hoy forma parte de las Sagradas Escrituras y cuya esencia bosquejamos a continuación:

### El amor es...

- Tener paciencia
- Ser bondadoso
- Alegrarse de la verdad
- Sufrir
- Confiar
- Soportar
- Aún más importante que la fe
- Aún más importante

### El amor no es...

- Tener envidia
- Ser presumido
- Ser orgulloso
- Ser grosero
- Ser egoísta
- Enojarse
- Guardar rencor
- Alegrarse de las injusticias



Viene de la página 30

con acierto a la toma de decisiones.

**Entender el significado de ser cabeza.** Ejercer el liderazgo significa tomar las decisiones que beneficien a ambos, no las que "a mí me gustan". Este es el modo más seguro de ejercer la máxima responsabilidad en el matrimonio. El líder es el primero..., el primero en servir.



3. **Llegar a acuerdos estrictamente privados.** El consenso logrado por los recién casados debe estar basado en un criterio personal. La pareja debe tomar sus acuerdos como ellos quieran y no necesariamente como sea la costumbre entre los familiares, amigos o vecinos.

4. **Mantener una actitud de apoyo, fundada en el amor.** Cualquier distribución de tareas tendrá sus deficiencias. Por ello se requiere una buena actitud en la pareja para apoyar al otro. La responsabilidad de las tareas domésticas puede ser desbordante, especialmente cuando hay hijos pequeños. Apoyarse mutuamente puede ser necesario.

5. **Intentar ser flexibles.** Rotar las tareas domésticas y otras responsabilidades puede ser no solo útil, sino también divertido, lo cual nos dará una mejor perspectiva de lo que hace el otro. Hay hombres que no pueden quedarse solos porque no saben cocinar, o mujeres que sufren un ataque de nervios si se les pincha una rueda...





## PREPÁRATE PARA EL MATRIMONIO

### ÁREA PREGUNTAS/ ACTIVIDADES PARA INICIAR EL DIÁLOGO

#### 1. Expectativas

- Haz una lista de ocho cosas concretas que esperas de tu novio/a.
- Describe lo que crees que será un día normal, de la mañana a la noche, después de la luna de miel.

#### 2. Comunicación

- ¿Qué sientes cuando le hablas y no te presta atención?
- Cuando estás enojado/a, ¿cómo te comunicas con él/ella?
- ¿Tienes miedo de revelar pensamientos íntimos?

#### 3. Conflictos

- Haz una lista de cuatro puntos en los que estéis en desacuerdo.
- ¿Cómo afrontas los conflictos?
- ¿Cómo los afronta tu novio/a?
- ¿Qué estilo te va mejor cuando sobreviene un conflicto?

### ÁREA PREGUNTAS/ ACTIVIDADES PARA INICIAR EL DIÁLOGO

- ¿Quién de los dos será el máximo responsable en las tareas domésticas? ¿Qué parte tendrá el otro en dichas tareas?

#### 6. Finanzas

- ¿Quién llevará los asuntos económicos en vuestro matrimonio?
- A la hora de hacer un gasto importante, ¿consultarás con tu pareja?
- ¿Te criaste en la abundancia o en la escasez? ¿Cómo afectará esto a la forma de gastar en el matrimonio?
- Elabora una lista hipotética de gastos mensuales para cuando estéis casado/a. Anota primero los gastos de mayor necesidad.

#### 7. Sexualidad

- En una escala de 0 a 10, ¿qué nota asignarías a la importancia del sexo en la pareja.

### ÁREA PREGUNTAS/ ACTIVIDADES PARA INICIAR EL DIÁLOGO

#### 10. Suegros y familia

- ¿Qué importancia concedes a las relaciones con vuestras respectivas familias de origen?
- ¿Quién crees que debe ser el máximo responsable para ocuparse de estas relaciones?
- ¿Renunciarías a ciertas vacaciones familiares para relacionarte con tu familia política?
- Cuando tus padres sean ancianos, ¿quién tendrá la responsabilidad de ayudarlos?
- Cuando "sus" padres sean ancianos, ¿quién tendrá la responsabilidad de ayudarlos?

