Una Guía Natural Todo para un mejor éxito en todos los sentidos, para Niños y Adolescentes

Diversidad nutricional

revisión 2

Una Guía Natural Todo para un mejor éxito en todos los sentidos, *para Niños y Adolescentes*

Lanzamiento 5 de noviembre de 2018 Revisado 29 de de marzo de, 2019
por Brandon Eisler

Derechos de autor 2018 NutritionalDiversity.com

Adelante :

Esto ha sido principalmente un estudio de rendimiento deportivo desde 2012, es un estudio en curso aquí en la República de Panamá. En un mundo de confusión dieta y dieta expertos que son simplemente incorrecto, ofrezco autoridad de hoy en la información nutricional correcta. Los enlaces de revisión a más material elaborado en la web.

La primera revisión de la ciencia atlética que libere a medida para jóvenes con problemas. Este plan nutricional es tan poderoso que tiene el poder de revolucionar la vida humana de varias maneras. También, porque los niños pequeños en situaciones pobres o con problemas son perfectamente capacitado y preparado para el funcionamiento de los nuevos modelos de negocio pequeña fuente que ayudarán a las necesidades nutricionales de la dieta se reunieron en las comunidades y ciudades. Esta es sin duda la dieta del futuro. Esta dieta podría ser el factor de nivelación contra bacterias resistentes a los antibióticos (s) se refiere, sobre esta raza bacteriana hace más fuerte por la fuerte medicamento antibiótico. Si queremos ver el equilibrio necesario en este mundo, debemos potenciar con la fórmula de manera sostenible y el camino a la libertad salvaje, natural directamente a los pobres. En el espíritu de la verdadera capacidad atlética,

'La pobreza es la peor forma de violencia.' - Mahatma Gandhi

Hay una oportunidad para que el bendito para ejecutar una nueva obra, en comparación con la ridícula opresivo que los grandes fabricantes de la ley han mariscal de campo para ellos mantener las drogas ilegales, y el bombeo de dinero en prisiones y guerra contra las drogas en lugar de en la educación sobre las drogas (?); donde los jóvenes con problemas son perfectos para trabajar esta nueva salud en nuestra cultura, y empezar la primera ola de modelos de negocio y de producción. La agricultura necesita ser completamente re-iniciado de todos modos, y en el aprendizaje de los errores anteriores tenemos que estar seguros de corazón necesidades y el alma de nuevo, por lo que en el interés de tener también el efecto de equilibrio en la sociedad pensé que hacer una ronda de ofertas para los jóvenes centros de desarrollo. Para los seres humanos que tienen las mejores dietas diversidad nutricional, necesitamos una cantidad diversa de personas que crean nuevas permacultures, en todas partes y convertirse en expertos en las especies en las que se propagan allí. La práctica de la creación de estos

agricultura puede curar problemas de traumas y de ira, mucho más que otros remedios, incluso sin las nuevas recomendaciones sobre el consumo.

No hay casi nada más poder en todos los aspectos de la vida, de una cantidad cada vez mayor sostenible de los mejores alimentos para usted y aprender a utilizar de forma más inteligente.

Leer completa Adelante >>

Es bastante la historia de cómo llegué aquí y se metió en todo esto, un día voy a golpear a cabo en las teclas. Creo que saltar a cosas como nuevo consumo de la planta requiere un cierto espíritu aventurero que lo más probable vendrá de raíces con problemas. Por ahora es la prioridad de la entrega de la base de los descubrimientos del estudio nutricional, de una manera inteligente y cuidadoso, que se encuentra en la vanguardia.

Los lectores encontrarán que en todos los sentidos de este estudio y la experimentación el antídoto para todas las sociedades dolencias humanas y el siguiente paso en nuestra evolución es probable que el cambio en nuestra dieta de alimentos blandos 4-24 especies de 30-200 diferentes especies robustas con regularidad. Esto inherentemente hacer que el sistema de la agricultura moderna obsoleta y eliminar a todos los demás dominó en la línea para la salvación planetaria. Uno va a obtener una comprensión de los daños a los polinizadores que se está haciendo por los pesticidas y productos químicos agrícolas modernas. Lo mismo se vea la cura para todo esto y la crisis de salud dentro de este objetivo de optimización humana para nosotros mismos como individuos. Si usted, y su suficientemente inteligente, y lo suficientemente disciplinado afecta directamente, se hará el cambio, y otras fichas de dominó que te rodean también comenzará a caer.

Para obtener un espectro completo o la cantidad adecuada de nutrientes de apoyo para un rendimiento superior que he encontrado a través de un estudio intensivo que comer en la zona de 85 especies diferentes de alimentos, la respiración de estiramiento y ejercicio regularmente prevé aumentos drásticos en el qu lidad de la vida a cualquier edad . En este documento describo una amplia gama de complementos add diarias específicas que caen en la *suficiencia* gama.

Mi próxima revisión será más completa y más atlético aplicable en muchas grandes maneras. Éste es gratis, y lo distribuirá a mí mismo a los centros de jóvenes con problemas y prisiones que deben poner en práctica mi modelo de jardinería prisión, ofrecer en la web para su visualización y descarga, hasta que termine el libro completo.

Debo agradecer especialmente a mi papá, mi tío Bo y amigos Sam pobre, Mickey Kennedy, Andrew Hyde, Mikhail Ioffee, Micheal Dichioria, Bruce Hill, acebo Weaver, John Lang, Jessica Housand Weaver, Tina Trebino, Mayo Aragón, Manuel Gagne, y algunos otros por su apoyo sincero y firme y / o interés en esta materia, a través de algunos de mis momentos más difíciles. Tengo que agradecer a Joe Rogan y Craig que le mostró a mí también, para ayudar a restaurar mi coeficiente intelectual. Creo, que está siendo honesto y sacando algunas joyas reales honestos. El agradeció aquí, deben saber que ahora serán probablemente acechados y acosados por apoyar esta información estante superior y yo, lo siento.

Para el nuevo nivel de la humanidad en nuestra época, el Nutricional Diversifist: buena suerte,

-segundo

La aplicación de los regímenes y las doctrinas de la diversidad nutricional es una forma segura de ver el progreso en cada parte de su vida. Este mensaje natural a partir de la naturaleza y la vida silvestre y una planta de estudio de todos los naturales de Panamá ha sido un descubrimiento de la dieta, la salud y la

forma física que va a revolucionar la salud humana y la seguridad nutricional en este planeta.

