

# ¡Lejaim! ¡Con salud!

Autor:: □□□□□□ □□□□□□  
febrero 6, 2022



Este año veo que la gente tiene terror a enfermarse en el invierno, como nunca antes. No recuerdo haber visto en años pasados que la gente publique en Facebook que está enferma con síntomas parecidos a los del resfrío y la gripe, ¿ustedes sí? Y por lo general es recién después de que se enfermó que la gente comienza a consultar acerca de lo que debe tomar y hacer. Por favor: seamos inteligentes. El momento de empezar a cuidar nuestra salud es *antes* de enfermarnos. Eso es lo que se llama “medicina preventiva”. ¡Y cada mujer puede hacer esto por su familia!

Así que primero, déjame preguntarte: ¿cuánta luz del sol, agua pura, aire fresco y horas sueño estás recibiendo? ¿Te estás impregnando de estos agentes de salud gratuitos a diario? Y la

segunda pregunta: ¿qué tipo de alimentos estás comiendo? ¿Son alimentos que dan vida, como frutas, verduras, brotes y verduras frescas y, de ser posible, orgánicas? ¿O son brebajes químicos procesados desprovistos de oxígeno, agua, luz solar y enzimas?

Por último, ¿estás moviendo el cuerpo de forma tal que este se fortalezca y aumente su ritmo cardíaco? Cuando el cuerpo está sedentario la mayor parte del día, su entorno interno tiende a coagularse, lo que entorpece su sistema y debilita su inmunidad. El oxígeno más la glucosa es igual a energía. Si comes demasiado y no recibes suficiente oxígeno, te sentirás aletargado.

*¿Cuánta luz del sol, agua pura, aire fresco y horas sueño estás recibiendo? ¿Te estás impregnando de estos agentes de salud gratuitos a diario?*

Hoy quiero presentarte un concepto que es bastante fácil de hacer y que realmente puede impactar tu salud para bien: ¡tomar inyecciones diarias de salud! No, no me refiero al tipo de inyecciones que se promocionan por las redes sociales... Estoy hablando de inyecciones de "lejaim" (salud y vida). Para la inmunidad, la circulación, la salud intestinal, la energía y la vitalidad! ¡Tomar por lo menos uno cada mañana es un hábito que te va a cambiar la salud!



## **Inyecciones de Lejaim**

**Cítricos en llamas** – para mantener el corazón y los vasos sanguíneos limpios y fluyendo sin problemas

1 taza de jugo de naranja, recién exprimido

$\frac{1}{2}$  cucharadita de cúrcuma picada

$\frac{1}{2}$  cucharadita de jengibre picado

Mezclar bien y beber.

**Explosión de cítricos** – para la alcalinidad, la fuerza y la energía

$\frac{3}{4}$  de taza de jugo de naranja

$\frac{1}{4}$  de taza de jugo de limón

1 cucharadita de polvo verde

$\frac{1}{2}$  cucharadita de cúrcuma en polvo

Mezclar bien y beber.

**Cocktail de sidra de manzana** – para mantener el sistema inmune fuerte; antibacteriano, antiinflamatorio

1 taza de agua

1 cucharada de vinagre de sidra de manzana orgánico

1 pizca de jengibre en polvo

1 pizca de cúrcuma en polvo

1 cucharadita de miel

Hervir todo lo anterior durante 2 minutos. Enfriar y beber.

Si quieres mantenerte sana, con energía, bella y fuerte, además de tener claridad mental y buena energía, adquiere este hábito tan sano y nutritivo!

***¡Lejaim!***