

# Limpieza y curación 2021

Autor: :: ☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐  
marzo 14, 2021



Ahora es el momento perfecto para utilizar algunos de los agentes curativos de Hashem a fin de mejorar nuestra salud física y emocional. ¡Limpieza y curación de primavera 2021!

¡Hola, mis hermanas del alma! ¿Cómo están?

Tengo una pregunta para ustedes: ¿quién está ya harta de estar encerrada sin apenas sol, sin ejercicio ni aire fresco durante un año entero? Bueno, parece que las cosas parecen estar relajándose un poco en cuanto a confinamientos y uso obligatorio de máscaras, justo a tiempo para la primavera. Entonces, ¿están listas para una limpieza y curación primaveral?

Este es el momento perfecto para utilizar algunos de los agentes curativos de Hashem a fin de mejorar nuestra salud física y emocional. Están todos aquí a nuestra disposición, y en su mayor parte, son todos gratis. El sol, el aire, la conexión con Hashem y una nutrición adecuada.

¿Todas listas? Pues comenzamos...

*Tengo una pregunta para ustedes: ¿quién está ya harta de estar encerrada sin apenas sol, sin ejercicio ni aire fresco durante un año entero? Bueno, parece que las cosas parecen estar relajándose un poco en cuanto a confinamientos y uso obligatorio de máscaras, justo a tiempo para la primavera. Entonces, ¿están listas para una limpieza y curación primaveral?*

Carguen las baterías, fortalezcan su sistema inmunológico y mejoren su estado de ánimo con el sol y el aire fresco:

## **La luz del sol**

La mayoría de la gente no se da cuenta de la importancia fundamental que tiene la vitamina D. Esta es una hormona esteróidea que afecta básicamente a todas las células del cuerpo y lo protege absoluta y potencialmente contra muchos tipos de cáncer y otras enfermedades como la diabetes y la depresión. A pesar de todas las gotas y cremas de vitamina D que existen, muchos todavía tienen deficiencia de este nutriente. E incluso si no sufrimos de una deficiencia ¿qué pasa con la mejora del estado de ánimo, la calidez y las buenas vibraciones que tanto necesitamos del sol? ¿Qué pasa con el poder regenerador del sol que te hace sentir vivo y lleno de energía? Estos no están incluidos en las gotas ni en las cremas.

El sol de la mañana y de la tarde es mucho más suave para la piel que el sol del mediodía. Traten de aumentar gradualmente su exposición al sol. El bronceado primaveral inicial crea una capa protectora de melanina que previene las quemaduras solares en el verano. Cuanto más sol reciban en el verano, más reservas de vitamina D tendrán durante el invierno, así que aprovechen esta temporada para reponer sus reservas. Realicen 30 minutos de exposición al sol temprano en la mañana y al final de la tarde. Eviten estos productos químicos al comprar protector solar: 4 MBC, PABA, parabenos, cinamatos, trioleato de digaloilo, antranilato de mentilo, salicilatos, avobenzona.



## **El aire**

El oxígeno es curativo y energizante. Y no podemos vivir sin él más de un par de minutos. Entre la respiración superficial y el uso obligatorio de la máscara, créanme que no están obteniendo suficiente oxígeno. Prueben lo siguiente y sientan la diferencia:

Respire profundamente y exhale completamente de tanto en tanto a lo largo del día.

Prueben este ejercicio de respiración y repítanlo tres veces al día:

Inhalen contando hasta siete. Aguante la respiración mientras cuenta hasta siete. Exhala completamente contando hasta siete. Aguanten la respiración mientras cuentan hasta siete.

Repitan 5 veces.

Disminuyan la ansiedad y la depresión y calmen su sistema nervioso conectándose con Hashem, mejorando la buena salud y realizando una desintoxicación profunda de los tejidos.

Continuará...