

FUNDESALUH

FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA SALUD HOLÍSTICA

RIF: J – 30667264 – 8

NIT: 01181015229

TRATAMIENTO DESINTOXICANTE SANADOR

1era. FASE DESINTOXICACIÓN

RECOMENDACIONES GENERALES

1. Evitar en todo momento comer o exponerse a los siguientes productos:
 1. Piña
 2. Fresa
 3. Tomate
 4. Cebolla cruda
 5. Maní *
 6. Azúcar refinada
 7. Edulcorantes refinados
 8. Jugos envasados
 9. Bebidas gaseosas (refrescos)
 10. Bebidas refrescantes
 11. Caramelos
 12. Harina refinadas
 13. Tortas
 14. Cereales procesados
 15. Chocolates
 16. Dulces
 17. Gelatinas
 18. Pan blanco
 19. Espaguetis
 20. Galletas
 21. Chicles
 22. Mermeladas
 23. Salsas
 24. Onoto
 25. Aceites refinados
 26. Picante (Excluyendo pimienta)
 27. Pescado *
 28. Pollo *
 29. Lácteos y sus derivados *
 30. Vinagre
 31. Champiñones
 32. Café o té
 33. Alcohol o licores.
 34. Tabaco o cigarrillo
- a) Tocino
- b) Carne de cerdo
- c) Carne de res
- d) **Víscera de animales**
 - d.1. Hígados
 - d.2. Riñones
 - d.3. Pulmones
 - d.4. Cerebro
- e) Hamburguesas o perros calientes
- f) Huevos de avicultura *
- g) Quesos (preparados con químicos)
- h) Frituras
- i) Asado a la plancha
- j) Asado a la brasa
- k) Empanadas, pasteles. (Refritos)
- l) **Embutidos**
 - ll.1 Mortadelas
 - ll.2 Jamones
 - ll.3 Chorizos
 - ll.4 Tocinetas
 - ll.5 Salchichas
 - ll.6 Morcillas
- m. **Envasados o empaquetado**
 - m.1 Carne de buey
 - m.2 Queso crema
 - m.4 Mayonesa
 - m.5 Salsa para adobar
 - m.6 Adobos envasados
 - m.7 Cubitos
 - m.8 Diablitos
 - m.9 Margarina
 - m.10 Manteca vegetal
- n. Bebidas y comidas muy caliente
- ñ. Helados o bebidas muy frías *

* Estos productos se reintroducirán posteriormente según su enfermedad de base.

Realmente somos sanos cuando existe un equilibrio dinámico funcional con la integración armónica de nuestra Trinidad: mente, cuerpo y espíritu.

2. Para una adecuada alimentación es conveniente que la digestión se inicie con una completa trituración de cada bocado de comida sólida, de manera que se impregne bien con las enzimas contenida en la saliva. Por ello es muy importante y beneficioso masticar cada bocado de manera despacio, con un promedio de 30 veces.
3. Practicar ejercicios para en cada componente del ser, 30 minutos o más, en un mínimo de 5 veces por semana.
4. Consumo de grasas acordes con edad, constitución y estado físico sugiriéndose:
 - 4.a. Consumo de grasas totales en un 20 a 25% del total de calorías consumidas al día o a una décima parte del volumen total de comida ingerida en el día.
 - 4.b. Reducir las grasas saturadas o de origen animal a menos de un 10%, aumentando el consumo de aceite vegetal o de pescado y limitar el consumo de colesterol a un promedio menor de 300 mgs. por día.
5. Restringir el consumo de sal (cloruro de sodio) a menos de 3 gramos o media cucharadita por día, teniendo presente que la mayoría de los productos nutricionales contienen cloruro de sodio.
6. Eliminar el consumo de cigarrillos, por ser un hábito muy dañino asociado directamente con cáncer y enfermedades cardiovasculares.
7. Consumir un promedio de 6 a 8 vasos de agua o líquido al día. En orden de importancia:

1. Agua natural.	4. Horchata de ajonjolí.	7. Batido de frutas.
2. Jugos de hortalizas.	5. Jugos de cítricos maduros.	8. Infusiones de hierbas.
3. Agua de limón.	6. Agua de coco tierno.	9. Sopas
8. Evitar el consumo de alimentos cocinados a temperaturas extremas o combustionados como: Frituras, asados a la plancha o en brasas y curados con sal o preservados con nitrito y ahumados.
9. En orden de importancia, los procedimientos más adecuados para cocinar los alimentos son:

1ro. Infusiones	4to. Al vapor
2do. Estofado	5to. Sancochado
3ro. Baño de María	6to. Guisado sin adicionarle aceite.
10. Procurar en lo posible no tomar líquidos sobre las comidas y si le provoca solo tome muy poca agua pura o jugos de lechosa, naranjas amarillas y limón; preferiblemente cuando coma algo seco. Porque si toma mucha agua o líquido, diluye el jugo digestivo del estómago, lo que interfiere con una adecuada digestión.

