



LAS PEORES COMIDAS Y LOS PEORES HÁBITOS

DEBEMOS SER MAS SALUDABLES PARA VIVIR MEJOR Y MAS TIEMPO

Las 5 Peores Comidas Causantes de Cáncer:

1. Salchichas

Porque son altos en nitratos de sodio. La "Cancer Prevention Coalition" advierte que los niños no deben comer más de 12 salchichas al mes. Si no puedes vivir sin las salchichas compra de las que son hechas SIN nitrato de sodio.

2. Carnes procesadas y tocino

También contiene altos niveles de nitrato de sodio que además incrementan el riesgo de enfermedades del corazón. La grasa saturada en el tocino también es un gran colaborador en la generación de cáncer.

3. Donas

Las Donas son doblemente causantes de cáncer. Primero porque son elaboradas con flúor, azúcar refinada y aceite hidrogenado, después son FRITAS a altas temperaturas. Las donas son el primer "alimento" de todos los que puedas comer que elevarán altamente tu riesgo de generar cáncer.

4. Papas fritas

Así como las donas, las papas fritas son elaboradas con aceites hidrogenados y cocinadas después a altas temperaturas. También contienen acryl amidas que se generan durante el proceso de cocción a altas temperaturas. Deberían llamarse papas cáncer en lugar de papas fritas.

5. Colaciones y galletas

Todas estas son usualmente elaboradas con fluor y azúcar. Hasta las que en sus etiquetas son orgullosamente presentadas como libres de grasas transgénicas generalmente lo contienen



solo que en cantidades menores.

HÁBITOS QUE DAÑAN EL CEREBRO (matan neuronas)

1. No Desayunar

La gente que no desayuna tiene bajo nivel de azúcar en la sangre. Esto genera insuficiente suministro de nutrientes al cerebro causando su degeneración paulatina.

2. Comer de más

Esto causa el endurecimiento de las arterias del cerebro, causando además baja capacidad mental.

3. Fumar

Causa la disminución del tamaño cerebral y promueve además Alzheimer.

4. Consumir altas cantidades de azúcar

El alto consumo de azúcar interrumpe la absorción de proteínas y nutrientes causando malnutrición y puede interferir en el desarrollo del cerebro.

5. Inhalar aire contaminado

El cerebro es el más grande consumidor de oxígeno del cuerpo. Inhalar aire contaminado disminuye su oxigenación generando una disminución de la eficiencia cerebral.

6. Dormir poco

El dormir permite al cerebro descansar.. La falta de sueño por periodos prolongados acelera la pérdida de células del cerebro.

7 Dormir con la cabeza cubierta

Dormir con la cabeza cubierta aumenta la concentración de dióxido de carbono y disminuye el oxígeno causando efectos adversos a nuestro cerebro.

8. Hacer trabajar al cerebro cuando estamos enfermos

Trabajar y estudiar cuando estás enfermo además de la dificultad del cerebro para responder



en ese estado, lo daña.

9. Falta de estimulación

Pensar es la mejor manera de estimular nuestro cerebro; no hacerlo provoca que el cerebro disminuya su tamaño y por lo tanto su capacidad.

10. Practica la Conversación inteligente

Conversaciones profundas o intelectuales promueven la eficiencia cerebral.

Causas principales que dañan el hígado

1. Dormirse tarde y despertarse tarde
2. No orinar por la mañana
3. Comer demasiado
4. Saltarse el desayuno
5. Consumir muchos medicamentos
6. Consumir conservantes, colorantes, endulzantes artificiales
7. Consumir aceites de cocina no saludables. Tanto como puedas reduce el consumo de alimentos fritos aun cuando utilices aceites sanos. No consumas alimentos fritos cuando estes cansado o enfermo a menos que seas muy delgado, pero si puedes, evítalos.
8. Consumir alimentos crudos o demasiado cocidos le agregan carga al hígado. Los vegetales deben ser comidos crudos o cocidos al vapor.

Debemos seguir estos consejos sin que signifique mayor gasto. Solo tenemos que adoptar un estilo de vida más sano y mejorar nuestros hábitos alimenticios. El mantener buenos hábitos de alimentación y hacer ejercicio es mu y positivo para que nuestro organismo absorba lo que necesita y elimine los químicos en su "horario".

Razones para Dormirse temprano y despertarse temprano

De las 9pm - 11pm: Es el horario en el que cuerpo realiza actividades de eliminación de químicos innecesarios y tóxicos (desintoxicación) mediante el sistema linfático de nuestro cuerpo. Este horario de la noche debe utilizarse en encontrar un estado de relajación, escuchando música, por ejemplo. Generalmente a esta hora las mamás realizan actividades tales como limpiar la cocina y monitorear que todo esté listo para la actividad del día siguiente, etc., actividades como estas inhiben la relajación lo que genera un efecto negativo para la salud.



De las 11pm - 1am: el cuerpo realiza el proceso de desintoxicación del hígado, e idealmente debe ser procesado en un estado de sueño profundo.

Durante las primeras horas de la mañana 1 - 3am: proceso de desintoxicación de la vesícula biliar, idealmente debe suceder también en un estado de sueño profundo.

Temprano en la mañana 3 - 5am: desintoxicación de los pulmones. Es por esto que en ocasiones en este horario se producen accesos severos de tos. Cuando el proceso de desintoxicación ha alcanzado el tracto respiratorio es mejor no tomar medicamentos para la tos ya que interfieren en el proceso de eliminación de toxinas.

Mañana 5 - 7am: desintoxicación del colon, es el horario de ir al baño a vaciar el intestino.

Durante la mañana de 7 - 9am: absorción de nutrientes en el intestino delgado, Es el horario perfecto para tomar el desayuno. Si estás enfermo el desayuno debes tomarlo más temprano: antes de las 6:30am.

El desayuno antes de las 7:30am es benéfico para aquellos que quieren mantenerse en forma.

Quienes siempre se saltan el desayuno, deben procurar cambiar el hábito, siendo lo menos dañino realizarlo entre las 9:00 y 10:00 am en lugar de no hacerlo por completo.

Dormirse tarde y despertar tarde interrumpirá el proceso de desintoxicación de químicos innecesarios de tu organismo.

Además de eso debes tener en cuenta que de las 12:00 a las 4:00am es el horario en el que la médula ósea de tus huesos produce la sangre, así es que procura dormir bien y no te acuestes tarde.

CUIDA TU SALUD

¡Vive la vida sin límites!
