

## Aire Puro



Respirar es vivir. Respirar es un mecanismo natural que lleva oxígeno a los pulmones para ser distribuido por todo el cuerpo. Podemos soportar el hambre por días, pero sin oxígeno solo minutos. Las células mueren por falta de irrigación y, en consecuencia, el cuerpo también padece. La pésima calidad del aire hace que: *“Los productos tóxicos del desgaste, que deberían ser eliminados por la respiración, quedan dentro del cuerpo y corrompen la sangre [...] La piel se pone cetrina, la digestión se retarda, se deprime el corazón, se nubla el cerebro, los pensamientos se vuelven confusos, se entenebrece el espíritu, y el organismo entero queda deprimido e inactivo y particularmente expuesto a la enfermedad.”* (CSRA, p. 123-124). La capacidad de los pulmones *“Hay que conceder a los pulmones la mayor libertad posible. Su capacidad se desarrolla mediante el libre funcionamiento; pero disminuye si se los tiene apretados y comprimidos. De ahí los malos efectos de la costumbre tan común, principalmente en las ocupaciones sedentarias, de encorvarse al trabajar. En esta posición es imposible respirar hondamente. La respiración superficial se vuelve pronto un hábito, y los pulmones pierden la facultad de dilatarse”*(ibid).

La buena respiración regenera las células beneficiando la circulación sanguínea, al corazón, hígado, pulmones, riñones, intestinos; relaja y activa la memoria, torna claro los pensamientos y renueva la energía vital como un todo.

ENVIADO POR UNOB