NOTA:

En las personas aparentemente sanas, es recomendable que al día se consuma un promedio de **50 a 75% crudo**, comprendido por frutas frescas y secas, ensaladas de verduras y hortalizas, cereales germinados, batidos de avena, ajonjolí, germen de trigo, yogurt, leche. Un 25 a 50% cocido, comprendido por cereales integrales o germinados, verduras, tubérculos, hortalizas, leguminosas, huevos y pescado. En el caso de **los enfermos** se recomienda realizar reajustes nutricionales para que en algunos casos agudos o crónicos se llegue a **una relación de 80% crudo y 10% cocidos.**

DESINTOXICACIÓN CURATIVA.

La desintoxicación ayuda al ser humano a liberarse de todas las sustancias perturbadoras y microbios que le hicieron enfermar. Durante esta fase al pasar a la circulación sanguínea las toxinas o venenos acumulados en el tejido graso, pueden presentarse algunas molestias pasajeras como: dolor de cabeza, nerviosidad, tos, secreción bronquial, fiebre, diarrea, dolores musculares o articulares y erupciones. Estos síntomas son conocidos como **crisis curativa**, luego sentirás bienestar, dado por alegría, calma, fuerza, energía y vitalidad.

Se pueden desencadenar la **crisis curativa** cuando cambiamos de hábitos nutricionales o realizamos tratamientos naturistas, los mismos son indicaciones que su organismo se está limpiando de toxinas.

TRATAMIENTO DESINTOXICANTE

PRIMERA FACE: de 7 días.

HORARIO	INDICACIONES
7:00 a 7:30 am.	ACEITE DE RISINO. 1 frasquito de 30 mililitros, solo los 3 primeros días (*)
8:00 am.	BATIDO COLÓNICO: por 5 días. (**) luego sustituir por el Jugo de hortalizas (+)
8:00 a 9:30 am.	BAÑO DE SOL. Caminando o haciendo ejercicios suaves con el máximo de la piel expuesta al sol por 30 a 45 min., vistiéndose con franelillas y shorts cortos.
9:00 am.	ENEMA EVACUANTE (***) solo por los 5 días
9:15 am.	JUGO DE HORTALIZAS: de ser posible un vaso o lo máximo que tolere
9:30 am.	UÑA DE GATO: dos cápsulas puede tomarlo con un vaso de jugo de hortalizas o agua de coco tierno.
10:00 am.	JUGO DE HORTALIZAS: de ser posible un vaso o lo máximo que tolere
11:00 a 11:30	FRUTAS O ENSALADAS DE FRUTAS: Un plato según las sugerencias para el consumo de frutas.
12:00 a 12:30	BATIDO COLÓNICO: por 5 días. (**) luego sustituir por el Jugo de hortalizas (+) o por un plato de ensaladas crudas o tabule.
1:00 a 1:30 pm.	JUGO DE HORTALIZAS: de ser posible un vaso o lo máximo que tolere más una cápsula de uña de gato.
3:00 a 3:30 pm.	JUGO DE HORTALIZAS: de ser posible un vaso o lo máximo que tolere.
4:00 a 4:30 pm	JUGO DE HORTALIZAS: de ser posible un vaso o lo máximo que tolere más una cápsula de uña de gato.
4:30 a 5:00 pm.	Baño de sol , exfoliación de piel mas un baño completo o diatermia con sauna
5:00 a 5:30 pm	BATIDO COLÓNICO: por 5 días. (**) luego sustituir por el Jugo de hortalizas (+) o por un plato frutas.
6:00 a 6:30	ENSALADAS CRUDAS O JUGO DE HORTALIZAS
7:00 A 7:30 pm..	JUGO DE HORTALIZAS o un vaso de agua de coco tierno.

