

6. Eliminación

El cuerpo no solo debe ingerir sustancias para mantener la vida, sino que debe eliminar desechos y venenos. Por lo tanto, es muy importante que todos los canales de eliminación estén en buen estado de funcionamiento. Si alguno de estos se obstruye, la vida y la salud corren peligro. Para ayudar a que los canales de eliminación funcionen normalmente, observe los siguientes principios de una vida saludable:

1. Beba suficiente agua, que limpia el cuerpo internamente y ayuda a mantener la regularidad.
2. Limpie la superficie de la piel diariamente y, de vez en cuando, haga algo que le haga sudar libremente. Tiene millones de pequeños poros que actúan como conductos excretores que eliminan los desechos del cuerpo. Manténgalos limpios.
3. Consuma alimentos en su estado natural, evitando aquellos que son refinados. Hoy, con nuestras maravillosas habilidades, quitamos el salvado y otras partes vitales del trigo antes de comerlo, con el consiguiente estreñimiento.
4. Realice cantidades adecuadas de ejercicio.
5. Mastique bien los alimentos.
6. Las frutas frescas son buenos laxantes naturales. Recuerde, no puede estar bien a menos que tenga una buena eliminación. Cuando los intestinos están lentos, la sangre se ve afectada.