

CONSEJOS PRACTICOS SOBRE LA SALUD

Contesta el teléfono por el oído **IZQUIERDO**

No tomes café **DOS VECES** al día.

No tomes pastillas con agua **FRIA**

No consumas alimentos **PESADOS** después de las 5 de la tarde.

Reduce la cantidad de **ACEITE** en los alimentos que consumes.

Toma mas **AGUA** en la mañana, menos en la noche.

Conserva tu distancia de los **RECARGADORES** de teléfonos inalámbricos, de casa o celular.

No uses teléfonos inalámbricos ó audífonos por un periodo de tiempo **LARGO.**

La mejor hora para dormir es de las **10 pm** de la noche a las **6 am** de la mañana.

No te acuestes inmediatamente después de tomar un **medicamento** antes de dormir.

Cuando la batería esta baja en la **ÚLTIMA** barra, no contestes el teléfono, ya que la radiación es 1000 veces más.

Aquí van algunos consejos para mantener una salud fisica y mental

Prevención es mejor que el remedio.

JUGOS SALUDABLES



zanahoria +



jengibre +



manzana -

Aumenta y limpia nuestro sistema.



manzana +



pepino +



apio -

Previene el cáncer, reduce el colesterol y elimina problemas estomacales y dolores de cabeza.



Tomate + zanahoria + manzana - Mejora el aspecto de la piel y elimina la mala respiración.



Calabaza amarga + manzana + leche - Evita la mala respiración y reduce el calor interno del cuerpo.



Piña + manzana + sandia - Para disipar el exceso de sal, nutre el riñón y la vejiga.



naranja + jengibre + Calabaza - Mejora la textura y humedad de la piel y reduce el calor del cuerpo.



manzana + Calabaza + Kiwi - Mejora la flexibilidad de la piel.



Pera + plátano - Regula el contenido de azúcar.



zanahoria +



manzana +



Pera +



Mango

- Regula el calor del cuerpo,

contrarresta la toxicidad, disminuye la presión de la sangre y pelea contra la oxidación.



Melón +



uva +



sandia +



leche

- Rica en vitamina C y Vitamina B2 que aumenta la actividad celular y refuerza la inmunidad del cuerpo.



Papaya +



Piña +



leche

- Rica en vitamina C, E, hierro. Mejora la flexibilidad de la piel y el metabolismo.