Si presenta sed o deseos de tomar líquidos prefiera en orden de importancia Jugo de mandarinas amarillas o bien maduras, jugo de hortalizas, lechosa, limonada con panela o agua natural.

COMO PREPARARLOS Y APLICARLOS:

(*) Tomarse un frasquito de **ACEITE DE RICINO** o 30 ml, en ayunas por dos o tres días. Para que no sienta el mal sabor del aceite respire profundo tres veces, abra la boca con la cabeza hacia atrás vacíe el frasquito directamente en la faringe sin que le toque la lengua y si lo desea tome el jugo de media naranja amarilla. Se indica aceite de ricino porque es el único laxante natural que limpia a fondo y suaviza las vellosidades intestinales. Presentara una diarrea y podría sentir un ligero cólico. **Si la primera toma no le hace** a las tres horas podrías repetir otra dosis o al día siguiente tomarse dos frasquitos, esto puede ocurrir en las personas que sufren de estreñimiento.

(**) **BATIDO COLÓNICO**, preparas en una licuadora:

Dos vasos de jugo de **naranjas amarillas o bien maduras** o mandarinas bien maduras o agua de coco tierno más cinco cucharadas de semillas de **linaza cruda**, tres cucharadas de **avena cruda**, 100 gr. de **brócolis crudo**, media **chayota** con la concha a la que se le raspa las espinas y media **zanahoria** lavada, si lo desea endulzar con miel de abeja; licuar muy bien y tomar sin colar una tercera parte del preparado tres veces al día por cinco a nueve días. Tomarse un tercio del preparado tres veces al día.

(+) **JUGO DE HORTALIZAS**. Potente antioxidante y antiinflamatorio, antineoplásico y para el manejo de enfermedades reumatoideas donde se encuentra el lupus eritematoso y la artritis reumatoideas. **Sobretodo para el tratamiento complementario del cáncer**. En caso de cáncer, enfermedades reumáticas o procesos degenerativos crónicos es muy recomendable tomase un vaso cada hora por un promedio de tres meses. También se utiliza para estimular procesos regeneradores luego de politraumatismo, es un **excelente cicatrizante interno** y previene la generación de tumores.

- ✓ El jugo de 20 naranjas amarillas o 30 mandarinas (*).
- ✓ 500 g de zanahoria rallada.
- ✓ 500 g de remolacha rallada.
- ✓ 100 g de berros.
- ✓ 100 g de celery o apio española.
- ✓ 100 g de brócolis o repollo.
- ✓ 200 g de espinacas.
- ✓ 200 g de perejil.
- ✓ 200 g de llantén al que se saca las nervaduras.
- ✓ 3 cucharadas de linaza cruda.
- ✓ 3 cucharadas de polen de abeja.
- ✓ 6 ciruelas pasas remojadas por más de 6 horas.
- ✓ Si lo desea endulzar con miel de abeja.

Opcional: 9 almendras

* El jugo de naranjas puede ser sustituido por batido de parchita, fresas, lechosa, tamarindo seco, tamarindo chino, uvas; jugo de limas o Naranjas agrias bien maduras y limonada.

Lavar y cepillar bien las hortalizas, cortarlas en trocitos, licuar bien con el jugo de naranjas. Tomar un vaso cada dos horas o según las condiciones de las personas. En caso de personas que no puedan tragar les ayuda mucho que lo reciban por medio de sonda nasogástrica.

Para su bienestar es mejor tomarlo sin colar, pero si la persona no lo tolera se le puede colar y que otro se aproveche los beneficios del sumo.

(*) ENEMA EVACUANTE:** En dos litros de agua hirviendo, añadirle 150 gramos de perejil o cola de caballo o unan cucharadita de café en polvo, colar y dejar tibia, luego aplicar un enema rectal lentamente, colocando la sonda lo más profundo posible. **Estando acostado de lado derecho** introducirse primero 500 ml. de la infusión, reteniéndola más de 15 minutos, **rotando muy despacio en la cama y masajeándose el marco del colon**, luego evacuar. Posteriormente estando acostado de lado derecho colocarse los 1500 ml. restantes o lo máximo que retenga y evacuar.

**QUE TÚ ALIMENTO SEA TU MEDICINA
QUE TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO**

HIPÓCRATES

SUGERENCIAS PARA EL CONSUMO DE FRUTAS:

frescas o secas bien sean puras o en ensaladas, recomendándose preferiblemente una sola clase de frutas cada vez, sin embargo si usted lo desea, se le recomiendan las siguientes combinaciones solas o con: miel de abeja, almendras, dátiles secos, nueces, germen de trigo o yogurt.