Estos factores se han realizado en el curso de una de los últimos cinco años, en un estudio intensivo y dinámico en la selva tropical, diversos microclimas y selvas de Panamá, Colombia y Costa Rica. La biodiversidad es el secreto de toda vida y los seres vivos sanos, y es extremadamente potente en la nutrición puede ser cultivada.

Esta revisión contiene las siguientes tres secciones principales.

1. Nutrición estómago
2. Entrenamiento físico
3. Modelos de negocio

A lo largo del curso de nuestro estudio desde 2012, hemos visto este Nutricional Diversidad Ciencia jugar su papel en los tratamientos de la diabetes con éxito, úlcera formando la colitis tratada, la depresión severa tratada, la función sexual restaurada, condiciones artríticas mejorado y alivia por completo la confianza restaurada y el rendimiento atlético y mental mejorado en todos los casos. Hemos visto jóvenes y viejos por igual liberarse de permacultura en las granjas y en este de forma no comparables a otros tratamientos, ambientes, o en otras dietas o medicamentos. Mientras que algunos médicos están en el círculo de estudio aquí en Centroamérica y Sudamérica en los últimos años, no somos médicos. No tengo ninguna licencia de ningún tipo, y hay que tomar la responsabilidad de su salud y lo que se pone en, alrededor y en su cuerpo, con la máxima importancia.

Estas regiones son algunos de los últimos biodiversidad densa, y se mantienen bajo constante ataque y defensa de los intereses corporativos y gubernamentales. Es de suma importancia que Diversifists nutricionales se dan cuenta de una relación con la naturaleza, y un profundo conocimiento del respeto a estos ancianos.

Los factores doctrinales fundamentales de este nuevo tipo de dieta se han realizado apenas en los últimos 5 años de este estudio, y, curiosamente, ninguna otra información nutricional parece tener esto en profundidad clave para la salud y el rendimiento. Bienvenido a la vanguardia.

Nutrición estómago

Esta primera revisión, presenta enlaces a otros materiales en el sitio que todavía está en curso de trabajo para que esta primera nueva ola de Diversifists nutricionales puede estar justo en la parte superior de la investigación, ya que se escribió a máquina. Usted es ahora parte de una ciencia viva, viviente y es necesario formulación.

Hoy participamos del árbol del conocimiento más específicamente el conocimiento tecnológico, y mañana esperamos para participar del árbol de la vida. ¿Cuál es el árbol de la vida? ¿Es el conocimiento de la naturaleza de la vida natural? Si esto es así, es tomar del árbol de la vida, teniendo en una diversidad nutricional? La nutrición estómago, es otro ecología, que en lugar de alimentar el planeta, nosotros los combustibles. Estamos biológicamente disponible para muchas cosas, pero mentalmente y culturalmente cerrado para la mayoría de ellos en un pensamiento que nuestro conocimiento técnico va a ganar en una carrera contra nuestras posibilidades en la naturaleza.

El estudio de la dieta ND ha encontrado que la puesta en **diversidad nutricional** de los ingredientes del estómago debe ser un *mínimo* de 30-60 especies de origen inicialmente a partir de modelos de agricultura de permacultura . El máximo todavía no está claro. Hemos probado hasta 115 dietas

especie, y son mucho más potente. Un mecanismo digestivo debe crearse durante varias semanas en el punto de partida 30-60 especie realización. Treinta de los más débiles, más viejo y sesenta para el sistema fisiológico más fuerte más joven.

Esencialmente viendo el Jaguar, el cortador de la hoja de hormiga o uno de los muchos primates en el entorno tropical más animado más nutritiva, en la que necesitan el sistema más robusto para sobrevivir se puede observar que cada comen muy por encima del rango de especie que tengo encontrado que es un punto de partida correcto para un estómago humano moderno. Todos ellos tienen una relación con la naturaleza que las frutas y construye sentidos y habilidades que suenan como los que se rumorea por la leyenda a un día en el pasado han. Yo vengo de una región fuertemente influenciada nativo americano de las Américas (Nuevo México) y crecer He oído un montón de historias que habló sobre la construcción de estos tipos específicos de habilidades. La información acerca de la función del estómago aquí no se basa en esto, pero recomiendo que los lectores aquí se ven en esta relación con la naturaleza más,

Hice una serie de utilizar los estudiantes de agricultura de la encuesta de Europa, Australia y América del Norte, encontrando que la gente hoy en día comen de entre 6 y 24 especies diferentes de una dosis mínima efectiva (suficiente de la comida por su esencia a trabajar fuertemente en el sistema) una buen número por debajo de mis hallazgos mínimos de suficiencia. Las dietas que ofrecen los números más cerca de 24 son por lo general en los hogares mejor financiados.

Ciertos factores doctrinales se han dado cuenta de este estudio que simplemente no se puede argumentar con, y en todos los ámbitos, los resultados han sido registrados. Voy a ir sobre ellos a medida que surgen en las secciones respectivas de este *manual de aplicación ND dieta.* La necesidad de evitar la importante Academia también se ha realizado y la convolución de información de la dieta ha estado en niveles nucleares como por esta 'cultura de expertos' durante tanto tiempo es curioso. Lo que yo he venido a llamar la 'dirección de la disección' es un error que produce errores y cinturas a mucho tiempo. Cosas como el descubrimiento de una mayor captación de cúrcuma provocada por la pimienta negro podrían fundamental para liberar el verdadero potencial de la dieta. Empiece a encontrar combinaciones tanto en el jardín y en el estómago*y relacionar o combinarlos a sus sentidos y habilidades con un buen enfoque,* para lograr los resultados más concluyentes con su nutrición.

El más profundo de los expertos en plantas estarán familiarizados con historias como la de makah Nootka hombre de la medicina, que creía en la canción para curar las plantas y los seres humanos, y la respiración se utiliza (Seminole) y el canto, a iniate de ythe proceso de cicatrización en la biología. No es interesante resultados de apoyo que salieron del conjunto de las pruebas de Backster que indicaba dura “aliento y la intención, juntos” era medible para efectuar las plantas de respuesta nerviosa hasta 100 pies de distancia. En resumen, podemos decir que científicamente, la respiración es una comunicación bien recibido de las plantas. Podemos decir lo mismo de la música y el canto.

