



**EI AIRE, AGUA, TIERRA, SOL COMO AGENTES
CURATIVOS**

Normalizando la digestión y activando las eliminaciones por la piel no existe enfermedad incurable.

Defensa orgánica

En la Naturaleza estamos todo y todos sometidos a leyes inmutables que mantienen el orden universal. Desde los astros, hasta el más pequeño ser viviente.

Todos los seres vivientes cumplen de forma permanente con las leyes inmutables de la vida y defensa de la salud.

Los animales viven bien obedeciendo su instinto, pero nosotros los hombres solemos vivir al margen de estas leyes y nos dejamos guiar por el capricho o imitación de errores ajenos que nos llevan al quebranto y al sufrimiento.

En nuestro mundo moderno, nos hemos separado de estas fuerzas naturales. Lo cual nos está enfermando y matando.

Aun así y felizmente nuestro cuerpo siempre actúa en defensa de la vida y de su normalidad funcional: “la defensa orgánica”, dirigida por la fuerza vital que reside en nuestro sistema nervioso.

Los cuatro elementos naturales

El aire, el sol y su luz, la tierra y el agua. Y el ejercicio físico.

Nuestro organismo humano contiene los cuatro elementos de forma interna y externa para ser aprovechados. La interrupción de la delicada armonía de estos elementos en el cuerpo humano da lugar a enfermedades, especialmente por abusar de la energía de los elementos o mediante el bloqueo de ella.

Esto puede afectar a nivel material y espiritual, pero hoy trataremos más el plano material, aunque lo que vemos en el exterior siempre es una manifestación de lo espiritual.

El mundo natural es una fuente inagotable de energía que se expresa a través de los 4 elementos: Tierra, Agua Fuego, Aire.

A nivel físico cuando los cuatro elementos están en equilibrio, el cuerpo está lleno de energía y vitalidad. Y cuando no es así, es todo lo contrario.

Elementos Vitales

Aire

El aire puro es considerado el principal nutriente y también un “medicamento” muy efectivo. Posee un efecto fortificante y también purificador.

Este elemento natural proporciona energías magnéticas, eléctricas, químicas, solares, etc. Es capaz de oxidar nuestros productos desgastados: ayuda a su combustión y la eliminación, y también ayuda en el proceso de nutrirnos y purificarnos.

La técnica del aire es la que más conviene a las personas debilitadas y nerviosas, pero en general a todas las personas sanas y enfermas.

Cuando se está enfermo (sin importar el mal o la enfermedad) las funciones están alteradas y es necesario el aire puro para el restablecimiento de la salud.

En sí, sanos o enfermos siempre debemos buscar el respirar el aire puro.

Sabiendo esto no hay excusa válida para quedemos encerrados. Respiremos profundamente al aire libre o por lo menos ventilemos nuestra habitación.

El baño de aire

El bendito baño de aire es capaz de producir un conflicto térmico (calor) que obliga al organismo a crear la actividad que ponga a trabajar las defensas del cuerpo y activar la cura de la enfermedad, cualquiera que esta sea.

Procedimiento:

1. Se expone el cuerpo desnudo a la acción del aire libre o dentro de tu dormitorio frente a una ventana abierta, haciendo ejercicio con la intención de dominar el frío.
2. Puede realizarse por unos minutos, una hora o más. Según la toleres.
3. Esto provoca una reacción de calor natural, por lo que al terminar el baño hay que volver a la cama y cubrirse o vestirse rápidamente.
4. La forma más efectiva de practicarlo es diariamente y sobre todo en invierno que hace más frío.

Una forma muy sencilla de aplicar este baño de aire es saliendo de la cama desnudo y pararse frente a la ventana abierta, y disfrutar del aire puro de la mañana sin tener miedo a la corriente de aire.