- a.1. Mandarina, lechosa, guayaba, naranja, durazno.
- a.2. Naranja, mangos, cambures, uvas.
- a.3. Uvas, patillas, guanábanas.
- a.4. Lechosa + moras + cambures.
- a.5. Plátanos con mangos, etc.

Cualquier otra de las 71 frutas citadas en la lista ubicada en la página 8 de las **Sugerencias Nutricionales**.

SUGERENCIAS PARA EL CONSUMO DE ENSALADAS:

ENSALADAS crudas o cocidas de verduras y hortalizas más frutas preferiblemente pasadas por agua hirviendo, utilizando las sugerencias siguientes:

- | | | |
|--------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 1. Acelga. | 9. Perejil. | 17. Lechuga. |
| 2. Aguacate. | 10. Pimentón. | 18. Auyama cruda rallada. |
| 3. Ajo porro. | 11. Hojas de zanahoria. | 19. Apio crudo rallado. |
| 4. Apio España. | 12. Cereales germinados. | 20. Rábano. |
| 5. Berro. | 13. Jojotos tiernitos crudos. | 21. Remolacha. |
| 6. Cilantro. | 14. Calabacín. | 22. Zanahoria. |
| 7. Diente de León. | 15. Coliflor. | 23. Verdolaga. |
| 8. Espárragos. | 16. Repollo. | 24. Plátano pintón. |

Puedes combinarlas con trigo partido numero uno remojado y frutas como las siguientes:

- | | | | |
|-------------|----------------|----------------|---------------------|
| 1. Toronja. | 5. Duraznos. | 9. Lechosa. | 13. Cambur. |
| 2. Peras. | 6. Mangos. | 10. Aceitunas. | 14. Almendras. |
| 3. Manzana. | 7. Mandarinas. | 11. Nueces. | 15. Ciruelas pasas. |
| 4. Dátiles. | 8. Naranjas. | 12. Granadas. | |

Utilizar como aderezo o para preparar salsas:

- | | | | |
|--------------|--------------|---------------|-----------------------|
| 1. Albahaca. | 5. Yogurt. | 9. Orégano. | 13. Ají dulce. |
| 2. Cilantro. | 6. Pimienta. | 10. Aceite. | 14. Miel. |
| 3. Perejil. | 7. Limón. | 11. Ajo. | 15. Melado de panela. |
| 4. Jengibre. | 8. Menta. | 12. Cebollín. | |

TABULE: Excelente antiinflamatorio, de mucha utilidad en el tratamientos de cuadros gripales o como antioxidante, revitalizante.

Ingredientes:

- 1 Taza de trigo partido, del más fino (Nº 1)
- 1 Taza de zanahoria rayada
- 1 Taza de repollo rayado
- 3 Ajíes dulces, picaditos fino
- 3 Cucharadas de perejil picadito fino
- 2 Limones amarillos
- ½ Cucharadita de sal yodada.
- 2 Cucharadas de aceite de ajonjolí

Preparación:

Remojar el trigo durante un promedio de dos horas, escurrir bien, picar bien fino el repollo o brócolis y dejar 3 minutos en agua hirviendo, luego escurrir. Rallar la zanahoria por el lado fino del rayo, picar finamente el perejil, cilantro y ajíes. Mezclar todos los ingredientes y sazonar con jugo de limón y sal. Si se quiere se puede agregar el aceite de ajonjolí

Opcionales:

- 100 gramos de brócolis
- 100 gramos de calabacín
- 100 gramos de Zanahoria cruda rallada.
- 1 diente de ajo
- 50 gramos de lechuga bien picadita.

Guasacaca:

Ingredientes:

- 1 Cebollín
- 1 Ajo porro
- 2 Paquetes de acelgas
- 2 Cucharadas de mantequilla sin sal
- 3 Mangos pintones
- 3 Cucharadas de perejil picado
- ½ Taza de apio empaña
- ½ Taza de hojas de cilantro
- 1 Limón amarillos
- 4 Dedos de cristal de zábila
- 3 Granos de pimienta negra molidos
- 1 Cucharadita de ajonjolí tostado
- 1 Cucharadita de sal marina.

Preparación:

Sofreír a fuego bajo el cebollín y el ajo porro cocinar con poca agua las acelgas. Escurrir, licuar todos los ingredientes. Servir con casabe, arepas u otro acompañante idóneo.