Los pasos para el éxito

En primer lugar la fuente hacia fuera un **permacultura** granja ,. Esta palabra puede ser nuevo para usted, pero es un movimiento subterráneo que se acerca rápidamente. Primer paso hacia el éxito es conseguir la diversidad hasta un mínimo de 30 alimentos al mes para concentrarse en conseguir la mayor cantidad de alimentos duros en lo posible. Hoy en día por su cuenta, comenzará a estudiar las hojas y plantas usted mismo, visitar estas granjas y pedirles que estudiar y certificar con la diversidad nutricional(Www.nutritionaldiversity.com) para asegurar una producción de calidad para que el cliente, y la oferta de compra de un suministro constante de lo que pueden ofrecer. Que probablemente tienen

su base de partida allí como la permacultura se centra en las cosas que crecen juntos, como NDdiet se centra en las cosas de comer juntos. Ciertas especies pueden crecer bien juntos, pero no de manera adversa ingerir bien juntos así que sólo sé que crecer juntos no siempre es un indicador de una buena combinación digestivo. Trabajar con lo que puede, lo que sea necesario, hacer crecer su propia, y obtener su diversidad arriba! Voy a hablar de otras fuentes de alimentos en esta sección, pero las granjas de permacultura son el lugar mucho para empezar. También la mayoría de las granjas de permacultura estarán abiertas al cultivo de nuevas cosas específicas para usted.

El consumo de esta forma muy diversa es ahora el secreto más poderoso en mi arsenal de atletismo, y la gente en el gimnasio o en la pista me pregunta todo el tiempo, "¿cómo se trabaja como un animal !? como" El uso de este descubrimiento hemos sido capaz de lanzar la pala y el machete en el sol caliente 05 a.m.-8 p.m., preguntándose cómo y simplemente apreciar que en gran medida. Creativa aumenta la capacidad y hemos visto la dieta juega un papel en el tratamiento de muchos problemas ahora para incluir los tratamientos de la diabetes, colitis ulceric tratada, la depresión grave tratados, la función sexual restaurada, condiciones artríticas mejorado y se alivia por completo la confianza restaurada y el rendimiento atlético y mental mejorada en cada caso. Mientras que algunos médicos están en el círculo de estudio aquí en Panamá en los últimos años, no somos médicos. No tengo ninguna licencia de ningún tipo, y tiene que asumir la responsabilidad de su salud y lo que se pone en, alrededor y en su cuerpo, con la máxima importancia. Tengo mi historia y mis conclusiones, y usted puede hacer su propia investigación, o lento y continuo, la experimentación cuidadosa en lo que digo.

Luchar contra toda enfermedad, toda la depresión y optimizar usted mismo usando este interruptor simple. supermercado producir está cargado con productos químicos, por lo que la obtención de nuevos nutrición, nuevos productores, o el crecimiento de su propia es su tarea más grande aquí. Esta fuente de alimento conveniente también reduce el espectro de la diversidad, que es el mayor error de la salud. | Después de aprender más acerca de los alimentos naturales que deberíamos comer, y el cultivo, todo en una tienda de comestibles empieza a parecer una locura. Es la raíz de la crisis de salud.

El siguiente capítulo en su propio estudio de la dieta ND, es averiguar qué especies trabajan bien juntos, y que pueden estar ralentizando las cosas un poco.

Así que muchos nutricionistas hoy están confundidos. Ellos estudian en lo que me refiero ahora como "la dirección de la disección." Este es el camino equivocado, tenemos que estar estudiando en la dirección de diversa combinación. Sabemos semillas crecen no es necesario para ver documentos de investigación romper por qué, y si hacemos que probablemente no son exactamente correctas sobre todo. Necesitamos saber lo que como la cúrcuma y pimienta negro hacen el uno al otro, apoyar y ayudar a los demás en el sistema. Hemos encontrado una fórmula interesante que parece aplicarse como guía funcional para combinar y nos ha permitido desbloquear los diferenciales muy armoniosos de efectividad y rendimiento.

Una presentación gratuita de la salud de julio de 18 de ^{ju}este año (2018), por "La Verdad sobre la salud", que realmente mostró la conexión entre nuestra dieta, y algunos de los problemas y cuestiones sobre nuestro globo. Declaraciones como "doctores no saben nada acerca de la nutrición", y "si vamos por la pirámide de alimentos del USDA pereceremos", fueron algunas de las declaraciones de apertura hechas por estos médicos, en una presentación sobre los últimos descubrimientos científicos sobre los beneficios probados para su salud de un Whole participantes del panel dieta basada en plantas de alimentos; MD, Pamela A. Popper, Kim A. Williams, MD, MACC, FAHA, MASNC, FESC, Ph.D., ND, T. Colin Campbell, Ph.D., Caldwell B. Esselstyn Jr., que afirma que es la nueva dieta actual "verdad". no hubo ninguna mención de la diversidad, la permacultura o modernos productos químicos

agrícolas. No hubo mención de los modelos de consumo de alimentos a base de plantas enteras de parada y regresión varias enfermedades.

Estómago Nutrición : (*sustantivo*) se refiere a la nutrición que baja por la garganta humana en el estómago humano. Se trata de un método de ingesta de nutrientes primarios para los animales y los seres humanos, y se divide en las siguientes subcategorías en este manual:

- plantas
- animales
- Agua
- digestivo Cultura
- Food
- incrementos
- Las operaciones de limpieza

digestivo Cultura

Hay cultura como digestivo de la vida que se acumula en el estómago durante la semana y el mes y el año, el tiempo de vida, mejorar constantemente el paso del tiempo en relación con las cantidades mínimas eficaces de la ingesta nutricionalmente diverso, que ayuda al cuerpo en absorción de alimentos. Este factor nutricional muy importante está muy pasado por alto por las concentraciones de la salud, la nutrición y entrenamiento físico en la mayoría de ciencias de la salud o la condición física.

Recientemente esta cultura digestivo ha sido nombrado el microbioma intestinal. Si nos fijamos en los principios universales en la naturaleza, podemos suponer que, esta cultura y mezcla de especies, deben ser robustos y diversa como las culturas más fuertes de la biología que vemos en general.

Un cultivo interior digestivo saludable que también se ha denominado como un ecosistema intestinal interna, o más recientemente el microbioma, se compone de la microflora de amistad (buenas bacterias) que residen en nuestros intestinos y nos mantienen sanos y fuertes.

Según la teoría ayurvédica, la mala calidad de los alimentos y hábitos alimenticios inconsistentes pueden crear una torpeza al intestino gastrointestinal superior, que, si no se corrige, dará lugar a más desviaciones de la salud en general. La medicina ayurvédica es una de las formas más antiguas conocidas de la medicina y utiliza todos los medicamentos a base de plantas naturales - la comida es la medicina.