Se pueden realizar flexiones acompañadas de respiraciones conscientes y profundas, al mismo tiempo que se frota la piel de todo el cuerpo con las manos para generar calor. Este calentamiento puede hacerse durante unos 5 o 15 minutos por lo menos y todo controlado.

Sol

Como hemos notado siempre ha habido un culto de la humanidad por el Astro Rey y hasta la adoración como Dios por algunas culturas.

Esto es porque el sol todo lo prospera y vivifica, mientras que en su ausencia todo se arruina y muere.

¿Pero qué pasa? El hombre moderno o civilizado se ha alejado del Sol, hace excepción a este culto universal privándose de su benéfica acción sobre su cuerpo. Se cubierto de abrigo impenetrables y construye sus habitaciones sin considerar la necesidad de que el sol entre en sus vidas, especialmente en sus dormitorios. Y luego se preguntan por qué se sienten enfermos, deprimidos y agobiados.

Pero, aún existen personas que conocen, aprecian y aprovechan las propiedades purificadoras del sol y por eso exponen sus ropas, cama y cobijas a los rayos del sol para librarlos de malos olores, bacterias o bichos que ahí puedan estar.

Por esto y por muchas otras razones el exponerse al sol debe ser una práctica diaria para personas sanas y más para las enfermas si desean recuperar su salud.

Modos De Hacer Uso Del Sol

Los baños del sol eliminan desechos y sustancias tóxicas del organismo

Al realizar baños de sol nos permitimos día a día la posibilidad de aprovechar de forma directa sus rayos luminosos, ayuda a estimular la eliminación de sustancias y desechos tóxicos que se encuentran estancados en nuestro organismo. Esto sucede debido a la acción de transpiración que su calor nos provoca.

Su acción desintoxicante nos puede librar de cualquier enfermedad por muy grave que esta sea, o crónica que la califique el medico de medicina convencional.

¿A qué hora tomar el baño de sol?

Los baños de sol se pueden tomar de preferencia en las primeras horas de la mañana, también podría ser en cualquier hora del día tomando las medidas pertinentes para lograr grandes efectos nutritivos y curativos de cualquier mal.

El baño de sol comienza favoreciendo nuestra digestión cuando permitimos que nos dé en el vientre.

Dependiendo de la hora, la acción magnética y vivificante del sol será más potente y la duración del baño de sol puede ser desde solo algunos minutos hasta una hora.

El sol como un alto purificador o depurativo

Este tipo de baño es más especial y por lo mismo más efectivo.

Este tipo de baño de sol debe ser aplicado entre las 11 y 13 horas del día, que es cuando la acción del sol esta con más enérgica con sus rayos ultravioleta.

Se debe exponer el cuerpo totalmente desnudo y cubierto directamente al sol para lograr la transpiración (el sudar). El cuerpo se puede cubrir con una frazada blanca de lana o una sábana por el tiempo de 20 a 60 minutos para lograr el efecto sin quemaduras.

Durante los 20 o 60 minutos de la aplicación se debe ir combinando el efecto que produce el calor del sol con ablución de agua fría (temperatura ambiente), por lo menos cada 5 minutos.

El baño siempre debe terminarse con ablución total de agua fría o un baño del cuello a los pies (sin mojarse la cabeza) y cubrirse de inmediato. También evitando corrientes de aire.

Esta aplicación es la forma de como el bendito sol actúa como un verdadero lavado de sangre para todo el organismo, echando fuera lo sucio del cuerpo, activando los órganos que desintoxican y ayudando a la reparación de las células enfermas con sangre nueva, limpia y saludable.

Baño de sol combinado con lodo, compresas de agua u hojas verdes

Si deseamos obtener más efectividad en alguna parte u órgano afectado ya sea por dolores, congestiones, úlceras e incluso por la presencia de tumores, es conveniente aplicar lodo, compresas húmedas o la aplicación de hojas verdes en la zona afectada para evitar que el sol actúe de forma directa sobre estas inflamaciones ya que esto aumentaría la congestión y la fiebre local de la parte enferma.