PARA OTRAS RECETA ORIENTARSE POR LA GUÍA SUGERENCIAS NUTRICIONALES QUE ADQUIRIÓ DE SU MÉDICO O NUTRICIONISTA.

FASE DOS DEL TRATAMIENTO DESINTOXICANTE

A. Continuar con el consumo de alimentos de la siguiente manera. Recordando que lo más importante en establecer un estilo de alimentación que contribuya a que usted sea cada día más útil, saludable y feliz, por ello los tratamientos dietéticos o dietas aunque son muy útiles, es algo transitorio.

A.1. **Jugo de hortalizas**, Según la enfermedad a resolver:

- A.1.1. **Cáncer:** Se continua tomando preparando la receta completa y tomar un promedio de un vaso del **jugo de hortalizas** o anticáncer cada hora, **por un mínimo de 3 meses**. La cantidad de nutrientes que conforman este jugo revitalizante le mantiene vitalizado y estimula adecuadamente sus mecanismos de defensa antitumoral. Puedes tomarlo con confianza.
- A.1.2. **Artritis Reumatoide** u otras enfermedades degenerativas. Se prepara el jugo con la mitad de todos los ingredientes de la receta y se toma una tercera parte del preparado tres veces al día. 1/3 por el desayuno, 1/3 cinco minutos antes del almuerzo y 1/3 por la cena. Por un promedio de tres meses.
- B.1 1 cucharada grande de polen de abeja 3 veces al día. Puede diluir o licuar en un vaso de jugo de frutas.
- B.2. 3 Jalea real pura colocarse debajo de la lengua lo que agarre en la puntita de un palillo (Si tiene cáncer evitar tomarlo).
- B.3. 3 cucharadas grandes de yogurt con una cucharada grande de miel de abeja 3 veces al día puede tomarlo solo o mezclado con alguna fruta o granola. Media hora antes de cada comida.
- B.4. Si casos de cáncer o artritis severa se recomienda el uso de cápsulas de **uña de gato** o **mapurite**.
- B.4. Polivitaminas y minerales, un comprimido una a tres veces al día (según indicaciones del médico)
- B.5 Propóleos una cápsula dos a tres veces al día.
- C. Desde las 8:00 hasta las 11:30 am, tomar solo el jugo de hortalizas o frutas preferiblemente en trozos y de ser posible comerse las semillas. Si no existe alguna contraindicación cualquiera de estas frutas las puede comer durante el desayuno, las meriendas y la cena, puras o si lo prefiere como ensaladas de frutas, en lo posible sin endulzarla y de ser necesario solo utilizar miel de abeja, panela o papelón.
- D. Almorzar según lo indicado por el médico o nutricionista: También puede orientarse por las recomendaciones de las Sugerencias Nutricionales.

E. Jugo del corazón del tallo de Cambur manzano o Plátano. Excelente antioxidante, antiinflamatorio y desintoxicante de la sangre y estimula la función renal.

Ingredientes:

1 vaso de agua de coco tierno o jugo de naranjas amarillas
15 Centímetros del corazón del tallo de cambur o plátano
bien picadito en rodajas menor de medio centímetro.

La conchita de un limón amarillo y su jugo

Si lo desea endulzar con miel de abeja

Preparación.

Licuar muy bien, colar y tomar lo más pronto posible todo el contenido.

REGENERADOR NEUROCELULAR. Excelente para facilitar la regeneración y buen funcionamiento de todas las células del organismo, sobretodo las del sistema nervioso. Con muy buenos resultados en el manejo de enfermedades degenerativas del sistema nervios, como: Demencia senil, Parkinson y poli neuropatías diabética. También muy útil para el tratamiento de personas convalecientes después de sepsis o politraumatismo y como dietoterapia complementaria en el tratamiento de las personas con cáncer, porque disminuye notablemente los efectos adversos de la radioterapia y quimioterapia. Muy bueno para prevenir el envejecimiento y mejorar la claudicación intermitente o la angina por arteriosclerosis. También ha resultado de gran utilidad en el tratamiento complementario de las personas epilépticas.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 litro de vino tinto de uvas Moscatel o Castel gandolfo o de consagrar. ➤ 100 g de nueces de nogal peladas. ➤ 100 g de almendras. ➤ 100 g de dátiles sin semillas. ➤ 100 g de germen de trigo. ➤ 100 g de polen de abeja. ➤ 100 g de semillas de linaza crudas. ➤ 100 g de zanahoria. ➤ 50 a 100 millas de pimientas negra machacada. ➤ El cristal de una penca de sábila. ➤ Un frasco de propóleo tintura madre de Vita Plan. ➤ 250 ml o 1/4 botella de miel de abeja. | <p>Licuar muy bien envasar si lo desea puede colocarlo en la nevera, tomar una copita o dos onzas tres a cuatro veces al día por un mínimo de tres meses luego una copita en la mañana y en la noche por un mínimo de tres meses más.</p> <p>Tiende a aumentar de sobrepeso, por lo que se le sugiere a los que lo ingieran que eviten cenar y aumenten progresivamente la actividad físico o el ejercicio.
En el diabético no se usa la miel</p> |
|---|---|