Diversidad nutricional dieta puede suministrar una gran arsenal de bacterias saludables para este microbioma. La dosis de la ingestión de una sustancia es lo que muchas veces decide si se comportará como un remedio o una toxina.

Más aún, comer comida mala, conduce a malas antojos de alimentos poco saludables. Esto crea un bucle de retroalimentación, ya que las malas elecciones de alimentos impulsada por las ansias refuerzan la disfunción digestiva.

Ayurveda tiene seis principios básicos uno de los cuales es la Astrología, también importancia a la optimización humana, al igual que los ritmos y como las mareas, probablemente las baterías de ellos, pero que vamos a entrar en más adelante.

Con el tiempo moderno, la introducción de los antibióticos, pasteurización, y los alimentos procesados, junto con un estilo de vida de la tensión constante en el interior de la comodidad extrema, ha dañado

los ecosistemas interiores, y que podría incluir disfunciones genéticas generacionales de acuerdo con los hallazgos de la ciencia Epegentic. Un ecosistema interno poco saludable puede conducir a la fatiga, la mala salud, y un tracto digestivo que funciona de manera ineficiente. Hoy en día, los seres humanos son más desnutridos y muy estresado que nunca. El planeta sufre contaminación increíble y ecologistas se preocupan de que muchas especies van a empezar a extinguirse de manera apocalíptica.

Gran parte de la energía es expulsado digestión de las comidas, por lo que desea prestar atención a incrementos, prestar atención al mantenimiento de una buena cultura digestivo que puede quemar a través del tanque de forma rápida y lo más importante prestar atención a su cuerpo - la fatiga, náuseas y otros síntomas vendrán con una mala cultura digestivo. digestión de los alimentos será más lento, y cuando la comida no se digiere y se expulsa rápidamente se vuelve tóxico, y proporciona vías claras para enfermedades como el cáncer.

El consumo de alimentos integrales como el aguacate , la papaya con regularidad puede ayudar a digerir más, y con mayor eficiencia. El aguacate es menos probable que se pulveriza en el cultivo. Hay tantas esencias del pantalón, ya que hay plantas, y despacio y con cuidado, al igual que una planta crece podemos cultivar el conocimiento de cada uno.

Ignorado en gran medida en el estudio del microbioma hoy en día, es la posible función de los hongos, y una Micología del estómago. Micología es una gran parte de mi enfoque ahora, y para el año pasado la mayor parte de mi investigación ha estado en setas y hongos.

Un remedio de la vieja escuela conocida como kambucha podría ayudar a la digestión ocurre de manera más eficiente. Se utiliza un cultivo conocido como una cultura simbiótica de bacterias y levaduras (SCOBY). Un cultivo mixto syntrophic, generalmente asociada con la producción kombucha en el que la fermentación anaeróbica de etanol, la fermentación anaeróbica de ácido orgánico, y la oxidación del etanol a acetato de aeróbico todo tener lugar simultáneamente a lo largo de un gradiente de oxígeno. Este material ayuda a la digestión y absorción de nutrientes ir más rápido, lo que significa que puede consumir más de usarlo. Este es un ejemplo de funcionamiento de micología en el sistema digestivo humano. Esta práctica kambucha es sólo el principio simple. Una vez que entendemos gut micología mejor, es probable que sea capaz de hacer algunas cosas sobrehumanas de ella. Las hormigas cortadoras de hojas (dos géneros Atta y Acromyrmex) de esta región pueden levantar veinte veces su propio peso corporal. Se toman pedazos de hojas, y que importa, parte de una diversidad nutricional de las plantas, de vuelta a sus nidos increíbles y se cocinan hasta un hongos en ellos y eso es lo que comen. Según los científicos modernos, junto a los seres humanos, las hormigas cortadoras de hojas forman las más grandes y complejas sociedades animales en la Tierra.

experimentos de digestión simples con usted mismo, puede ayudar a tomar una mente a la conexión del estómago.

Usted puede tratar de comer carbohidratos solos. Entonces proteínas solo, en diferentes sesiones. Esto podría promover una absorción más directa, que los levantadores de pesas que toman suplementos de proteína están familiarizados. Por lo general, una concentración de carbohidratos viene antes de la salida y una concentración de proteína se produce después de la salida, para la recuperación y para apoyar las ganancias de fuerza / musculares. Pero incluso este pensamiento está cambiando entre los nutricionistas populares que muchos ahora recomiendan proteínas carbohidratos antes y después de se resuelve, para conservar la energía y evitar el retraso causado en la digestión de carbohidratos. Aquellos apilamiento en el peso va a comer más carbohidratos, y los que la persona se inclina hacia fuera va a comer menos.

Voy a entrar en más trata de conocer las plantas y los alimentos un poco más adelante. Hacer una mente

a la conexión del estómago es una gran ventaja, tanto como conocer y hacer crecer su cultura digestivo es robusta.

Obviamente, para llegar a conocer de manera individual las 30-60 especies de empezar con la dieta en este esfuerzo, se llevará un poco de trabajo, pero estoy seguro de que dará sus frutos en gran medida a la dieta final. No es necesario para lograr el más completo espectro de los resultados, pero la mejor ND Cook, va a conocer realmente su materia derecha.

Diversifists nutricionales deben estar cansado de cualquier proceso que es demasiado complicado o demasiado difícil de lograr en cuanto a su nutrición, mientras se inicia. Centrarse en nuevas especies, y buenas fuentes.

El manejo del estrés pueden ser ayudados con suplementos de hierbas específica y práctica física como el cumplimiento de los requisitos de ejercicios sencillos. Estirando y 20 minutos de respiración de trabajo puede crear una gran disminución de la tensión diaria. El estrés es un asesino. uno de sus mayores enemigos, y el que debe más "simplemente dejar ir." En la granja soy capaz de conseguir más fácilmente todo en un ritmo que es otra de las claves.

Es realmente la mejor manera de ir y aprender de la naturaleza de cómo se descompone la biología, y también la forma en que se mantiene fuerte.

En las concentraciones más biodiversos de la vida en este planeta; principalmente en las selvas tropicales y selvas aún existentes se pueden observar con facilidad y claridad en cuestión de semanas, que todos estos millones de organismos y microorganismos trabajan juntos. A lo largo de este camino, que es una meditación natural y ponderación, más profundo pensamiento independiente y se centran en los ríos, cascadas y vides en conjuntos. Los pensamientos comienzan a emerger y es sin duda evidente que hay algo muy serio y sano todo lo que hay.