#### 11. Valores / creencias

- Evalúa de 0 (desacuerdo total) a 10 (acuerdo total) el grado de acuerdo con tu pareja en materia de valores y creencias.
- ¿Cuáles son las áreas de valores o creencias que más difieren?

## Planificación familiar

A veces es necesario posponer la función procreadora hasta un futuro más favorable. Este es un tema de extrema importancia. Incluso cuando la pareja ya tiene hijos y no desea ampliar más la familia porque podría desestabilizarla. En el cuadro de la página siguiente se muestra una variedad de opciones válidas para planificar la concepción de una forma responsable.

Para decidirse por un método anticonceptivo, hay que considerar las **circunstancias personales** de la pareja, recibir la **información profesional** suficiente, debatir las **alternativas** y tomar una **decisión conjunta**. La planificación familiar es asunto de ambos y no procede descargar toda la responsabilidad sobre uno de los cónyuges.

Cuando la pareja es joven, no es aconsejable optar por la esterilización de él o de ella, aunque ya tengan hijos. El futuro de las circunstancias familiares puede cambiar y este método es, a efectos prácticos, irreversible. El **dispositivo intrauterino tampoco** es recomendable para una pareja que decide no tener hijos por el momento, pero desea tenerlos en el futuro. La razón es el riesgo de esterilidad en la mujer.

Una pregunta crucial que debe hacerse la pareja es:  
¿Cuánto trastorno nos

produciría un **embarazo indeseado**? Si una pareja, por la razón que sea, no puede o no debe tener hijos, es necesario contemplar métodos de alta eficacia, como los anticonceptivos orales o de implantación hormonal. Al mismo tiempo, es imprescindible tener en cuenta que estos métodos tienen importantes efectos secundarios para ciertas mujeres, y es muy importante prevenir complicaciones en la salud. Antes de iniciar un método oral hay que someterse a un examen médico y seguir consejo ginecológico.

Si la pareja no desea tener hijos por el momento, pero si los tuviese, el trastorno sería leve, entonces son recomendables los métodos de barrera, especialmente el preservativo por poseer una buena eficacia sin efectos secundarios.

Las **mujeres con un periodo regular**, pueden beneficiarse de la combinación de métodos naturales. Tomados en conjunto, ofrecen una buena indicación del momento de la ovulación. Este método requiere el mutuo acuerdo de evitar la cópula ciertos días del mes. Sin embargo, el procedimiento, bien llevado a cabo, es inocuo, barato, sin secuelas y relativamente eficaz.

# Los autores nos ofrecen abundantes ideas para afrontar los principales aspectos de la pareja, los conflictos más habituales, la sexualidad en las diferentes edades, la violencia doméstica, el divorcio o la pérdida del cónyuge, entre muchos otros temas.

## CÓMO PREVENIR EL DIVORCIO

Los resultados de un estudio de la Universidad de Harvard (McLanahan, S. y Sandefur, G., 1994), mantienen que todos los miembros de una familia con un alto nivel de conflicto, por ejemplo donde hay abuso o alcoholismo persistentes, se benefician del divorcio. Sin embargo, los matrimonios con un bajo nivel de conflicto ganan más quedándose juntos y el daño sobre los hijos es menor que el del divorcio. Con esto queremos decir que aunque las parejas, en medio de ciertos altercados, vean el divorcio como una salida viable, deben procurar la solución de sus problemas y prevenir así el divorcio.

