

Prevenga y Regrese a la
SALUD
con una dieta
Vegana/Vegetariana



Oscar Raymundo Contreras
Sánchez

Índice

Capítulos

1. ¿El cuerpo tiene capacidad de curarse solo? 7
Regeneración
Celular
El caos cierra los
CHAKRAS Reloj
Biológico y Leyes Biológicas
2. Secretos de Autoinmunidad 1
3. Respiración / Aire - Agua - Sol – Tierra 49
4. Desintoxicación - Hígado, Riñones, Sistema Digestivo, Circulatorio, Linfático, Piel
Enema de Café Básico - DETOX
Limpia de Parásitos

5. Dieta (Vegetales, Frutas,
Legumbres, Nueces)
(Índice
Glicémico) 145
6. Ejercicio / Caminar – Descansar /
Dormir 151
7. Meditación / YOGA /
REIKI 157
8. Salud del Cerebro (Cerebro
Descompuesto) 183
9. Químicos en tu
vida 193
10. EMR-EMF Radiación Electro-
Magnética 199
11. Salud Mental y Emocional -
Vértebras
Cervicales
12. Códigos
Sagrados 219

Lecturas
Sugeridas

2.

“Información útil del internet “

Prólogo

Agradezco a todos los que han participado y me han apoyado en la creación de este libro:

“Prevenga y Regrese a la SALUD”

con una dieta Vegana/Vegetariana.

7 pasos para un CUERPO SALUDABLE

- 1. Optimizar la nutrición**
- 2. Equilibrar las hormonas**
- 3. Enfriar la inflamación**
- 4. Regular el intestino**
- 5. Mejorar la desintoxicación**
- 6. Impulsar las mitocondrias**
- 7. Calmar la mente (ESTRES)**

Cada noche

Piensa en 3 COSAS por las que está

AGRADECIDO.

Nota la BONDAD de la VIDA

Mira lo que te está saliendo bien

Elije un pasatiempo (HOBBY)

CAPITULO 1

¿El cuerpo tiene capacidad de curarse solo?



¿SABIAS QUE NUESTRO CUERPO
TIENE LA CAPACIDAD
DE CURARSE Y REGENERARSE
A SÍ MISMO?

El cuerpo humano posee una estructura que está en continua regeneración y en un estado de flujo constante debido a que las células viejas se descartan y se reemplazan por células nuevas creando así tejidos nuevos.

Cada tejido posee su tiempo de renovación dependiendo, en parte, del trabajo que soporten las células, como, por ejemplo, las células de que recubren el estómago solo duran 3 días, mientras otras células pueden durar años.

En el transcurso de un año se regeneran el 95% de las

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