No hay ejemplos de preparaciones calientes o complejos, o el uso de herramientas pesadas. La idea básica de comer verduras frescas naturales de la hoja, y el pescado fresco del río se les enseña de forma rápida y claramente un camino principal para que exista la vida. Los alimentos cocidos es buena. El hombre conoce el fuego para un propósito avanzada, de la liberación de nutrientes diferentes y que nos permite asimilar más nutrición. verduras cocidas constituye una gran parte de mi dieta.

Esta naturaleza me enseña sobre todo que tengo que comer una gran diversidad de alimentos.

No hay una razón para suponer que sabemos mejor que esta naturaleza, o que nosotros mismos son más poderosos que esta naturaleza. Cuando realmente ni siquiera necesitamos saber sobre la cultura digestivo, la necesidad de bio-diverso y cuánto más poderosa que podemos llegar a ser nosotros mismos mediante el empleo de la misma.

Si estamos viviendo la vida sencilla natural como la naturaleza puede enseñar rápidamente cualquiera de nosotros que esperan de ella como guía; Está claro que debemos ser respetuosos, educados y agradecidos a crecer realmente en esta vida, entre creer en la diversidad, incorporarlo y sobrevivir mejor con una mejor calidad de vida de estos poderes, y no de los que se encuentran en nuestras ciudades. Estos principios son justo en frente de nosotros en la naturaleza. Es como si construimos la ciudad con el único propósito de desconectar, domesticar y engañar a los que viven allí - poseerlas. La palabra misma ciudad es un acrónimo de opción a compra. Ellos viven en la propia a.

> "Cualquier tonto inteligente puede hacer cosas más grandes y más complejos ... Se necesita un toque de genialidad - y mucho coraje para moverse en la dirección opuesta." Albert Einstein

Climatizada, nutrición tensa tales como té y café pueden ser de alto contenido de ácido y alterar el pH y la cultura digestivo. Los alcoholes son brebajes extremos que producen una gran variedad de efectos negativos en el cuerpo, incluyendo el asesinato de la cultura digestivo. Para mí alcoholes dejar que los demonios en demasiado. Si bien puede ser divertido para bailar con los demonios de vez en cuando, el daño infligido a la vida de uno para hacerlo siempre está claramente ver y medir.

Simplemente siguiendo los cables de nuestros primos en los árboles, tendrá usted en el camino correcto. sales de azúcares refinados, y fluoradas o tratados químicamente refinados, medicamentos recetados, y extractos duras también pueden dañar o contaminar esta cultura de la vida. Ellos no emplean cualquiera de los refinar, extracto o fermento. El cortador de hojas y el suelo mismo cocineros de un hongo, la abeja y la flor hace una miel y la descomposición emplea pequeñas cantidades de fermentación, miel y hongos. La oscuridad, la luz y el agua pura son las claves para la vida. El egoísmo, te va a matar en un agujero negro implosión, y el desinterés le ayuden y te hacen feliz.

Solía trabajar con un par de chicos que beber alcohol todos los fines de semana. Siempre se quejan de que no obtener los resultados que lo haría. Les diría constantemente"dejar de beber!" El café es cada mañana en todas las películas y programas de TV. El alcohol es cada noche. Cortar estos dos, y su fuera de las carreras. La gente no se da cuenta de lo impactante es este consumo.

La alta rápida, el escape rápido, las ayudas químicas, que consiguen grandes resultados fuera, y pagar por ellos en nuestro interior y nuestros hijos nuestras cosas más importantes que pagan por ellos también. La superación de la adicción ha sido uno de los mayores desafíos de nuestra vida moderna. Los productos químicos por ahí puede ser que también se llaman magia negro. Los venenos sociales y metafísicos en nuestra vida moderna pueden también ser llamados vudú.

Curiosamente y una introducción a lo que llamo nutricionales dinámica, ayudando a otra persona obtener su microbioma intestinal bajo control, es una gran manera de realizar nuevas revelaciones sobre el microbioma y la salud humana en general. Ayudar a la gente, ayudar a la vida - es la forma más poderosa para ayudar a uno mismo.

Trabajando juntos, en Ritmo

Nos vemos en la naturaleza que todos trabajemos juntos y dependerá del ciclo de vida más grande para sobrevivir. Cada uno de estos ciclos de la vida parecen estar dentro de un plazo de tiempo más grandioso de la vibración rítmica, las revoluciones y la comprensión. Las plantas y la naturaleza existían miles de años antes que nosotros y que tienen el conocimiento y la habilidad que puede desbloquear nuevos niveles de potencial para usted. Es interesante que se comunican entre sí a través de la micología, y puede que tenga algunos dentro de sí mismo para ser comunicado con por ellos.

En este mundo, corazones laten, los recuerdos se hacen, los avances de inteligencia, estas cosas que nos referimos en Inglés como *el amor* y el *deseo* juegan su papel, mientras que los sitios, olores, sonidos y afecta a nuestra vida y nos dan nuestras propias interpretaciones de la vida misma. Las nuevas teorías de la edad comienzan a mostrar la espiritualidad como una ciencia, o los dos es uno en el mismo ahora por fin conectados, tales como el "biocentricity", título y frase que afirma que la conciencia *es* la base de la ciencia tal como la conocemos. No quiere decir esta conclusión es un hecho, no podemos decir que tan claramente a partir de ahora.

Vemos miles de especies y muchas nuevas formas dentro de ellos de la detección en su anatomía a cosas como los seres humanos no tienen sentido para, y se quedan con miles de preguntas acerca de lo que hacen. Las emociones nunca fueron realmente nos explicaron en nuestra era nuclear de aviones y

los viajes espaciales. Muchas veces, cuando una persona está enfadado otras personas mueren. Hay una hormiga en algún lugar en el mundo, un electricista me dijo, iría en una línea. Algún tipo de señal accidental en otra llanura del sentimiento, estaba siendo imitado por la máquina.

¿Sería descabellado pensar que las abejas zumbando por todas partes tener algo que ver con el mundo girando y haciendo sonar como una campana como el pensamiento Tesla? Tenemos que ser capaces de conseguir este sentido de la cultura digestivo, mientras que la ciencia moderna no lo describe, de hecho, a partir de la construcción de los ciclos más rítmicos que incluyen beneficios como la mente a la conexión muscular y memorias musculares y destreza construido una encima de la otra en el mundo de infinitas potencial que es la mente o la conciencia biológicamente alojada.

La actividad física de acuerdo a todos los estudios hasta ahora el más grande, con mucho, el impacto sobre el microbioma intestinal.