En especial cuando la zona se cubre con hojas verdes se intensifican las reacciones químicas del sol con la clorofila y de los demás elementos de la madre tierra.

Está comprobado que aplicando el baño de sol todos los días y de forma correcta la degeneración de los tejidos, las úlceras, el raquitismo, y en general todas las enfermedades agudas o crónicas reaccionan de forma favorable.

¿Existe algún peligro con los baños de sol?

Como en todo, se debe actuar con cuidado y la prudencia, pero aquí enlisto tres recomendaciones para aplicaciones seguras:

1. Para iniciar con estas aplicaciones, el baño de sol no debe excederse de más de 15 minutos, y conforme el cuerpo se vaya adaptando se puede ir prolongando la aplicación paulatinamente hasta una hora o más.
2. Un indicador o buena señal de la absorción de energía solar es la acción del sol en la pigmentación en la piel. Es muy útil estar atento a esto.
3. Si durante el baño de sol, las pulsaciones por minuto son más de 90, con más razón el baño de sol debe ir combinado con las flotaciones de agua fría aplicadas cada 5 minutos (cubriendo el cuerpo con una frazada blanca de lana para reaccionar bien a la frotación).

Por último déjame decirte:

No seamos temerosos o egoístas. Dejemos entrar un poco de luz y calor de brillante y poderoso sol en nuestros hogares, en nuestro cuerpo y en nuestro corazón para que nuestro amor por la vida que se nos ha regalado no se apague nunca y estar llenos de sentimientos cálidos, salud y felicidad.

Es cierto que como hombres modernos y civilizados nos hemos alejado de los elementos vitales de nuestra madre tierra, pero es hora de volver a permitir cobijarnos y consentirnos por el la tierra, el sol, el aire, el agua, sin miedo ya que son parte esencial de nuestra vida.

Luz del sol y aire

La luz del sol se considera el alimento más útil para nuestro sistema nervioso. Este elemento natural es indispensable para nuestra salud ya que nuestras funciones orgánicas dependen de él, así como toda la acción de los nervios.

No queremos que nos pase lo mismo que a las plantas que se encuentran lejos de la luz entristecen y enferman y mueren.

Tomar aire y sol es la combinación perfecta para una recuperación rápida y efectiva.

Todos deberíamos exponernos de forma continua a la luz del sol y al aire puro y fresco. Y si estamos enfermos mantener el dormitorio lleno de luz y de aire puro entrando por nuestra ventana.

La luz del sol favorece grandemente las reacciones químicas y físicas en nuestro organismo, siendo así, un agente vital de recuperación. De esta forma se da el proceso de renovación de las células y de la sangre para recuperar el equilibrio.

Algo sencillo sobre como tomar la temperatura con un baño de luz es: debe ser moderada, puede tomarse a la sombra de un árbol: donde se cuelan rayitos del sol o frente a una ventana abierta, cerca de la zona donde alumbra el sol y aprovechando los dos elementos.

Como ves, es tan sencillo beneficiar nuestro cuerpo con mejores funciones respiratorias y eliminaciones a través de la piel, y de forma natural.

Es maravilloso el efecto fortificante y purificador del baño de aire si se une el poder vitalizador de la luz.

Tierra

No podemos seguir ignorando a nuestra madre tierra, ya que hombres, animales y todo lo que en ella habita somos sus hijos. De ella hemos sido formados y a ella volveremos algún día.

La tierra es la que nos ofrece vida a través del alimento que consumimos todos los días. El alimento natural.

Los alimentos son tierra que ha sido transformada y el fruto es el que se ha llenado de vida a través una planta y nos la transmite a nosotros. Se puede decir que esta es la única forma en que el reino mineral puede ser aprovechado por el organismo (reino animal).

La Madre Tierra no deja de compartir con nosotros su generosidad, sus valiosos minerales y los alimentos.

