

Cómo mantenerse joven y sano

Autor:: 匿名 匿名
junio 13, 2021



He aquí un secreto antienvejecimiento especial para ti:
iconsume alimentos que tengan un porcentaje de agua mayor que
el de tu cuerpo!

El verano ya está aquí, en el hemisferio norte, y aquí ya
estamos en plena temporada de sandías, melones y uvas. Quiero
presentarte algo que me cambió la vida hace 18 años y me curó
la piel completamente, me renovó la energía, me limpió el
cuerpo por dentro y elevó mi nivel general de salud de una
manera que nunca podría haber imaginado.

La sandía, el melón y las uvas son alimentos medicinales.
Además, son frutas antienvejecimiento, limpiadoras,
embellecedoras y energizantes.

¿Sabes por qué?

Todas las frutas, pero especialmente estas tres, extraen y purgan los desechos ácidos del cuerpo. Esto ayuda enormemente a perder peso, eliminar la niebla cerebral, hidratar las células, energizar el cuerpo y reducir la hinchazón y el dolor.

*La sandía, el melón y las uvas son alimentos medicinales.
Además, son frutas antienvjecimiento, limpiadoras,
embellecedoras y energizantes.*

He aquí un secreto antienvjecimiento para ti: come alimentos que tengan un porcentaje de agua superior al de tu cuerpo. El cuerpo humano tiene un 70% de agua (75% al nacer y 60% en la vejez).

La sandía tiene un 92% de agua.

El melón tiene un 90% de agua.

Las uvas tienen un 80% de agua.

¡Mantente bien hidratado!



Mantente limpio por dentro: colon limpio, sangre limpia, linfa limpia. ¿Cómo? Comiendo toda la fruta y especialmente los melones y las uvas en ayunas (en el desayuno o 4 horas después de la comida).

Permítanme contarles mi primera experiencia con estas tres súper frutas. En el verano de 2003, tras varios meses de investigación sobre el poder curativo y limpiador de las frutas y verduras, decidí probarlo. Comía sandía, melón y uvas en el desayuno y el almuerzo y una ensalada verde con verduras al vapor en la cena. Bebía mucha agua, caminaba todos los días al aire libre y me iba a dormir a las 10 de la noche.

Después de seis semanas, obtuve unos resultados sorprendentes. Había perdido todo el peso que tenía después del parto e incluso más, y mis niveles de energía estaban por las nubes a pesar de que todavía me levantaba a la noche a atender a mi hijo de un año y cuidaba de mis otros tres niños pequeños. Pero lo que realmente me sorprendió fue que mi acné quístico adulto, con el que había estado luchando durante diez años y

por el que había ido a varios dermatólogos, había desaparecido por completo. Mi piel estaba ahora suave, con un tono uniforme y brillante. A lo largo de los años, la gente me ha parado por la calle para preguntarme cómo es que tengo una piel tan buena.

La sandía tiene un 92% de agua

La sandía tiene un 92% de agua.

¿Ahora entiendes por qué siempre hablo de frutas y verduras frescas?

¡La fruta te energiza, te limpia y te hidrata! ¡Aprovecha la fruta de verano extra fuerte disponible ahora mismo!

¡Sal a la calle y toma sol!

Haz ejercicio al aire libre y conecta con la naturaleza al mismo tiempo.

Valora tu preciada vida y recuerda que la vida es corta.

¿Estás emocionado? Yo sí.

Escucha: si los últimos 12 meses de Corona te han hecho perder el rumbo de tu salud, desempolva los músculos ahora mismo y vuelve a la carga porque los melones y las uvas están aquí para ayudarte.

Cada verano tenemos otra oportunidad de limpiarnos, energizarnos, hidratarnos, renovar nuestras reservas de vitamina D y disfrutar de mucho aire fresco.

¡Gracias, Hashem, por las bendiciones del verano! Definitivamente no voy a dejar que se desperdicien. Y espero que tú tampoco!