Un verdadero estudiante de la naturaleza humana, observa estos potenciales y las últimas disciplinas humanas por ahí, a continuación, probar y poner estos tipos de conocimiento en sus propias prácticas religiosas votos personales *o* rutinas rítmicas que saben ayudar a equilibrar sus vidas. Así tenemos ejemplos por todas partes en diversos modos para mejorar o destruir nuestras vidas. Claramente tenemos esta agencia libre en el CI y el yo superior conciencia de las cosas. Sin embargo, debido a la orientación cultural, el pop y la influencia de las celebridades y los ídolos parece dañamos a nosotros mismos muchas veces más que ayudamos a nosotros mismos - en contra de nuestra propia naturaleza.

Cualquiera que haya pasado un par de semanas en la selva sabe cuando una rana o un lagarto muere hay un ejército de pequeños individuos que devoraran o llevar fuera de la canal en cuestión de horas o minutos. Que igualmente se hará cargo de un ser humano que muere sin atención en la selva de la misma manera casi igual de rápido. Tienen sensores de muerte. Ellos son los removedores de material biológico potencialmente dañinos podrida dentro del ciclo de vida más grande.

Construimos este país de las maravillas de la vida en el estómago cuando comemos las Diferencias nutricionales sanos y naturales. Un pequeño microcosmos de la materia biológica que trabaja en conjunto con el cuerpo y ayuda a digerir los alimentos y asegurar una ingesta óptima en las células. Lo construimos realmente grande durante un mes de cosas realmente nutricionalmente diversa, y no hay consumo de alcoholes y cafés u otros alimentos muy ácidos o extractos que matan si fuera poco, o le dotan de obstáculos innecesarios. Ahora que se ha construido somos libres y somos lo suficientemente alto como para ver la verdad sobre todos los obstáculos que han bloqueado la misma.

cultura digestivo como la cultura humana como el cultivo de plantas, la permacultura, etc. todas las cosas, necesita agua. Mucho más de lo que se les enseñó a beber en la escuela primaria. La hidratación es clave para el rendimiento, y en estos días nadie es lo suficientemente hidratado.

El agua entra en cantidades asombrosas de diferentes formas y estados. Es cambios en la estructura y el agua recibe, vibración de la luz y la influencia.

La hidratación y el agua de suministro a las células se incrementa con el consumo de planta viva más verde. Esto es muy importante para las personas deportivamente inclinados.

Diversidad agua, sería el mejor tipo de suministro de agua, y algunas fuentes de agua hoy debe ser analizado y estudiado más de cerca.

El agua es el número 1, el agua es el factor más importante en su vida. En mi última revisión de este material agua será un foco primario con cargas de la página para tomar en ella. Por ahora, vamos a echar un vistazo rápido a la nueva agua.

Hay tanto que hablar aquí. La hidratación es otra clave para la vida, tal vez el principal. Nosotros, los humanos son en su mayoría fuera del agua y que no pueden vivir sin él. Si un cuerpo humano o cualquier otro biología para el caso no tiene agua, no tiene la vida. El agua debe ser nuestra prioridad, y sin embargo, la mayor parte se consume hoy en día no es bueno o cerca aceptable.

> No soy lo suficientemente joven para saberlo todo. - Oscar Wilde

El agua se presenta en diversas formas y estados más allá de hielo, agua y vapor. Dr. Masuro Imoto mostró que el agua responde a la emoción y la interpreta y traduce tantos tipos de energías dentro y fuera del cuerpo. El agua es dinámico y complejo y que, s estructura se cambia fácilmente.

Conectividad de agua se incrementa frecuentemente mediante la sal . Recuerdo un experimento de la infancia mi padre y yo hicimos cuando añadimos sal al agua y se utiliza para cerrar un circuito de una batería cableada a un clavo dejó caer en ella, y una luz con cables a clavar en el otro extremo del recipiente que lo demostró.

Fuentes y métodos de recolección a través de, filtrado y agua nutrir pueden llegar a ser un trabajo a tiempo completo para alguien que busca para consumir y poseer una gran diversidad y variedad de milagro, aguas saludables. Yo digo que el riesgo no puede ser más importante, ni existe un riesgo en última instancia más importante en este momento aún que trabaja en una excelente filtración y agua estructura de modelos de condicionamiento y técnicas para usted y su familia.

La EPA llevó a cabo la prueba de los suministros de la ciudad en los EE.UU. . y se encontró alguna información sorprendente acerca de la distribución central de suministro de H2O en las ciudades .

Lo que vas para la Diversidad aquí es agua. Varias fuentes y ninguno de ellos de la ciudad o fuentes comercialmente embotellada con esperanza. Primavera, colección lluvia, destilada, y fresco de montaña son excelentes opciones.

significa fresco de la montaña hasta su alta, donde las posibilidades de contaminación o delgada. Manantiales son abundantes, si usted sabe cómo excavar. Distiller s ahora son fáciles de conseguir y rápido para destilar. En el lugar de la isla ND mezclo primavera con lluvia en un tanque grande. Me gustaría poner un poco más de los tanques de filtro de arena, o 4 secciones de PVC "en el sistema, con diferentes rocas minerales, y tal vez incluso porciones claras si puedo pedir donde, la luz del sol puede entrar. Un insecto seleccionados, se expone a la naturaleza cauce del río Rocked sería grande.

Oxígeno; la parte un átomo y que acompaña a las dos partes de átomos de hidrógeno, cuya forma líquida se refiere como *agua.* El setenta por ciento de la superficie de la tierra se compone de agua, y 95% de que se encuentra en los océanos. Uno a dos por ciento de esta agua se encuentra en las aguas subterráneas, y luego un increíblemente pequeña fracción de que se utiliza por los seres humanos y otros mamíferos. Por masa, el oxígeno es el elemento tercero más abundante en el universo, después del hidrógeno y helio.

Oxígeno en la atmósfera existe en un equilibrio perfecto, mientras que nosotros tenemos lo suficiente para respirar, no demasiado que haría que todo lo que se queman y nunca dejar de quemar hasta que desaparece. De oxígeno en el ser humano funciona de la misma manera, aunque a través de vías importantes. Sin ejercicio adecuado, respiración y estiramiento prácticas prácticas de estas vías pueden llegar a obstruirse, tapados, corroídos y en necesidad de reparación, hasta la muerte por completo. La atmósfera tiene 78% de nitrógeno.