Plátano +



Piña +



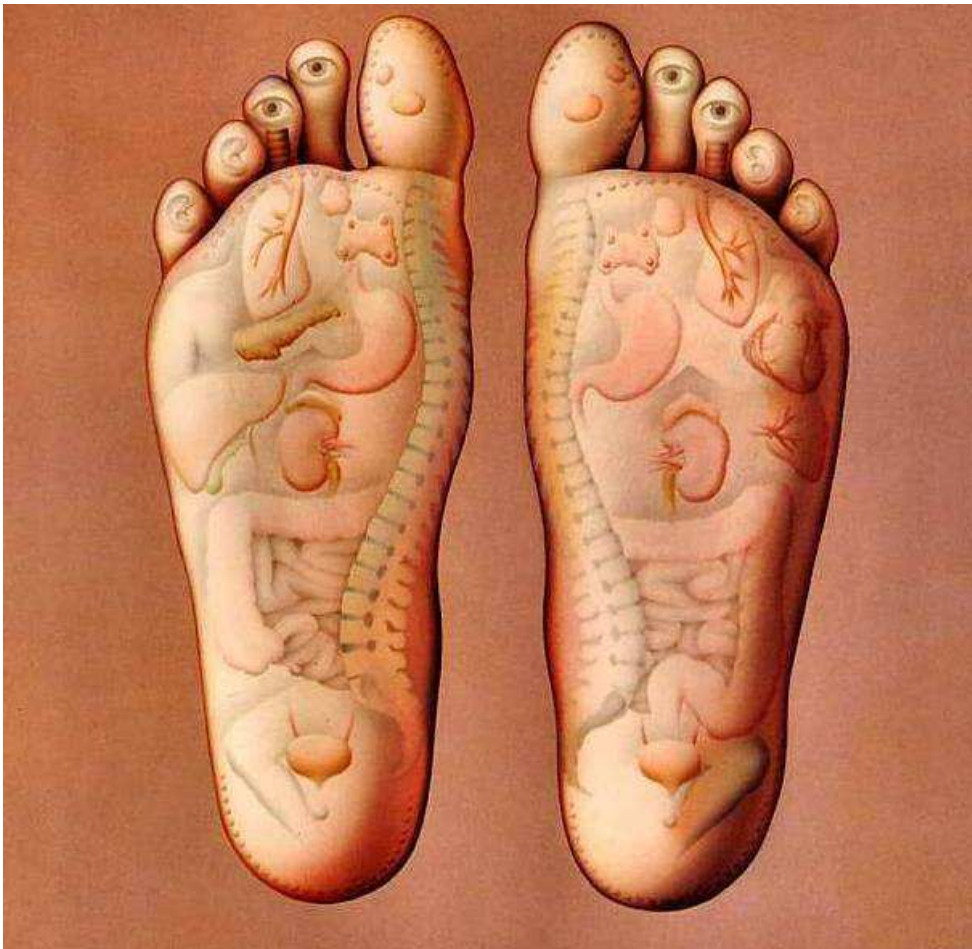
leche

- Rica en vitamina y nutrientes que previenen los resfriados.

Bastante interesante!

Sólo, mira ésto.....

Los órganos de tu cuerpo tienen puntos sensoriales en la planta de tu pié. Si masajearas estos puntos encontrarías alivio de dolores y molestias. Tal como se puede ver, el corazón está en el pié izquierdo.



Normalmente se muestran como puntos y flechas para mostrar cuál órgano es el que se conecta ahí.
De hecho es correcto, ya que los nervios conectados a estos órganos terminan aquí.

Esto está experimentado con gran detalle por estudios de acupresión y en libros de texto.

Dios creó nuestro cuerpo tan bien que incluso pensó en esto. Él nos hizo caminar a fin de que vayamos presionando siempre estos puntos de presión y por tanto, de mantenimiento de estos órganos, activándolos en todo momento.

Continúa caminando.....

