Un elixir de salud

Autor:: □□□□□□ □□□□□
enero 4, 2023

Lo primero que hago justo después de Janucá es preparar mi Elixir Disolvente. La salud es una bendición que puede llevarnos a niveles mucho más altos.

¿Cómo están todos después de Janucá? Espero que su Jánuca haya estado llena de luz, bendiciones y diversión. Nosotros lo pasamos muy bien en las fiestas familiares y escolares, así como en nuestra escapada de Shabat a Jerusalén, donde rezamos en la Gran Sinagoga y visitamos el pintoresco barrio de Najlaot para ver la menorá. También tuvimos nuestra ración de comida festiva, incluyendo cosas que básicamente nunca comemos, como rosquillas de Janucá, latkes y tortas de crema.

Ahora que hemos dejado atrás Janucá, estoy muy contenta de volver a la rutina. Es maravilloso salir de la rutina, bajar el ritmo y disfrutar más tiempo con la gente que quieres. También es emocionante volver a encarrilar mis objetivos y sueños, los estándares de salud que mantenemos y la vida en general.

Lo primero que hago justo después de Janucá es preparar mi Elixir Disolvente. Verás, todos esos divertidos caprichos de Janucá crean montones de mucosidad en el cuerpo. Y la salud tiene mucho que ver con asumir la responsabilidad en lugar de depender de pastillas y otras cosas por el estilo.

La mucosidad es el caldo de cultivo de virus, parásitos, bacterias, hongos y fermentación. La mucosidad es el problema, no los gérmenes. Si se acumula demasiada mucosidad en el organismo, es probable que se produzcan resfriados, gripes, neumonías y otras enfermedades similares, ya que es la forma que tiene el cuerpo de eliminar parte de esta acumulación tóxica.

Utiliza esta receta para disolver la mucosidad y evitar o eliminar resfriados y congestiones de todo tipo:

650 ml de agua

2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido

2 cucharadas de jengibre picado

2 cucharadas de miel

Agítalo bien y pásalo por un colador fino para eliminar los trozos de jengibre. Puede calentarlo o tomarlo frío.

Cuando uno vive alineado con Dios y Sus leyes y principios, no puede perder. Sé que todavía hay algunas personas por ahí a las que no les importa priorizar el cuidado preventivo de la salud, como comer sano y asegurarse de que el cuerpo está limpio por dentro y no sólo por fuera, pero esto es indudablemente un error. La salud es una bendición de la que no podemos prescindir y que nos puede llevar a niveles mucho más altos de comprensión espiritual y de vida.

A medida que asumimos la responsabilidad de nuestra salud y bienestar, en lugar de sucumbir a hacer lo que hace “todo el mundo” y come, adquirimos el hábito de ser proactivos en otras áreas de nuestra vida. Nos damos cuenta cada vez más de que tenemos un poder infinito para co-crear nuestra vida junto a Dios. Estamos rodeados por un océano de Amor Divino. Si tan sólo nos deshiciéramos aunque sea un poco de la basura que nos llena la mente y el cuerpo, seríamos capaces de sentir y conectarnos con este Amor mucho más.

Y así, continuamos en este hermoso proceso de vida y acercamiento a Hashem, despertando a nuestro poder con cada nuevo día. Celebremos este mes de Teves avanzando, llenándonos de Su luz de verdad, purificándonos, asumiendo la responsabilidad de nuestras vidas y sintiendo el Amor.

Espero que disfrutes y te beneficies de esta bebida (y mentalidad) tanto como nosotros.