



Recomendaciones Diarias:



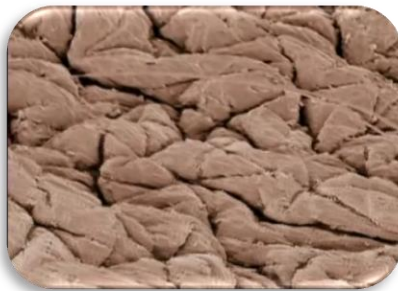
1. Orar-Meditar en acuerdo a su libre creencia y costumbre religiosa.
2. Mirar al sol x 5 minutos temprano 7 a m
3. Tomar Agua de las diferentes (activadora). Biogel periódico
4. Caminata a campo abierto ojalá descalzo.
5. Masaje en el Masetero
6. Soleo
7. Sentadilla
8. Sentadilla posición Hindú
9. Hombros (Movimientos explicados en el chat)
10. Nuca (Movimientos explicados en el chat)
11. Flexiones de Pecho medias (Movimientos explicados en el chat)
12. Estiramiento Columna (Pared y piso sobre la espuma dura o Toalla enrollada)
13. Flexiones, estirar brazos en todas las direcciones (Movimientos explicados en el chat)
14. Ejercicios de respiración (Haremos un chat exclusivo sobre este tema tan importante)
15. Bíceps con mancuernas (Movimientos explicados en el chat)
16. Untar sábila en el pelo y cara y después baño normal usar estropajo cada vez que pueda. Agua sin cloro
17. Lavar muy bien los nueve huecos del cuerpo
18. Las 16 cepilladas (Movimientos explicados en el chat)
19. Blanqueamiento periódico de dientes en forma natural (Explicado en el chat)
20. Tomar un jugo especial (Explicado en el chat)
21. Duerma con una luz tenue ojalá solar
22. Desparasitarse 1 vez al año
23. Desintoxicación del hígado
24. Limpie dientes con agua a presión en las noches



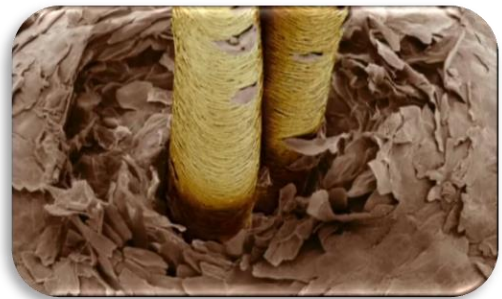
25. Mar de campo y Termal cada vez que pueda
26. Lave manos, pies y cara antes de acostarse
27. Lencerías, ropa interior en algodón.
28. Cambiar fundas y toallas cada 3 días
29. Aseo por debajo de la cama con vinagre blanco
30. Asolear almohadas, toallas y si puede colchones
31. Usar gualdrapa de lana de oveja para dormir y trabajar sentado
32. Usar y cambiar la Piyama todos los día (Mira las siguientes imágenes de la piel)



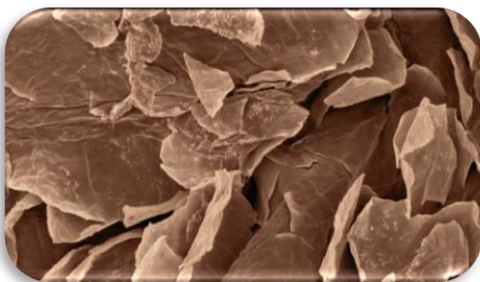
Piel ampliada (50 veces)



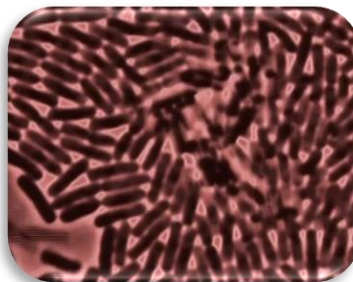
600 veces



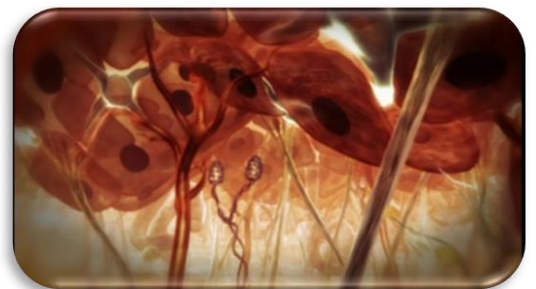
Mas de 600 Veces



Descamación diaria



Bacterias en la piel



Lo que hay debajo de la piel



Cada 30 días tendrás un abrigo nuevo de piel



Esto hay debajo de su piel: Células que se dividen constantemente, Kilómetros de vasos sanguíneos, Tejidos conjuntivos de la piel, Terminaciones nerviosas.

La piel es un sistema de calefacción del cuerpo. La piel nos defiende de excesos de temperatura para lo cual usa la transpiración -es una especie de 'aire acondicionado'.

La piel de La frente, las palmas de las manos, las axilas son las partes MAS CALIENTES DEL CUERPO y por ende las más conectadas con las glándulas sudoríparas.

PIENSE MUY BIEN E INFÓRMESE PLENAMENTE ANTES DE APLICAR SOBRE SU PIEL DESODORANTES, LOCIONES, CREMAS, ANTITRANSPIRANTES, BLOQUEADORES SOLARES, JABONES, SHAMPOOS, MAQUILLAJES O QUITAR CEJAS Y REEMPLAZARLAS POR UNA TINTURA NEGRA FIJA, USAR PESTAÑAS O UÑAS ARTIFICIALES, UNTAR COLORES TÓXICOS ALREDEDOR DE LA PIEL DE SUS OJOS

- 33. No dejar loza por lavar. Cocina, pisos comedor limpios**
- 34. Use para cocinar vasijas de barro preferiblemente o de acero quirúrgico**
- 35. Nunca use vasijas de aluminio ni teflón ni hierro colado. No recaliente alimentos con cárnicos en estas vasijas (Arroz o espaguetis con pollo o carne molida)**

- 36. Procure no consumir alimentos recalentados ni jugos que lleven muchas horas de preparados**
- 37. Recuerden lo del agua gelical saborizada y con limón.**
- 38. Revisión dental**
- 39. Revisión periódica de presión arterial, glucosa, mire su espalda, sus piernas etc.**



Gualdrapa en lana pura de Oveja.



La de la izquierda es pintada con tóxicos.

La de la derecha es barro negro natural