AUTO MASAJE SHIATSU

muksm-subscribe@yahoogroups.com

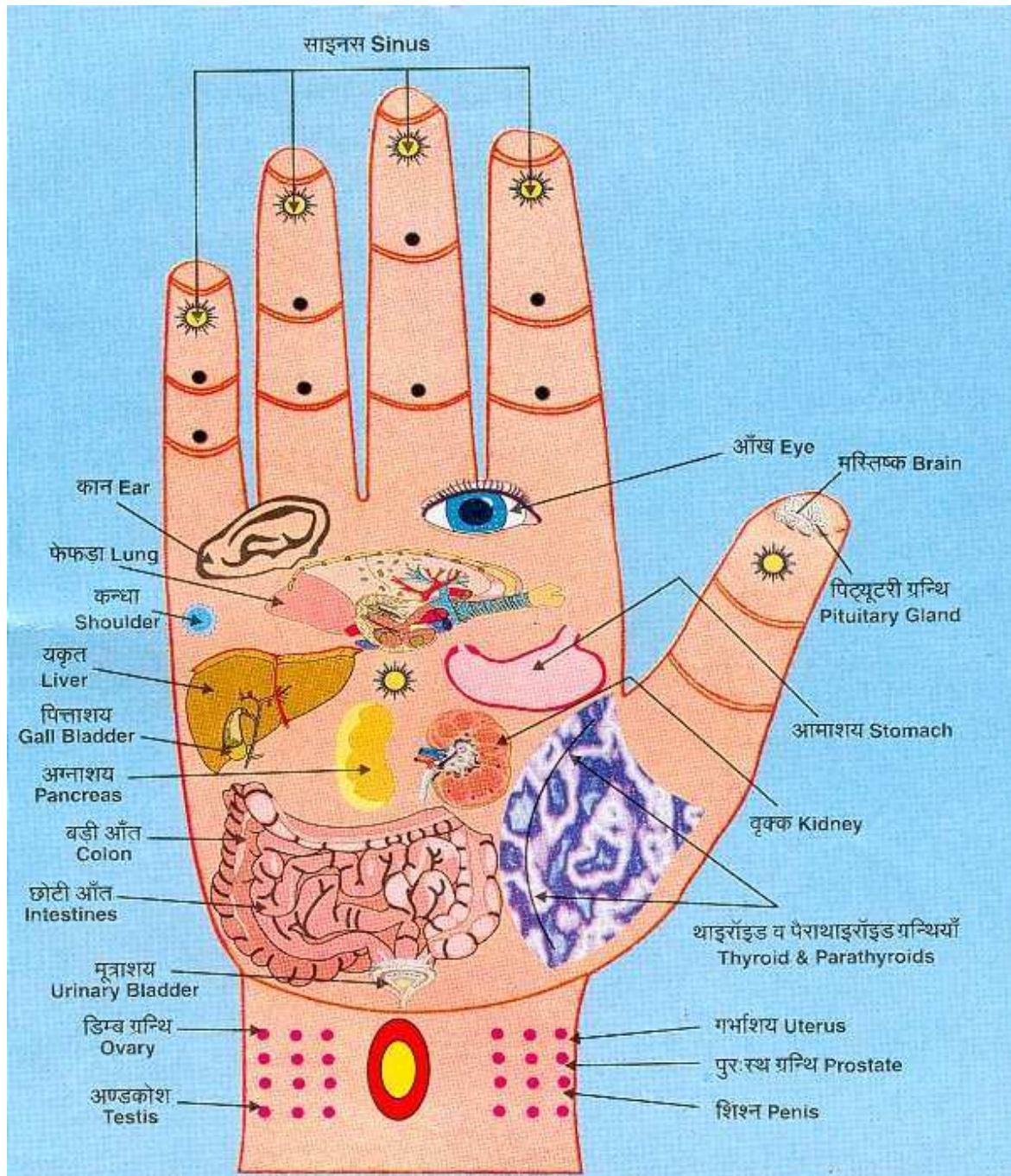
SHIATSU SELF MASSAGE

The coloured dots indicate the approximate positions of specific pressure points. Each colour refers to the following meridians:

Bladder Meridian	Heart Governor	Liver Meridian	Lung Meridian	S. Intestine M.	Spleen M.
Kidney Meridian	Triple Heater	Gall Bladder M.	Large Intestine M.	Stomach M.	Heart M.

<h4>CONCENTRATION</h4> <ol style="list-style-type: none"> 1. Push gently upward. 2. Hold for a 3 count. 3. Push downward. 4. Repeat x 3. <p>clear thinking, intellectual focus</p>	<h4>DECISION MAKING</h4> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 fingers on temple. 2. Thumbs to side of jaw. 3. Gentle pressure to temple areas. Repeat x 3. <p>clarity, resolve, action</p>	<h4>CLEAR THINKING</h4> <ol style="list-style-type: none"> 1. Use thumb & index fingers. 2. Pinch bridge of nose. 3. Hold, let go. Repeat x 3. <p>concentration, creative ideas, intellectual focus</p>
<h4>DISCRIMINATION</h4> <ol style="list-style-type: none"> 1. Massage sides of nose with index fingers. 2. Increase pressure. Slowly. Repeat x 24. <p>balance, clarity, focus</p>	<h4>CREATIVE THINKING</h4> <ol style="list-style-type: none"> 1. Press with both hands against cheekbones. 2. Increase pressure. Hold, let go, repeat. <p>intellectual focus, sharp mind</p>	<h4>TOLERANCE</h4> <ol style="list-style-type: none"> 1. Use thumbs & index fingers of both hands. 2. Slide up & down. Use even pressure. <p>memory, relationships, feeling</p>
<h4>FRESH ENERGY</h4> <ol style="list-style-type: none"> 1. Use all fingers. 2. Thumbs behind ears. 3. Slide outward. Use light pressure. <p>eases pain, headaches, fresh energy</p>	<h4>HEADACHES</h4> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hold sides of head in palms. 2. Push in. 3. Shift fingers across skull. Press, repeat. <p>eases pain, headaches, fresh energy</p>	<h4>FRIENDSHIP</h4> <ol style="list-style-type: none"> 1. Place ear between index & middle finger. 2. Press against head. Rub up and down. <p>emotional interaction, tolerance</p>
<h4>MEMORY</h4> <ol style="list-style-type: none"> 1. Use fingers to press against shoulder blade. 2. Push elbow into palm of 2nd hand. <p>frees emotions, helps blood-circulation</p>	<h4>METABOLISM</h4> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hold arm between thumb and fingers. 2. Apply pressure. Move up & down. <p>balance of metabolism, awareness</p>	<h4>VITALITY</h4> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hold arm between thumb and fingers. 2. Apply pressure. Move up & down. <p>nourishment of entire body</p>
<h4>VITALITY</h4> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hold hand between thumb and fingers. 2. Apply pressure. Hold and shift. <p>distribution of energy through body</p>	<h4>CIRCULATION</h4> <ol style="list-style-type: none"> 1. Interlock fingers. 2. Push inwards, hold. 3. Pull outward, hold. 4. Fold outward. <p>energises, relaxes, eases</p>	<h4>CREATIVITY</h4> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hold finger between index and middle finger. 3. Pull outward, hold. 4. Apply pressure. <p>mental energy, balance, ideas</p>
<h4>CONCENTRATION</h4> <ol style="list-style-type: none"> 1. Push elbow gently against upper leg. 2. Shift position up & down. Repeat. <p>strengthens thoughts & focus</p>	<h4>MEMORY</h4> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hold thigh between hands. 2. Push thumbs down. Apply pressure. Move up & down. <p>strengthens resolve & memory</p>	<h4>ENERGY FLOW</h4> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hold leg between fingers & thumbs. 2. Apply pressure. Move up & down. <p>helps energy to flow from head to feet</p>

