

**KUÑA PARAGUÁI REFLEXIÓN DE 5'**  
**VERSIÓN RESUMIDA NÚMERO 246**  
**MBO'EPY: VITAMINA B ha E – UMI MBA'E PORĀ ESPÍRITU SANTO**  
**OME'ĒVA ÑANDÉVE.**

**TEMA:** Vitaminas B y E – El Fruto del Espíritu Parte 2.

**Resumen:** Nuestro cuerpo necesita de Vitaminas. Necesitamos de la paciencia y mansedumbre en nuestras vidas.

**Maralina:** Maitei che angirũ. Ko árape ñañe'êta vitamina “B” ha “E” rehe jahecháta mba'épepa ikatu jajuhu ha mba'éichapa ñane pytyvô.

Vitamina “B” omo hesãi ñande resa, ñane akã rague, ñande hígado, ha ñande cerebro. Nda jaguerékói ramo ko vitamina ikatu ñande resaráipa heta mba'égui. Oĩ hetaichagua ko vitamina.

-Vitamina “B1”, hérava avei “Tiamina”. Ko vitamina oipytyvô ñande ruguy isarambi porã haġua ñande rete rehe. Ome'ê avei mbarete, oipytyvô mitã okakuaa porã haġua ha okaruse haġua. Ko vitamina nda jaguerékói ramo ñande retépe ñane kane'ôpa rei, ñande resarái heta mba'égui ha ñañane pytuhê porãi.

Vitamina “B1” jajuhu arrozpe, semilla de girasolpe, manduviipe, trigope, so'ope, higadope, kure ro'ope, pirápe, ha ryguasu rupi'ápe avei.

Vitamina “B2”, hérava avei “Riboflavina”. Ko vitamina ñane pytyvô ñande ruguy hesãi haġua ,opavave ñaikotevê ñande ruguy ipotĩ, ha'e oipytyvô vitamina “A”pe ikatu haġua jahecha porã. Ko vitamina ñane pytyvô ani haġua jaguereko mba'asy hérava catarata, ñande resápe.

Vitamina “B2” jajuhu pirápe, so'ope, ryguasu rupi'ápe, kesúpe, kambýpe, yogurthpe, brócolipe, arvejape, ha nuezpe. vitamina oikotevêva kuña hyeguasúva ha'e vitamina “ B9” hérava avei “ácido fólico”.

Ikatu jajuhu ácido fólico hígadope, ryguasu , vaca ,ha ovecha ro'ope, ha opáichagua pirápe, espinaca, brócoli, naranja, ha manduviipe.

Ambue vitamina iporãva jaguereko ñande retépe ha'e vitamina “E”. Vitamina “E” ñane pytyvô avei ani haġua jaguereko cáncer ha enfermedad del corazón. Oipytyvô avei ñande ruguy pya'e opyta haġua ñañe kytĩ ha huguy ramo,téra jaguereko ramo algùn accidente.Oipytyvô avei ñande pire ha ñane akãrague iporã haġua,opavave jaipotáva. Jaguereko ramo herida pya'eve avei okuera ha mbegueve ñane ġuaiġui.

Ikatu jajuhu vitamina “E” pira okakuaáva marpe, aceite vegetalpe, kumandápe,

arveja, lenteja, nuez, habas, avena, kamby, jetý, alfalfa, linaza, ha pynópe ojeheróva avei ortiga. Vitamina “B” ha “E” ñane pytyvô ani haña ñande resaráipa heta mba’égui.

Gálatas cap 5: 22- 23pe he’i péicha pe yva rehe: Espíritu katu ome’ê mborayhu, vy’a, py’aguapy, jeikokuaa, py’a porã, marangatu, vy’apavê, jejapo’y ha jeikokuaa.

Py’aguapy ha’e jopói Ñandejára ome’êva opa umi oguerékóva peteĩ ñemongeta ita’yra Jesucristo ndive. Jesús voi he’i va’ekue idiscípulo kuérape ”Ha’e peême ko’ã mba’e py’aguapy pejuhu haña pejoajúvo che rehe. Heta pehasa asýta ko yvy ári , péicharô jepe , pende py’a guasu kena. Che poguýpema niko oĩ ko yvy” Juan 16:33. Upe mboyve he’i umi hembiguái kuérape ome’êtaha chupe kuéra peteĩ jopói: “ Py’aguapy iñakãme ha ikorasôme”. “Ha py’aguapy ha’e ome’êva , ndaha’úi yvypóra ome’êvaicha.” Ani pe kyhyje térã peje py’apy”. Juan 14:27.

“Paciencia”. ha’e avei jopói Ñandejára ome’êva, Espíritu Santo rupive ,opa umi ojeroviáva Jesucristo rehépe. Py’aguapy ha jeikokuaa oho oñondive. Paciencia jaguereko jajerovia ramo Ñandejára rehe añoite ,jaikuaávo ipópe oĩha opa mba’e.

Ejerovia Ñandejára rehe ojapotaha iporãvéva ndéve guarã. Ipoguýpe oĩ opa mba’e. Ejerure Ñandejárape toikuaauka ndéve umi mba’e porã ita’yra Jesucristo rupive, ejerovia hese ko árape. Ha’e ome’êta ndéve mborayhu, vy’a, py’aguapy, jeikokuaa, py’a porã marangatu, ha vy’a pavê.