Además de eso, como una excelente madre la tierra nos ofrece propiedades para nuestra salud, pudiendo utilizarse tanto en el interior como al exterior del cuerpo.

Por si no lo sabias, la tierra cuenta con gran poder para purificar, desinflamar, absorber, calmar, vitalizar y cicatrizar.

Por ejemplo: En el campo lo vemos a diario, cuando un cadáver se encuentra en descomposición apesta, el aire se contamina por que surge lo podrido, y basta con enterrarlo de 10 a 30 centímetros para que se acabe el mal olor. Esto es porque la tierra se encarga de absorber los gases y transformarlos.

Otro ejemplo es cuando los campesinos cubren las heridas de los animales con tierra y así sanan más rápidamente.

En general estas son algunas de sus propiedades:

- Ayuda a mejorar la actividad de la digestión y el metabolismo
- Ayuda a mejorar la circulación y relaja los músculos
- La aplicación local ayuda a aliviar inflamaciones, hinchazones y reduce el dolor
Hay aplicaciones que alivian la rigidez de las articulaciones
- Es excelente si es utilizado de la piel (sin lesiones abiertas)
- Ayuda a reducir la presión arterial

- Nutre la piel
- Mejora las condiciones del pelo

El lodo y la gastritis

Al igual que las lesiones exteriores, las alteraciones como la lesiones del estómago (gastritis) y las heridas profundas como úlceras del estómago e intestinos se curan de forma segura y definitiva cuando se duerme todas las noches con cataplasma de lodo sobre todo el vientre.

Según exámenes revelan cambios que manifiestan la reconstrucción de los tejidos afectados. El lodo no sólo repara los accidentes y restablece la salud de afecciones agudas o crónicas, sino que hace innecesarias las intervenciones quirúrgicas.

Modo de preparación:

La tierra que se vaya a utilizar, puede ser la que esté disponible en el lugar donde vives (de cualquier zona o región) Pues todo lodo tiene las mismas propiedades.

Eso sí, que esté libre de basura, abono, estiércol o cuerpos extraños.

Esta tierra se pasa por un cernidor y se coloca en un recipiente. Aquí se le agrega agua fría suficiente y se revuelve la mezcla hasta darle la consistencia de una pomada o pasta

Después, con este lodo se forma una capa que se extiende sobre un lienzo (con un espesor de 4 a 5 milímetros) y se aplica directamente sobre la piel. Encima se forra con papel de periódico y se faja todo utilizando una tela gruesa que puede prenderse con alfileres de gancho o imperdibles para que no se mueva la cataplasma que se ha colocado.

Para más práctico se puede colocar el papel de periódico sobre una mesa y sobre éste el lienzo se coloca el lodo que queda más adherido.

En todos los casos el lodo debe aplicarse de forma local sobre la zona del cuerpo u órgano afectado, además de colocarlo también sobre todo el vientre para actuar en el centro de la actividad orgánica u origen del problema que es el aparato digestivo.

Si se trata de inflamaciones agudas, el lodo debe ser renovado cada hora hasta que desaparezcan los dolores o las molestias. Los fajados alrededor del vientre y riñones o la simple cataplasma sobre todo el vientre se mantendrán mientras se conserven húmedos y calientes, generalmente toda la noche.

Aplicación del cataplasma de lodo de forma indirecta

Si no quieres aplicar el lodo de forma directa sobre la piel lo puedes entre dos lienzos delgados. Teniendo en cuenta que es menos eficaz. Esta también es la forma en la que puede aplicarse en el cabello si tienes problemas en esa zona del cuerpo.

¿Cuándo hacer las aplicaciones del lodo en el vientre?

Estas aplicaciones de lodo pueden hacerse en cualquier momento: mientras se come, recién comido o a la hora que se desee, ya que este tipo de aplicación siempre favorece el trabajo digestivo. E incluso es mucho más favorable cuando el estómago está recién ocupado.

