

Salud - Consejos muy importantes

Contesta el telefono por el oido **IZQUIERDO**

No tomes café **DOS VECES** al dia.

No tomes pastillas con agua **FRIA**

No consumas alimentos **PESADOS** despues 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 telefonos inalambricos, de casa o celular.

No uses telefonos inalambricos ó audifonos por un periodo de tiempo **LARGO.**

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

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

Cuando la bateria esta baja en la **ULTIMA** barra, no contestes el telefono, ya que la radiacion es 1000 veces mas.

Aqui van algunos consejos para mantener una salud fisica y mental.

Prevención es mejor que el remedio.

JUGOS SALUDABLES

zanahoria + Gengibre + **manzana** - **aumenta y limpia nuestro sistema.**

manzana + pepino + apio - **Previene el cancer, reduce el colesterol y elimina problemas estomacales y dolores de cabeza.**

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

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

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

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

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.

melon + 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 la constipación.

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 valora usted?

| | |
|----------------|--|
| 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 su obstinación y una incapacidad para relajarse. |
| TIPO B | Eres un accidentado individualista, con la recta 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 que mantenerte independiente puede a veces ir demasiado lejos y convertirse en una debilidad. |
| TIPO AB | Frio 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: | | | | | | | | |
|---------------------------|----|----|----|----|----|----|-----|-----|
| 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 corazon | previene la constipacion | detiene la diarrea | mejora la capacidad pulmonar | mejora las articulaciones |
| albaricoques | Combate el cancer | Controla la presion 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 corazon | Estabiliza el azucar en la sangre | Protege contra la enfermedad hepática |
| aguacates | Combate la diabetes | Reduce el colesterol | ayuda a detener accidentes cerebro vasculares | Controla la presion de la sangre | Alisa la piel |
| plátanos | Protege tu corazon | Tranquiliza la tos | Fortalece los huesos | Controla la presion de la sangre | detiene la diarrea |
| frijoles | Previene la constipacion | Ayuda contra las hemorroides | Reduce el colesterol | Combate el cancer | Estabiliza el azucar en la sangre |
| remolachas | Controla la presion en la sangre | Combate el cancer | Fortalece los huesos | Protege tu corazon | Ayuda a la disminucion de peso |
| arándanos | Combate el cancer | Protege tu corazon | Estabiliza el azucar en la sangre | Impulsa la memoria | Previene la constipacion |
| brócoli | Fortalece los huesos | Salva tu vista | Combate el cancer | Protege tu corazon | Controla la presion en la sangre |
| col | Combate el cancer | Previene la constipacion | Promueve la pérdida de peso | Protege tu corazon | Ayuda contra las hemorroides |
| melón | Salva tu vista | Controla la presion en la sangre | Reduce el colesterol | Combate el cancer | Apoya al sistema inmunológico |

DOCUMENTO ENVIADO POR: ÁLVARO IZAGUIRRE VÁZQUEZ