

## CÓMO CUIDAR NUESTRA GLÁNDULA PINEAL

La glándula pineal se calcifica por el uso de flúor en nuestra vida cotidiana. El flúor que ingerimos procede de las pastas de dientes o el agua del grifo. Esta glándula es susceptible a absorber todo tipo de metales pesados y tóxicos que a veces ingerimos. Todos estos se acumulan en la glándula pineal y evitan que esta desarrolle su función correctamente.

Si queremos estar saludables como estar despiertos espiritualmente y alcanzar estados de consciencia elevados, debemos prestar atención a nuestra alimentación y actividades diarias realizando lo siguiente:

- Medita.
- Realiza yoga.
- Recita el bija mantra. (AUM)
- Escucha música relajante.
- Ubica un cuarzo por 5 minutos en tu entrecejo. (Cuarzo blanco, lapislázuli, amatista, sodalita.)
- Utiliza aromaterapia. (Lavanda, menta y jazmín)
- Nutre tu cuerpo de alimentos que afirmen la vida. (Espinaca, brócoli, algas marinas, piña, aguacate, betabel, ajo, aceite de orégano, cacao puro, etc.)
- Agrega el vinagre de sidra de manzana a tu rutina diaria. (En medio vaso con agua añade una cucharada sopera de vinagre y bébelo en ayunas)
- Toma un baño de sol por unos minutos y recibe su cálida energía.

*Al realizar una de estas actividades es suficiente para mantener activa tu glándula pineal.*



*Vanessa Ramírez*