El oxígeno es un elemento químico simbolizado por una 'O' y el número atómico 8. en la familia de la clase calcógeno en la tabla periódica y es un agente oxidante no metal altamente reactivo que forma

óxidos con la mayoría de los elementos, así como otros compuestos.

oxigenación adecuada o sobre-oxigenación pueden ser las soluciones a estos problemas, la pérdida de grasa y cándida y otra de eliminación de toxinas y más. Como la llama, nos estamos comiendo el oxígeno, y sin que comemos pasando lo haremos,' 'no sea la respiración.' La conversión de cualquier cosa y la reducción de la nada, está en gran medida debido a la cantidad de oxígeno en la imagen y en qué porcentaje de entrega disponible a través de vías, en su caso.

El agua es todas las formas y tamaños, es el elemento universal, también, ya que puede tomar cualquier forma, y es el mayor elemento de todo movimiento en la tierra. Un individuo de mente profunda será un estudiante y seguidor de agua, de forma natural. seres notables sin este interés o el conocimiento en su agua, representan un tipo determinado de inactividad, la inteligencia del consumidor que suele crear áreas con basura y un cuerpo de mala calidad y los sistemas espirituales.

El cuerpo humano es 99% de agua cuando se concibe. El cuerpo humano es entonces el 80% de agua cuando se nace como un bebé. El cuerpo es entonces 50% de agua cuando se está viejo con la piel arrugada.

Naturalmente, el agua sube desde el suelo fresco. Barbados, es muy fresco, una isla del Caribe por completo compuesto por surgido arrecife, muertos, que purifica el agua, y cuya ron es famoso por ser bien tomar diariamente sin efecto de resaca. Los sistemas de alcantarillado para casas eran tradicionalmente un agujero perforado hasta 30 pies. Barbados es famoso por algunas de las aguas más claras alrededor. Cuando estaba allí en la casa de vacaciones del extremo del retroceso de mi buen amigo, con el tío de Harry, y el tío Bill y Tío Mike, desde el *edificio del Templo en la era de Filadelfia* ; Fui a nadar temprano una mañana y una tortuga, una tortuga nadando completa de tamaño hasta mí y puede tener también dicho "cawabunga amigo."

El agua de manantial es agua de buena calidad general y la tierra por desgracia debe separar las fibras de plástico de superficie y otros contaminantes a través de ella varios niveles contaminantes, que con el tiempo hará su camino de regreso al mar.

agua de la montaña muestra el pH más equilibrado, y se considera un agua viva.

Según Bruce Lee para imitar el agua en la física, es la última posibilidad arte física, y lo que como, artista marcial cuerpo, física mismo se esforzó para lograr esta capacidad, "a ser como el agua."

Victor Enusian se expandió en el trabajo del Dr. Masaru Emoto 's, el estudio de los efectos del agua también radiada, encontrando que la propia estructura cambia y adopta una onda patológica muy lejos fuera del alcance de la contaminación radiactiva. En la 'zona de cambio de estructura,' aumentos de las tasas de suicidio se observaron entre otros efectos neurológicos negativos. Se entiende que el cerebro es 85% agua y que este nuevo orden patológico del agua será efectivo para algo con la radiación que no es nada bueno, pero con otras estructuras que puede ser.

En el caso particular de que el agua irradiada, la ciencia pinta el escenario que la nueva estructura de agua cumplen con la estructura del agua plasmática del cerebro y tiene un conflicto inmediato, en última instancia, la persona se retira de la mayor confianza, para incluir la voluntad de vivir. Así que la estructura del agua en nosotros es muy importante.

Con mucho cloro, fluorada, fibra de plástico contaminados, metaled pesado y cualquier otra cosa de componentes de la estructura del agua toman más comúnmente hoy en ambas botellas y los suministros de agua de la ciudad, no se puede esperar que produzcan resultados mucho mejores que el material irradiado.

El agua es uno de los recursos más importantes para toda la vida. Sin ella no existimos. Si una vez que viven las pérdidas de agua siendo todo está muerto - biológicamente hablando por lo menos. muchos otros distribuidos centralmente, grandes plantas de agua de la ciudad en todo el mundo y los Estados Unidos, se ha probado para mostrar algunas sustancias alarmantes. Como la palabra y los diferenciales de conocimiento, la gente se vuelve más y más interesados en la tarea muy importante de encontrarse una manera de limpiar eso. Quiero limpiar, para mí también y transmitir el mensaje a sus seres queridos sobre lo importante que es el agua que consumimos es, que incluye algunas soluciones recomendadas agua en el hogar.

Al igual que con la dieta ND , hay un problema de abastecimiento, y si si podemos conseguir una gran fuente no hay necesidad de tantos dispositivos costosos.

Donde obtenemos nuestra agua de es el punto de partida de importancia, y cómo cuidamos de que el agua que obtenemos es el siguiente.

Hoy en día con el suministro de agua de la ciudad distribuidos centralmente, a pocos diferentes soluciones de agua en el hogar se debe aplicar, en cada casa, especialmente para el agua potable.

El agua en los hogares de los Estados Unidos, y hogares de todo el mundo ha resultado ser en muchas veces contaminados con contaminantes graves, tales como metales pesados, de microfibra plásticos , productos químicos agresivos, incluso productos farmacéuticos y materia cáustica sedimentos.

El número uno lo que la salud es el agua, y no deben ser residentes somethings pueden hacer lo limpie por sí mismos y para sus seres queridos.

Incorporado en mi mundo de conveniencia, me paro para el servicio de agua de la ciudad para poner una gran cantidad de cloro en el agua para usos sanitarios, que luego entra en y por todo el cuerpo cada día. Tengo que ir a trabajar y hacer algunas tareas sin sentido, y no tengo tiempo para leer esta pieza en el agua, lo que necesito para estar listo y saltar en mi ducha que mata mi piel cada día, todos los días, de toda mi vida para el punto de que ni siquiera se dan cuenta (pero es la prueba más fácil), y es probable que mi interior se podría mostrar signos de la misma. Voy en el día a día ignorando el hecho de que lo beba productos químicos que pueden oler procedente de la parte superior de la copa. Podrían ellos mismos los productos químicos tener algo que ver con la manera indiferente en la que me dejo consumen tanto venenos de mi grifo y mi tienda local ?

Puede parecer una pregunta descabellada, o una sobre-exageración de una función higiénica sencilla hasta que se encontraran sustancias farmacéuticas en las pruebas realizadas por la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos que revelaron en los 50 muestras del estudio, llevado a cabo a través de cada uno de los 50 estados existían resultados positivos durante varios medicamentos. La mayoría de los medicamentos descubrieron la presión arterial no inferior, aceptar para Carbamazepina que se utiliza para tratar la esquizofrenia, el trastorno bipolar y la epilepsia.

