

El principal proveedor de atención médica primaria de su familia es...

Autor:: □□□□□□ □□□□□
octubre 31, 2021



Hoy tengo una gran noticia para ustedes, señoras: USTEDES son el proveedor principal de salud de su familia, no su médico. Y – ¡la medicina no es siempre la respuesta!

¿Y saben cómo hemos sido condicionados a no asumir la responsabilidad de nuestra salud y en lugar de eso a “consultar al médico”, “ir al médico”, “escuchar al médico” y luego “tomar la medicina” cuando surge un problema de salud? Bueno, hoy tengo un cambio de paradigma para ustedes:

Tú eres el principal proveedor de tu familia, no tu médico. Y

la medicina no siempre es la respuesta.

¿Por qué? Contrariamente a la creencia popular, las enfermedades no aparecen “de la nada”. Tienes que entender que un importante componente para mantenerse sano y resistente a las enfermedades es el estilo de vida que uno lleva: lo que come y lo que bebe, y los hábitos saludables como ir a dormir a tiempo, mantenerse activo, beber suficiente agua, tomar sol en medida suficiente, mantener la calma y tener una actitud positiva, entre otras cosas.

Como dice el viejo adagio: “Más vale prevenir que curar”. Y ahí, mis queridas señoras, es exactamente donde nosotras entramos en escena.

Sé lo que pueden estar pensando: Oy no... más trabajo y más responsabilidad para mí. Pero créanme que el esfuerzo les ahorrará mucho tiempo, dinero y dolores de cabeza a largo plazo! En primer lugar, al mantener a todos sanos, naturalmente pasarás menos tiempo cuidando de los miembros enfermos de la familia y, al mismo tiempo, tu marido y tus hijos tendrán menos ausencias escolares y laborales.

Como dice el viejo adagio: “Más vale prevenir que curar”. Y ahí, mis queridas señoras, es exactamente donde nosotras entramos en escena.

Además, las enfermedades más graves se desarrollan a lo largo de muchos años y, una vez que aparecen, los tratamientos pueden ser caros, dolorosos e incluso poner en peligro la vida del paciente. La persona puede reducir significativamente las posibilidades de contraer una enfermedad grave o incluso terminal tomando medidas preventivas relacionadas con el estilo de vida. Incluso la medicina convencional ha admitido que así es.

Sí, tenemos mucho trabajo por delante. Muchas de las cosas “normales” que la gente ingiere y hace son, sin saberlo,

perjudiciales para la salud a corto y largo plazo. Los fármacos, el alcohol, los pesticidas, los OMG, los alimentos procesados, la comida lista para llevar, el estrés, la radiación, los metales pesados, el flúor, el cloro, los CEM, las cirugías, el azúcar blanco, el monóxido de carbono, los antibióticos, las bebidas azucaradas y muchas más cosas contribuyen a la baja inmunidad y a la mala salud.



Como principal proveedora de atención médica de tu familia, hay muchas cosas que puedes hacer para ayudar a tu familia a estar y mantenerte saludable. A continuación, se ofrece una lista parcial; le recomiendo que elija tres cosas para empezar y que siga a partir de ahí.

Ofrece un plato de fruta o verdura (con salsa) entre las comidas y cuando los niños vuelvan del colegio

No tengas ninguna otra bebida en casa que no sea agua

Añade infusiones a tu repertorio de bebidas calientes: diente de león para el buen funcionamiento del hígado, jengibre para

calmar el estómago, manzanilla para dormir bien.

Prepara o compra alimentos cultivados (como la col fermentada y el kvass de remolacha), que llenan el intestino de buena flora y probióticos, fundamentales para el funcionamiento del sistema inmune.

Asegúrate de que todo el mundo reciba aire fresco y sol haciendo ejercicio y juegos al aire libre.

Acostúmbrate a ir a dormir antes de las 10 de la noche, ya que el sueño reparador sólo tiene lugar entre el momento en que se hace de noche y las 2 de la madrugada.

Vigila la administración de medicamentos para la fiebre, el resfriado y la tos. A menos que la fiebre sea peligrosamente alta o la tos vaya acompañada de graves problemas respiratorios, deja que la fiebre y la tos hagan su trabajo, que es eliminar el exceso de mucosidad y toxinas de los pulmones y del cuerpo.

Alimenta a tu familia con alimentos reales, no procesados.

Sirve una ensalada con cada comida.

Salta en un trampolín durante 5-20 minutos al día.

Consigue alguien que te dé un masaje.

Diviértete en la naturaleza, reza y medita en la naturaleza, pasa tiempo con tu familia en la naturaleza.

Utiliza detergentes, jabones y limpiadores domésticos sin fragancia. Las fragancias artificiales dañan el sistema nervioso y envenenan el torrente sanguíneo.

No tenemos que sucumbir a la cultura de la muerte y la enfermedad que nos rodea, y ésta es una forma de ayudarnos a nosotros mismos y a nuestras familias a salir de ella. ¿Qué es más importante que cuidar la salud de nuestra familia? ¿Qué es más importante que enseñarle a nuestra familia el valor de la vida y cómo fortalecer nuestro cuerpo, mente y espíritu?

Me comprometo a elegir la vida por encima de la muerte, la verdad por encima de la mentira, el coraje por encima del miedo, sin importar las circunstancias que me rodeen. La salud es nuestro derecho de nacimiento, y haré que sea una prioridad reclamarla y también le enseñaré esto a mi familia.

En resumen, deja que los siguientes principios sean la luz que te guíe: menos medicamentos, fragancias y colorantes artificiales, más frutas y verduras, agua, sueño y sol. Llévalo a cabo de la forma que consideres oportuna.