Made in Australia by Dynamo House, Melbourne. © Dynamo House Pty. Ltd. Internet <http://www.dynamoh.com.au>



Una buena. No te pierdas los archivos adjuntos

Lo sabías?

Tipo de sangre y factor Rh	Cuánta gente lo tiene?
O +	40 %
O -	7 %
A +	34 %
A -	6 %
B +	8 %
B -	1 %
AB +	3 %
AB -	1 %

Tu tipo de sangre revela tu Personalidad?

De acuerdo a un instituto japonés de investigación que hace sobre los tipos de sangre, hay ciertos rasgos de personalidad que parecen coincidir con determinados tipos de sangre. ¿Cómo lo valoras tú?

TIPO O	¿Quieres ser un líder, y cuando ves algo que quieres, te esfuerzas hasta lograr tu objetivo?. Tienes una tendencia a ser mejor, leal, apasionado, y confianza en tí mismo. Tus puntos débiles son la vanidad y celos y una tendencia a ser demasiado competitivo.
TIPO A	Te gusta la armonía, la paz y la organización. Trabajas bien con los demás, eres sensible, paciente y afectuoso. Entre los puntos débiles son tu obstinación e incapacidad para relajarse.
TIPO B	Eres un accidentado individualista, con la vista hacia adelante y te gusta hacer las cosas a tu manera. Creativo y flexible, que te adaptas fácilmente a cualquier situación. Sin embargo, tu insistencia en mantenerte independiente puede a veces ir demasiado lejos y convertirse en una debilidad.
TIPO AB	Frío y controlado, estás por lo general bien y siempre determinas a la gente con facilidad. Eres un artista natural por tu tacto y ser justo. Pero eres enfrentado, contundente, y tienes dificultades para la toma de decisiones.

INFORMACION MAS IMPORTANTE AHORA:

Tu puedes recibir sangre de:								
Si tu tipo de sangre es:	O-	O+	B-	B+	A-	A+	AB-	AB+
AB+	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
AB-	Si		Si		Si	Si		
A+	Si	Si			Si	Si		
A-	Si				Si			
B+	Si	Si	Si	Si				
B-	Si		Si					
O+	Si	Si						
O-	Si							

CONOZCA ACERCA DE LOS BENEFICIOS DE CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS

Fruta	Beneficio	Beneficio	Beneficio	Beneficio	Beneficio
manzana	Protege tu corazón	previene la constipación	detiene la diarrea	mejora la capacidad pulmonar	mejora las articulaciones
albaricoques	Combate el cáncer	Controla la presión de la sangre	Salva tu vista	Escudo contra la enfermedad de Alzheimer	Retrasa el proceso de envejecimiento
alcachofas	Ayuda a la digestión	Reduce el colesterol	Protege tu corazón	Estabiliza el azúcar en la sangre	Protege contra la enfermedad hepática
aguacates	Combate la diabetes	Reduce el colesterol	ayuda a detener accidentes cerebro vasculares	Controla la presión de la sangre	Alisa la piel
plátanos	Protege tu corazón	Tranquiliza la tos	Fortalece los huesos	Controla la presión de la sangre	detiene la diarrea
frijoles	Previene la constipación	Ayuda contra las hemorroides	Reduce el colesterol	Combate el cáncer	Estabiliza el azúcar en la sangre
remolachas	Controla la presión en la sangre	Combate el cáncer	Fortalece los huesos	Protege tu corazón	Ayuda a la disminución de peso
arándanos	Combate el cáncer	Protege tu corazón	Estabiliza el azúcar en la sangre	Impulsa la memoria	Previene la constipación

brócoli	Fortalece los huesos	Salva tu vista	Combate el cáncer	Protege tu corazón	Controla la presión en la sangre
col	Combate el cáncer	Previene la constipación	Promueve la pérdida de peso	Protege tu corazón	Ayuda contra las hemorroides
melón	Salva tu vista	Controla la presión en la sangre	Reduce el colesterol	Combate el cáncer	Apoya al sistema inmunológico