Las aplicaciones siempre se deben aplicar desde el pecho hasta las ingles, procurando cubrir los costados del tronco.

Advertencias:

Si se presentan picazones y erupciones en la piel por la acción del lodo; en especial en el vientre, evita alarmarte, ya que esto indica los beneficios, pues es la eliminación o expulsión de las sustancias dañinas.

Para finalizar la tierra que ya ha sido usada puede ser utilizada de nuevo, dejándola a la intemperie seis u ocho días para que esta se purifique.

Otras formas de beneficiarse de la tierra:

Descalzo sobre la tierra:

Andar con los pies descalzos sobre la tierra, en especial cuando está húmeda y removida, es una práctica que fortifica el sistema nervioso y purifica. Se logra expulsar por los pies las toxinas o sustancias dañinas. De la misma forma facilita las corrientes magnéticas y eléctricas de la atmósfera y la tierra a través de nuestro cuerpo.

Esta práctica es aconsejable para sanos y enfermos.

Pasear descalzo por el rocío del pasto:

Esta práctica es muy saludable. Se puede realizar al salir el sol, de 5 a 10 minutos todos los días. Mejor aún si se sube un cerro.

Es un excelente lecho

Y si lo deseas experimentar, la tierra es capaz de ofrecer un excelente lecho. Durmiendo al contacto con ella se puede recibir durante el sueño todos los beneficios que se antes hemos señalado, y también despertar con el cuerpo liviano y mucho ánimo para el trabajo

Agua

El agua es un nutriente esencial en nuestra vida y el agua fría también es un "medicamento". Dos terceras partes de nuestro cuerpo es agua y al renovar estos líquidos se renueva la función orgánica interna.

El agua estancada o agua muerta es enfermedad, el agua viva es salud ya que trasporta elementos valiosos como aire, energías magnéticas, solares y eléctricas que son absorbidos por el cuerpo.

Se absorbe por la boca a través de los alimentos y agua pura que bebemos, por la piel que aprovecha elementos químicos y energías por eso después del baño no debemos secarnos.

Aplicada de forma externa el agua fría es estimulante de la fuerza vital por que coloca al organismo un efecto de calor (efecto térmico) que obliga al cuerpo a defenderse del frio.

Para normalizar las digestiones, lograr la eliminación de toxinas y restablecimiento de la salud, veremos la utilidad o el uso del agua fría en este proceso tan importante. De este modo podemos recuperar la salud digestiva y la de todo nuestro organismo.

¿Sudar Desintoxica?

La mayoría de la gente busca eliminar toxinas a través del sudor, pero en realidad el sudor es perjudicial porque también enfría la piel alejando la sangre de la superficie del cuerpo y congestionando el interior.

Los poros necesitan riego sanguíneo para cumplir con su función de nutrición y eliminación, y esta se ve afectada cuando se suda y se enfría la piel.

Limpiar La Sangre Por Los Poros Utilizando Frio Y Calor:

Esta técnica de desintoxicación funciona activando la eliminación de sustancias dañinas por los poros de la piel.

Para esto es necesario congestionar la piel para que la sangre lleve sus impurezas a los poros y que sean expulsadas las sustancias que causan las molestias. Se utilizan dos elementos naturales en conjunto *"el agua fría y el calor"*.

Generadores De Calor Artificial

El agente que cura es la misma naturaleza, ¡no es el frio! Este calor artificial sólo sirve para hacer reaccionar de forma rápida la piel y poner las funciones de defensa en alerta.

Existen tres formas de generar calor; previo a la aplicación del agua fría: puede ser con vapor, con el sol o con ortigaduras (hojas de la planta de ortiga).

