

TRADUCCIÓN DEL ARTÍCULO ORIGINAL DEL DR. WILSON  
" **LIFESTYLE SUGGESTIONS FOR BETTER HEALTH** "

Pdf: <http://www.drlwilson.com/PRACTITIONERS/LIFESTYLE%20SHEET.pdf>

Web del Dr. Wilson: <http://drlwilson.com/index.htm>

## **ESTILO DE VIDA PARA UNA SALUD MEJOR**

### Hábitos Alimenticios

- Coma comidas regulares, sentado, preferiblemente a la misma hora cada día.
- Evite comer en exceso. Deje de comer antes de sentirse lleno.
- Meriende sólo si es necesario, incluyendo proteína y / o refrigerios grasos para mantener el azúcar en la sangre. Sin embargo, es mucho mejor comer 4 o 5 comidas pequeñas al día en lugar de aperitivos todo el día.
- Coma despacio, mastique bien y haga comidas agradables.
- Permanezca sentado en la mesa al menos cinco minutos después de cada comida.
- Evite el azúcar refinado y los alimentos azucarados, entre ellos todas las frutas y los jugos excepto 10- 12 onzas de jugo de zanahoria todos los días con algunas verduras si lo desea. El jugo de pasto de trigo es también excelente como alternativa. Evite *smoothies* o batidos y otras bebidas azucaradas.
- Evite todos los productos que contienen trigo o espelta, incluyendo el trigo germinado. Algunas personas tienen que evitar todos los alimentos que contienen gluten, incluidos el centeno, la avena y la cebada. Muchos alimentos preparados contienen gluten.
- Evite productos como la leche, queso y yogur más pasteurizados. Sin embargo, los productos de leche cruda certificada suelen ser alimentos excelentes. Los productos lácteos orgánicos son mejores que otros tipos de leche comercial, pero no tan buenos como los productos certificados de leche cruda.

### Descanso y Ejercicio

- Asegúrese de tener un montón de descanso y sueño. La mayor parte de la curación se lleva a cabo mientras usted duerme.
- Retirarse temprano por la noche. Haga su mejor esfuerzo para dormir nueve horas o más cada noche.
- Haga todo lo posible para descansar acostado durante 10 minutos a media mañana y a media tarde.
- El ejercicio vigoroso simplemente estimula excesivamente sus glándulas suprarrenales. Mientras esté en el programa de curación, limite el ejercicio a caminatas suaves, preferiblemente al aire libre, y prácticas como estiramiento, yoga, ciclismo suave u otras actividades suaves.
- Siempre detenga el ejercicio y otras actividades antes de agotarse.

### Pensamientos, actitudes y emociones

- Siempre busque la verdad. Exprésese con tanta integridad como sea posible en todas sus relaciones y acciones.
- Siempre haga su mejor esfuerzo para mantenerse en el momento presente.
- Observe los pensamientos negativos sin juzgarlos, y sin juzgarse a sí mismo por tenerlos. Esto ayudará a que pierdan poco a poco su poder sobre usted.
- Cultive la gratitud por lo que usted es y todo lo que tiene, no importa lo poco que parezca.
- Perdone y olvide, aunque duela.
- La Alineación Espiritual y puesta a tierra son lo más importante. Meditar diariamente, e incluso caminar, la jardinería y estar sentado bajo grandes árboles puede ser de gran ayuda para esto.

- Deje de lado los rencores tan pronto como sea posible. Guardar rencores simplemente desperdicia energía.
- No establezca metas que traigan frustración.
- Para la curación exitosa, acomódese a la idea de un largo plazo y ponga lo mejor de usted para disfrutar del proceso. La verdadera sanación no es la eliminación de los síntomas, sino que se produce a niveles mucho más profundos.
- El desprendimiento emocional es maravilloso, y no es lo mismo que no cuidarse.
- Recuerde que nadie es perfecto, ni siquiera usted. Así que relájese y no guarde rencor.
- Sonría mucho. No cuesta mucho más que estar con el ceño fruncido.
- La gratitud es la actitud.

## Desintoxicación

Procedimientos de desintoxicación realizados todos los días son una excelente práctica. El más potente y efectivo, con diferencia, son los enemas de café y sesiones sauna de luz de infrarrojo cercano.