BEBER AGUA EN AYUNAS

Es popular en el Japón de hoy, beber agua inmediatamente después de despertarse cada mañana. Además, pruebas científicas han demostrado su valor. Publicamos a continuación una descripción del uso del agua para nuestros lectores. Para las antiguas y graves enfermedades, así como las enfermedades modernas, con tratamiento de agua se ha encontrado con éxito por una sociedad médica japonesa como una cura 100% para las siguientes enfermedades:

Dolor de cabeza, dolor corporal, del sistema del corazón, rápido latido cardíaco, artritis, epilepsia, exceso de gordura, bronquitis, asma, tuberculosis, meningitis, el riñón y las enfermedades de la orina, vómitos, gastritis, diarrea, diabetes, estreñimiento, todas las enfermedades de los ojos, útero, el cáncer y los trastornos menstruales, enfermedades del oído, nariz y la garganta.

METODO DE TRATAMIENTO

1. Cuando usted se despierte por la mañana **antes de cepillarse los dientes**, beba 160ml x 4 vasos, de agua.....interesante
2. Cepille y limpie la boca, pero no coma ni beba nada durante 45 minutos.
3. Después de 45 minutos usted puede comer y beber con normalidad.
4. Después de 15 minutos del desayuno, almuerzo y cena, no coma ni beba nada durante 2 horas.
5. Aquellas personas que son viejos o enfermos y no pueden beber 4 vasos de agua al principio pueden comenzar por tomar poca agua y gradualmente aumentar a 4 vasos por día.
6. El anterior método de tratamiento curará las enfermedades de los enfermos y los demás pueden disfrutar de una vida sana.

La siguiente lista indica el número de días de tratamiento que se requiere para curar, controlar y reducir las principales enfermedades:

1. Gástrica - 10 días
2. Estreñimiento - 10 días
3. Diabetes - 30 días
4. Presión arterial alta - 30 días
5. TB - 90 días
6. Cáncer - 180 días
7. Pacientes con artritis deben seguir el tratamiento sólo 3 días en la 1ª semana, y a diario de la 2ª semana en adelante.

Este método de tratamiento no tiene efectos secundarios, sin embargo al comienzo del tratamiento puede que tenga que orinar varias veces.

Es mejor si continuamos esto, y hacer este tratamiento como un trabajo de rutina en nuestra vida.

Beber agua y mantenerse sano y activo.

Esto tiene sentido. Los chinos y japoneses beben té caliente con sus comidas. No agua fría. Tal vez es hora de que adoptemos su hábito de beber mientras comemos. Nada que perder, todo que ganar...

Para aquellos a quienes les gusta beber agua fría, este artículo es aplicable a usted.

Es bueno tener una taza de bebida fría después de una comida. Sin embargo, el agua fría solidifica lo aceitoso que acabas de ingerir. Esto hace más lenta la digestión.

Una vez que este "lodo" reacciona con el ácido, se descompondrá y será absorbido por el intestino más rápido que los alimentos sólidos. Se alineará con el intestino. Muy pronto, éste se convertirá en grasas y puede conducir a cáncer. Es mejor beber sopa caliente o agua tibia después de una comida.

Una nota acerca de graves ataques al corazón: Las mujeres deben saber que no todos los síntomas de ataque al corazón van a ser hacia el brazo izquierdo:

Puede que nunca tengas el primer dolor en el pecho durante el curso de un ataque al corazón.

Las náuseas y sudoración intensa son también síntomas comunes.

El 60% de las personas que tienen un ataque cardíaco mientras están dormidos no despiertan.

Ten en cuenta de un intenso dolor en la línea de la mandíbula. El dolor en la quijada puede despertarte de un buen sueño. Vamos a tener cuidado y ser conscientes. Cuanto más sabemos, la mejor es la oportunidad para que podamos sobrevivir...

Un cardiólogo dice que si todo el mundo que recibe este correo y lo envía a todos los que conocen, puede estar seguro de que vamos a salvar al menos una vida.

**** Por favor, sé un verdadero amigo y envía este artículo a todos tus amigos y conocidos que te interesa que se cuiden..... Yo lo acabo de hacer!!! ****