Como Funciona:

- 1. Se hace reaccionar la actividad funcional correcta del organismo*
- 2. A través de calor artificial que se produce se obliga a salir a la superficie la congestión del interior del cuerpo, o mejor dicho la fiebre destructiva.*
- 3. Se logra la expulsión de las impurezas de la sangre por los poros.*

Baño De Chorro Fría (Con Una Manguera) Aplicando Previamente El Calor:

Se puede generar temperatura curativa o artificial con vapor, con ortigaduras o con el sol. Lo más práctico para generar calor es a través del sol y a través de las ortigaduras.

En lo personal, las ortigaduras duelen mucho pero son muy efectivas. Si no quieres sufrir tanto, el sol reemplaza ventajosamente al vapor y a la ortigadura; en especial en primavera o verano.

Calor Con Ortigadura:

Si te decides por la ortigadura solo basta con pasar las hojas de ortiga, flotándolas por la piel desnuda y en unos momentos que se genere el calor (dejas que pase un poco el dolor) y debes rosear con el agua fría.

Creo que con una aplicación diaria es suficiente, ya que es algo doloroso.

Con El Calor Del Sol Y Agua Fría:

Para realizar este baño de agua fría necesitas el apoyo de una persona de confianza ya que es necesario exponerte desnudo. También se debe elegir un lugar privado para hacer la aplicación.

Se necesita una manguera que expulse el agua con mucha presión y fuerza, y con un chorro delgado. El chorro de agua debe proyectarse a cuatro o cinco metros de distancia de la persona a la que se le aplica dicho baño.

Aplicación:

Solo basta con *exponerse a la acción caliente del sol del mediodía*; desnudo y cubierto con una manta de preferencia de lana y blanca. Dejando la cabeza a la sombra.

El cuerpo debe descansar sobre el suelo, ya sea la tierra desnuda o en el pavimento para aprovechar el calor y que este sea uniforme. Para mayor comodidad es bueno colocar una manta sobre el piso.

Las abluciones o *la aplicación de agua fría se deben aplicar cada vez que moleste el calor* y sin secar el cuerpo, después volver a cubrir el cuerpo con la manta.

Se deben aplicar *de seis a ocho abluciones* con el agua fría de la manguera.

Para terminar debes darte una ducha con agua fría y de forma rápida. Meterte a la cama bien tapado y sin secarse para generar calor, o bien realizar algún tipo de ejercicio.

Flotaciones De Agua Fría Con Una Toalla:

Flotaciones de agua fría. Toma una toalla y la empapas de agua fría (temperatura ambiente) y la vas pasando por la superficie de la piel.

Comienzas desde el cuello y sigues hasta la punta de los pies; simplemente se va deslizando la toalla mojada por todo el cuerpo.

Se comienza por el frente desde el cuello hasta el pie derecho, y otra pasada desde el cuello hasta el pie izquierdo. La siguiente, del cuello por el centro y entrepiernas; hasta abajo. Por los costados, dar una pasada debajo y encima del brazo derecho, pierna derecha hasta el pie de ese lado y de igual manera por el costado izquierdo. Después pasarla por el centro del pecho y entrepiernas y hasta abajo.

La espalda se moja de una sola pasada, desplegando la toalla y tomándola de las dos extremidades para recorrer el plano posterior de arriba hacia abajo.

Se debe mojar la toalla cuantas veces sea necesario. Se puede utilizar un trapo o toalla doblada y cambiar la superficie del trapo conforme lo pasas por la piel, de modo que la parte sucia o caliente ya no vuelva a pasar por la misma área. Cambiar la cara en cada pasada.

Para que sea más efectivo se pueden *realizar seis flotaciones cada día.* Se realiza en varias aplicaciones con intervalos de por lo menos una hora, entre una y otra flotación. De preferencia se deben hacer estas aplicaciones por la mañana y con el estómago vacío.

Puedes realizar estas flotaciones de pie y en seguida regresar a la cama sin secarte o en seguida vestirte. También puedes hacer algún tipo de ejercicio para calentarse.

