

## IMITA A LOS ANIMALES



Si quieres estar sano y tener energía imita el estilo de vida y la nutrición de los animales salvajes. Conforme el ser humano y los animales domesticados nos hemos ido alejando de la vida de animales nuestro cuerpo se resiente en forma de enfermedad y cansancio.

### Los animales no cocinan los alimentos

Cada especie animal tiene una alimentación óptima que puede consumir cruda. La nutrición óptima del ser humano (como la de los monos) son las frutas.

### Los animales producen su propia vitamina C

La mayoría de los animales producen de 2 a 10 gramos de vitamina C al día si tuvieran un peso como el del ser humano, lo que hace que nuestro consumo recomendado de 60 mg sea escaso.

### Los animales no usan ropa

El uso de ropa nos causa déficit de vitamina D, una de las principales hormonas en cuanto a la salud y la vitalidad. Expón tu piel al Sol cuando la radiación UV sea de 3 o más que es cuando los rayos UVB atraviesan la capa de ozono y producimos la vitamina D.

### Los animales van descalzos

El calzado nos daña la salud al aislarnos de los electrones inagotables de la Tierra que son el mayor antioxidante que tenemos en la naturaleza y la oxidación causada por los radicales libres son una de las principales causas de enfermedad y envejecimiento prematuro.

### Los animales defecan en cuclillas

La postura inadecuada de defecar sentado impide la correcta evacuación de los desechos del colon lo que causa muchos problemas de salud como estreñimiento, hemorroides, cáncer de colon.... La postura correcta es en cuclillas como lo hace cualquier animal mamífero o los niños.

### Los animales devuelven los minerales a la Tierra

Los animales salvajes orinan y defecan en la Tierra por lo que la Tierra no sufre ninguna pérdida de minerales. El ser humano tiramos nuestra orina y heces a los ríos, lo que impide que los minerales vuelvan a la Tierra lo que nos causa enfermedades.

### Los animales viven en la naturaleza

Las ciudades son un hábitat antinatural ya que no hay naturaleza, hay pocos iones negativos, hay ondas electromagnéticas, hay contaminación, hay ruido, hay luz artificial, hay estrés....

### Los animales no alteran los iones

El equilibrio de los iones del aire es vital para la salud y la vitalidad. El ser humano hemos desequilibrado los iones con el aire acondicionado, las pantallas electrónicas, la contaminación.... lo que elimina los benéficos iones negativos y produce muchos iones positivos dañinos.

### Los animales no tienen electricidad

La electricidad causa muchas enfermedades, tanto la radiación electromagnética de alta frecuencia de móviles, teléfonos inalámbricos, wifi, antenas de telefonía..... como la radiación electromagnética de baja frecuencia de los cables eléctricos.

### Los animales no utilizan luz artificial

Nuestro cuerpo necesita de luz natural por el día y de oscuridad por la noche. Cuando usamos luz artificial por el día producimos poca serotonina, el neurotransmisor de la felicidad. La serotonina por la noche se transforma en melatonina, la hormona principal de nuestro cuerpo. Poca serotonina por el día significa poca melatonina por la noche. Un bajo nivel de melatonina es hallado siempre en las personas que tienen problemas de salud y mentales. Al prolongar el día por la luz artificial durante más horas (sobre todo en otoño e invierno) nuestra producción de melatonina se reduce y desequilibra lo que desequilibra también las demás hormonas y hace que la melatonina esté elevada durante el día lo que causa somnolencia y cansancio y nos lleva al consumo de estimulantes, comida basura y drogas. Las gafas de sol al disminuir la luz que nos entra por los ojos reducen la producción de serotonina y melatonina.

### Los animales no trabajan

La educación se inventó para amaestrar a los niños que son seres libres y rebeldes por naturaleza para que acepten con facilidad la esclavitud de la vida adulta. Haciéndonos madrugar y estudiar muchas horas al día consiguen que aceptemos que la vida consiste en eso, madrugar y trabajar muchas horas, con lo que obtienen trabajadores sumisos que no se rebelan ante los trabajos de largas horas, monótonos y con luz artificial. Los animales salvajes no trabajan, consiguen su alimento de manera fácil por lo general. El ser humano tampoco necesitamos trabajar ya que nuestro alimento óptimo son las frutas para cuya obtención solo es necesario recogerlas del árbol y luego almacenarlas para así tener alimentos durante el resto del año.

### Los animales no toman sal

La sal es una sustancia repugnante comida sólo por lo que ningún animal la consume. Si lo hicieran tendrían que buscar agua en abundancia para expulsar ese veneno. La sal se acumula en el cuerpo en forma de mocos (los mocos son salados) causando la mayoría de los problemas respiratorios como la gripe, asma, sinusitis, resfriados, rinitis..... La sal elimina mucho potasio lo que causa muchos problemas de salud. También hace que las células se hinchen de agua, por lo que se juntan unas con otras, lo que impide la llegada de nutrientes y la salida de desechos.

### Los animales no utilizan productos químicos

El ser humano estamos utilizando actualmente más de 100 mil productos químicos que nos destruyen la salud y nos reducen la energía.

### Los animales hacen ejercicio

El ejercicio es clave ya que nos hace a los animales más inteligentes, sanos y felices.

Para más información visita mi libro <http://sensacionex.net/100-Libros-de-Salud-en-1.pdf>