

¿QUÉ DEBO TOMAR PARA ESTAR SANO?

Nos preguntamos que debo tomar para estar sano; en la escalera de abajo, le indicamos los suplementos nutricionales básicos, según la edad para mantener la salud, entre más envejecemos más ayuda necesitamos, por eso se van agregando más cuadros de colores con suplementos básicos.

No hay que esperar ha estar enfermo para cuidar nuestra SALUD... aunque estemos sanos, podemos tomar suplementos para mantenernos sanos y si estamos enfermos, los tomamos para ayudarnos a recuperar la salud.

Escalón uno: nos bañamos todos los días por fuera... ¿Pero por dentro?...para eso está la linaza para “bañarnos” diariamente por dentro, el primer básico.

Escalón dos: el cloruro de magnesio mineral milagroso, que potencia nuestro sistema de defensas y participa en 300 funciones del organismo, otro esencial a cualquier edad.

Escalón tres: cuando pasamos de veinte años, ya empiezan las primeras inflamaciones en nuestro hígado, páncreas y riñones, es ahí cuando llega el alpiste al rescate, para desinflamar y desintoxicar los órganos internos.

Escalón cuatro: en todo momento es oportuno desintoxicar a todos nuestros órganos depurandolos frecuentemente, con tés y suplementos nutricionales; aunque estemos “sanos” debemos desintoxicar y limpiar nuestros órganos, no hay que esperar ha estar enfermos para correr a apagar el incendio.

- **HÍGADO:** alcachofa, diente de león, cardo mariano, boldo.

- **RIÑONES:** cola de caballo, té verde, arándanos.

- **PULMONES:** llantén, romero, ortiga.

- **INTESTINO:** sábila, linaza, carbón activado.

- **SISTEMADE DEFENSAS:** equinacea, uña de gato, mushroom.

- **SISTEMA NERVIOSO:** valeriana, tilo, alhucema, toronjil.

Escalón cinco: si ya pasamos de cuarenta años ya solo producimos el 35% de colágeno y ahí empezamos a envejecer, hora de tomar colágeno para reemplazarlo y evitar los dolores articulares y endurecimiento de las arterias, lo que eleva nuestra presión arterial.

EDAD					
2 a 20 años	LINAZA	MAGNESIO			
21 a 45 años	LINAZA	MAGNESIO	ALPISTE	TÉS DEPURADORES	
46 en adelante	LINAZA	MAGNESIO	ALPISTE	TÉS DEPURADORES	COLÁGENO