Compresa En El Abdomen

Esta se aplica con el fin de refrescar y descongestionar el aparato digestivo y así combatir la fiebre interna del abdomen. Se aplica recién haber comido.

Procedimiento:

1. Se moja un lienzo de tela o toallita más o menos húmeda y se coloca sobre el abdomen, en seguida se abriga la zona con un paño seco, de preferencia de lana. La cubierta también puede servir de faja rodeando la cintura.
2. Es necesario abarcar toda la zona del vientre: pecho, ingles y los costados
3. La compresa debe cambiarse en cuanto se calienta, y se debe mantener la aplicación por una o dos horas aproximadamente.
4. Lo ideal es aplicar esta compresa todos los días, hasta obtener mejoría.

El baño genital con agua fría

Este baño ayuda a mejorar la digestión, estimula la función de los intestinos y riñones; sin causar fatiga. Refresca las entrañas que provocan la fiebre en los intestinos. Actúa de forma inmediata y es capaz de asegurar la salud integral sin importar cuál la enfermedad.

Este baño consiste en mojar la parte externa de los genitales. Al aplicar agua fresca no se siente frío, sino una sensación agradable de tibieza en la piel de las extremidades.

Entre más fría se encuentre el agua es más efectiva, siempre que no resulte muy incómoda para tus manos.

El baño debe durar de 20 a 60 minutos en adultos (hombres y mujeres). Es más efectivo realizarlo por la mañana y en ayunas o una hora antes de las comidas. Y después de su aplicación dejar 20 minutos antes de probar alimento.

Se puede aplicar de una a tres veces al día

Aplicación de baños genitales en la mujer:

1. Siéntate sobre una bañera, tina o balde con unos 30 o 40 litros de agua, o en el WC, de manera que tu cuerpo no toque el agua.

2. Lava tus órganos genitales con abundante agua y de forma suave (sin violencia). Puedes hacerlo empapando un toallita (pequeña) con agua.
3. Evita aplicar los baños genitales durante el tercer o cuarto días de la menstruación.
4. Si llegas a notar flujos vaginales, erupciones o llagas, no te asustes, estas son manifestaciones que indican la activación de la defensa orgánica y son favorables.

Aplicación de baños genitales en el hombre:

1. Se emplea un depósito con 30 o 40 litros de agua, o bien un bidé con agua corriendo.
2. Tu cuerpo debe quedar fuera del agua; puedes sentarte sobre una tabla. Que tu parte inferior toque el agua.
3. Con los dedos de la mano izquierda lava suavemente el borde extremo o punta del pene (el pene cubierto por el prepucio) y con la mano derecha lava el miembro bajo del agua con un paño. Si no tienes prepucio no puedes beneficiarte de este baño.

Beneficios del baño genital diario:

Al nivelar la temperatura interna se fortifica los nervios que activan la fuerza vital y las defensas naturales del cuerpo.

Esto sucede porque en los genitales se encuentran terminaciones nerviosas de todo el organismo, en especial de los nervios que conectan con el nervio simpático y la médula espinal y que conectan con el cerebro, dando así lugar a influir sobre todo el sistema nervioso y mejorando las condiciones del organismo

En resumen:

Todos los elementos de la madre tierra están interactuando entre sí de forma dinámica segundo a segundo, y no podemos ignorar a ninguno de ellos, ninguno es superior al otro.

Si queremos lograr el equilibrio en la vida, armonía, mucha energía, y buena salud, no solo debemos ocuparnos de consumir alimentos saludables, si no del aire que respiramos y como respiramos, el agua que consumimos y de recibir la energía de la luz sol, así como también cuidar de nuestro interior o aspecto espiritual.

En pocas palabras esta combinación adecuada y equilibrada de los cinco elementos nos lleva a una verdadera calidad de vida, energía y buena salud.

Y también una vida larga y feliz en nuestro hermoso planeta: “La tierra”.