Presentamos a continuación un grupo de estrategias preventivas del divorcio:

- **Resolución de conflictos.** Para superar los conflictos que necesariamente se derivan de la convivencia, es necesario poseer un buen nivel de preparación en las destrezas que hacen resolver eficazmente los conflictos.
- **Intercambio**



perfecta con plena satisfacción en todos los ámbitos. Si piensan de esa manera, la decepción e insatisfacción serán tales que desearán la ruptura. Ambos han de pensar que un matrimonio feliz solo se logra con una buena medida de esfuerzo y sacrificio por ambas partes. Y a con

## TEST DE AUTOESTIMA

Haz un círculo alrededor del número que mejor se ajusta a tu experiencia, de acuerdo a la siguiente equivalencia:

N-Nunca CN-Casi Nunca F-Frecuentemente CS-Casi Siempre S-Siempre

	Nunca	Siempre
	N	CS
1. Aunque no me considero perfecto/a en cuanto al físico, me siento satisfecho/a con mi apariencia.	0	4
2. Cuando contemplo el atractivo físico de los modelos publicitarios, actores, etcétera me siento inferior.	4	0
3. Aunque susceptible de expansión, estoy a gusto con mi capacidad para resolver problemas.	0	4
4. Pienso que soy lento/a y torpe a la hora de aportar soluciones a las dificultades.	4	0
5. Cuando llevo a cabo una tarea bien hecha, sé reconocer mi esfuerzo y valor personales.	0	4
6. Si algo me sale muy bien, pienso que se debe a las circunstancias, al esfuerzo de otros o a la	4	0

## Envejecimiento y salud

El paso de los años trae consigo cierto nivel de deterioro del organismo. Aunque hay personas que mantienen sus facultades casi intactas hasta edades muy avanzadas, ciertas pérdidas de facultades son normales para los miembros de la tercera edad.

- La disminución de las **facultades visuales** es uno de los procesos naturales de envejecimiento. Parte de los problemas visuales pueden corregirse con el uso de gafas, lentes de contacto u

operaciones oftalmológicas. Otros, como las **cataratas** (que afectan a la mitad de la población de jubilados) requieren cirugía. En cualquier caso, se trata de un problema que interfiere en tareas tan habituales como leer, coser, hacer la comida o ir de compras. Los mayores, aun con el uso de lentes de corrección, deben ejercer el máximo cuidado para no ponerse en riesgo de accidente. Por ejemplo, evitar actividades nocturnas o la conducción del automóvil son medidas acertadas.

- La pérdida de **agudeza auditiva** va también ligada a la edad. Se estima que el 50% de las personas mayores de 60 años experimentan problemas de audición. Y de ellos, más de la mitad tienen un grado de pérdida auditiva que dificulta

## Triángulo Creador-Hombre-Mujer

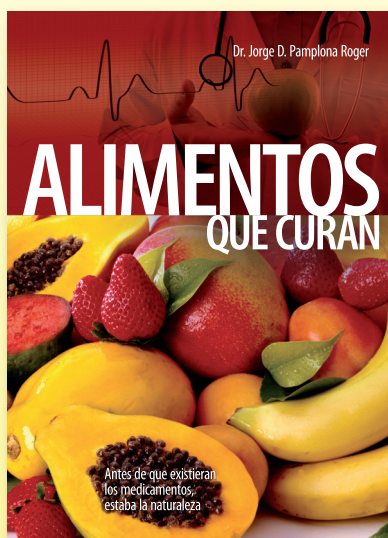
La experiencia demuestra fehacientemente que las parejas que creen en Dios, que cuentan con él y que cultivan una fe viva, tienen un índice de estabilidad superior a las que carecen de base espiritual trascendente. La razón estriba en que los desequilibrios son descompensadores y el ser humano tiene cuatro dimensiones: la física, la mental, la social y la espiritual. Ninguna de ellas puede descuidarse sin romper el equilibrio vital.





## COLECCIÓN MAGABOOKS

Una colección dedicada a la salud,  
la educación, la espiritualidad  
y el bienestar.



### LA SALUD Y LA ALIMENTACIÓN



### ESPIRITUALIDAD

La colección  
Magabooks es un  
compendio de  
libros en formato  
revista, orientados  
a tratar de un modo  
monográfico y a la  
vez sintético,

diversos temas relacionados con la  
salud, la educación, la espiritualidad  
y el bienestar.

La colección puede ser adquirida en su  
totalidad, o bien individualmente, y sus  
títulos se presentan en gran formato de  
tapa blanda, todos ellos de un modo  
muy ilustrado y sumamente didáctico.



### BIENESTAR