

Limpieza y curación 2021 – 2da Parte

Autor:: □□□□□□ □□□□□□
marzo 21, 2021



Baja el nivel de ansiedad y depresión y mejora tu sistema nervioso conectándote con Hashem, mejorando la salud intestinal y haciendo detox.

Existen tres razones principales por las cuales la gente se pone ansiosa y depresiva.

Número uno: que uno no trata de evitar pensamientos desagradables, emociones negativas y traumáticas.

Número dos: tubo digestivo disfuncional como consecuencia de alimentos procesados, antibióticos, y estrés.

Número tres: metales pesados y sustancias químicas sintéticas que se van acumulando en los tejidos, que irritan los nervios

e inhiben el flujo sanguíneo.

Puedes curarte!

Conéctate con Hashem:

Una hora conectándote con Hashem, pensar en tus sueños y en tus objetivos y hablar con Hashem usando tus propias palabras apenas te despiertas a la mañana – todo esto marca un antes y un después para curar la ansiedad y la depresión resolviendo los problemas de frente.

Empieza haciendo cinco minutos y gradualmente va aumentando.

Si puedes hacer esto al aire libre, mucho mejor. El Rebe Najman recomendó esto muchísimo:

“Sabe que cuando una persona reza en el campo, todas las plantas se unen a su plegaria, ayudándola y fortaleciendo su plegaria. Este es el motivo por el cual la plegaria se denomina sijá (conversación), el concepto de “síaaj (arbusto) del campo”. Todos los arbustos del campo lo ayudan en su plegaria” (Likutey Moharán segunda parte).

Una hora conectándote con Hashem, pensar en tus sueños y en tus objetivos y hablar con Hashem usando tus propias palabras apenas te despiertas a la mañana – todo esto marca un antes y un después para curar la ansiedad y la depresión resolviendo los problemas de frente.

Luego:

Cura tu sistema digestivo

Evita los alimentos procesados como si fueran la peste. Los alimentos procesados causan obesidad y diabetes. Además, producen problemas de comportamiento en niños y ansiedad y depresión en los adultos.

Come únicamente alimentos naturales, preferiblemente orgánicos, para gozar de salud física, emocional, mental y espiritual. Los microbios en el sistema digestivo necesitan COMIDA REAL. Ellos producen la dopamina, seratonina, oxitocina, melanina, y los neurotransmisores que te hacen sentir tranquilo, feliz, relajado y te ayudan a dormir bien.

Detox de metales pesados

Finalmente, hay que limpiar los metales pesados y sustancias químicas. Este es un tema muy importante del cual hablaré a fondo en un artículo próximamente. Sin embargo, solamente como plantar la idea, tenemos que entender que para eliminar las sustancias sintéticas y los metales pesados que se acumularon y solidificaron en el organismo, hay que hacer una detoxificación de los tejidos profundos. Para esto, se recomienda beber jugos de verduras y de frutas exprimidos en casa, ayunos con agua, tónicos herbales, Pilates y masajes linfáticos.



La salud y la paz mental son posibles si uno está dispuesto a hacerse responsable de su salud y a hacer el trabajo necesario para alcanzar estas bendiciones.

Nisán es el mes de la redención y si bien fuimos liberados de Egipto hace ya mucho tiempo, muchos de nosotros seguimos esclavizados por los malos hábitos alimenticios y las malas costumbres, como, por ejemplo, que no salimos al aire libre lo suficiente, que no respiramos aire puro, que no hacemos ejercicio, que comemos comida basura, etc.

No tienes por qué seguir siendo esclavo de estos hábitos destructivos. PUEDES CURARTE. Es cuestión de adquirir nuevos hábitos y rogarle a Hashem que te ayude a abandonar los vicios y las malas costumbres. Hazlo paso por paso, un poquito cada vez, pero con constancia.

¡Que la Curación de Primavera te acompañe!