RELAJACIÓN

Es una destreza **simple, sencilla y práctica** de comprender y aplicar para aliviar o liberar las tensiones físicas y mentales, remplazándolas por sensaciones de calma, armonía y paz. Ayuda a fomentar la salud, al fortalecer el sistema inmunológico y ayuda a mejorar el manejo adecuado del estrés y a solucionar enfermedades asociadas con la ansiedad .

Las destreza de la relajación se fundamenta en la utilización de la fisiología del cuerpo humano para lograr en menos de 5 minutos un pleno estado de relajación física y mental manifestado por tranquilidad, paz y armonía interior.

Se desarrolla mediante los siguientes pasos básicos:

1. **Posición recta del cuerpo**, con los hombros y los brazos relajados. Para que la energía circule libremente
2. **Atención conciente**: manteniéndose atento de todo lo que se percibe por los 6 sentidos sin juicio ni valor o con ecuanimidad mental: Todo lo que observamos, todo lo que escuchamos, todo lo que olemos, el sabor en nuestra boca, la posición del cuerpo, el roce de la ropa con cada ciclo respiratorio y el sentido interno.
3. **Vista al infinito**: con ello relajamos los músculos de los ojos.
4. **Atención en la respiración diafragmática**: Procurando que el abdomen se infle o se distienda con la inspiración y se desinflen con la expiración. **Esta manera de respirar es la más adecuada para nuestra salud porque se oxigena adecuadamente el organismo**, le mejora notablemente su bienestar y salud.
5. **Encomendarse al Creador**: Independientemente cual sea su creencia o religión.
6. **Acariciar el cielo del paladar**: Acariciar muy suavemente el cielo del paladar con la punta de la lengua, sintiendo como una caricia interna; con ello se relajan los músculos del cuello y la laringe. Esto se realiza tres veces imaginándose en cada momento espiratorio que su cuerpo se relaja completamente

La practica habitual de la relajación adecuada le permite mejorar:

- Dolor y tensión en cuello y hombros
- Alteración gastrointestinal
- Pesadez mental
- Insomnio
- Dolor generalizado Crónico
- Dolor de cabeza y migraña
- Fatiga o cansancio
- Perdida de la memoria
- Nerviosismo o ansiedad
- Estrés y sus secuelas

Aprenda usted mismo a relajarse como y cuando quiera ayudándose con su fisiología corporal.

MEDITACIÓN

La meditación es un estilo de vida, donde la persona que la practica se libera del condicionamiento del pasado y las preocupaciones ante el futuro incierto y aprende a vivir en atención consciente de cada momento presente sin juicio ni valor, con lo que el practicante logra paz y armonía del equilibrio funcional de cada componente de su Ser.

La Meditación es la autopista más directa para consolidar y mejorar continuamente nuestra salud y bienestar, porque es el camino más seguro para consolidar el máximo potencial de sabiduría y amor.

Beneficios de la Meditación:

- Mejor manejo del estrés y ansiedad
- Fomento del bienestar físico, mental y espiritual
- Incrementa el sistema inmunológico y reparador
- Lucidez y creatividad mental
- Auto comprensión
- Mejora el autoestima
- Alivio del dolor en cualquier parte
- Insomnio
- Asma
- Hipertensión arterial
- Mejoría de enfermedades crónicas.

Dr. Henry Barrios Cisnero
Especialista en Medicina Interna
Investigador en salud Holística
Psicoterapeuta Holístico
Naturista Quiropráctico

Para profundizar consultar a su médico o en el sitio: www.fundesaluh.org