Es discutible si la presión arterial alta es indicativa de riesgo para la salud, todo el que ejerce mantiene un sistema de alta presión aceptar a causa de las presiones arteriales altas intensamente que experimentan durante sus tiempos de ejercicio. También es discutible que la reducción de la presión arterial con los productos farmacéuticos se parece mucho a la gente sedantes, lo que técnicamente se podría considerar que haga.

Para el número # 1 de recursos de mi familia; Me gustaría mejorar la calidad del agua en mi vida y la de la vida de las personas que amo.

Es posible que escuche términos “ósmosis inversa, múltiples etapas”, y cosas por el estilo “ *xx* PSI, *x*

‘PVC’, pero no se preocupe conseguir a alguien que le ayude con este material debe ser fácil, gracias a nuestro mundo de conveniencia donde la mayoría la gente no hace nada por sí mismos, la mayoría de los chicos, que son muy pobres sabrá su camino en estos términos porque no pueden permitirse otra persona a hacer esto andhave trabajo elarned a hacerlo por sí mismos, y por $ 20 están más que dispuestos a ayudar ajuste que con algo. Usted sabe que él le ayuda, le ayudas. Aquí vamos…. Ahora nos estamos moviendo.

Para el agua potable urbana se recomienda mejor que un filtro de encimera gravedad puede utilizar de todos modos. Son poco más en el precio que los otros filtros en línea pero históricamente producen el más limpio de agua potable filtrada cuando se trata de la oferta de la ciudad. No va a conseguir todas las cosas duras que pueden estar allí incluso entonces.

El sistema de campo instalar tradicionalmente no es tan complicado. Una serie de tanques sellados se puede configurar uno con la roca, una con arena, uno con carbón vegetal, incluso, en el tanque de retención final donde el agua se basa en el sistema. A veces la gente después de esto antes de que el grifo se ponen algunos filtros de cuerda que por lo general hacen el bien para recoger el material micro sedimento. Si el sistema es agua de manantial, o en el techo recogido, un poco de sedimento incluso puede ser bueno para usted.

Cualquiera que sea la que forma, es el momento de dejar de ingerir los productos químicos principalmente cloro y el flúor. Me gustaría dejar de ducharse con ellos también. No ha habido un producto que se ha mantenido por encima del resto en la eliminación de los productos químicos y que es la alimentación por gravedad, sistema Encimera de Purificación de Agua grande Berkey con filtro de fluoruro de complemento . A continuación en esta línea la gravedad encimera de material caliente que recomiendo es el Nikken PiWatersistema. Yo trabajo con estos dos sistemas, y las principales diferencias son el intento de Nikken para imitar una estructura preparar el agua usando recogido a mano elementos e información de todo el mundo en una caja de plástico que permite la entrada de luz, mientras que la Gran Berkey es de acero inoxidable en la construcción , y es la solución más popular de los Estados Unidos. Dependiendo de qué tipo de información agua divina que puede estar buscando en el, en su deseo de trabajar en el agua más se puede hacer malabares con los dos o hacer como yo y conseguir uno para su casa y otro para el cargo.

También barata hecho, es un sistema en línea de múltiples etapas , que filtra el agua para toda la casa, agua que entra en los baños, duchas, aire refrigeradores, todo será más limpio, con uno de ellos. Digo por alrededor de $ 250- $ 850 instalado continuar y enganchar la casa o apartamento con uno. Luego está el marco del sistema disipador de línea , que funciona para un par de toques que las personas desean obtener agua más limpia a partir sin esperar a que para pasar por los filtros de gravedad superior de contador. Algunas empresas hacen un filtro de ducha agradable que se instala directamente en la línea de la ducha, que se alojan allí en línea y filtrar el agua de la ducha.

Ionizador de agua , es lo que muchos pacientes médicos prefieren y uso de este dispositivo que es bastante caro el usuario puede hacer tanto más ácido y más agua alcalina ajustable a su preferencia y en función de su suministro. Hay un montón de discutir sobre esto, pero es probable cargas iónicas hacen jugar algún papel.

Luego, por supuesto, la forma de frontera a conocer su buena es hervir el agua. Algunos dicen destilada es la manera de hacerlo, eso es todo un conjunto de otra conversación, muy profundamente se describe en el texto completo ND dieta. He visto algunos permaculturistas tiran una piedra o dos o unos pocos en la olla durante la cocción del agua, en la creencia de que ayuda a re-mineral-ize, sobre todo cuando la lluvia recogida.

La evaporación, en el sol, con un, posiblemente paño o pantalla abierta cubierta, recipiente es una gran manera de ver que los productos químicos se separan de la gran masa de agua.

Un resorte en una ciudad también es probable contaminado Sé el arsénico presente en los acuíferos subterráneos de postre de donde soy, no ha habido pruebas de radiación ceja de fondos también. En un lugar donde la mayor parte de los desarrollos y pruebas de armas nacionales se hacen para incluir el primer edificio bomba nuclear, donde el equipo de sueño de los científicos operado, supongo que esto no debería ser tan sorprendente.

Recuerdo publicar en Facebook, un resultado sobre el escape de radiación y me quedé sorprendido por los comentarios, diciendo cosas como "Me pregunto cuánto tiempo se tardará en ver los efectos", y otros comentarios que hablaban a la falta de seriedad en nuestra cultura. Esta actitud no cuida está detrás de la contaminación y la contaminación y claramente una óptima humana se preocupan más por estas cosas. Por lo que no parece que importa es otra conversación.

No ser como los demás, tomar el tiempo para obtener algunas soluciones de agua en su hogar. Todas estas soluciones de agua en el hogar son mejor que nada, con el suministro de agua de la ciudad. En última instancia otra fuente sería mejor aquí las empresas han comenzado a vender las grandes aguas de 5 galones cosechadas de los sitios de primavera por $ 5.oo, y muchas personas que pagar, es un buen negocio. El suministro de agua de la ciudad es el que más necesita de tratamiento de agua. Ciertos grifos de agua de la ciudad de Estados Unidos han sido encontrados a partir tóxico para inflamables y sólo puedo imaginar lo que los efectos deben ser como sentarse aquí en bastante Panamá, donde todavía tengo que seguir todo el procedimiento para conseguir una buena agua limpia en mi copa. Cualquier cosa de distribución central de este tipo es inherentemente abierto a ser envenenado y perjudicando a mucha gente.

Ciertos individuos incluido yo mismo, aviso y creen en la idea de que la clase de ciencias de separación química y después de la evaporación de una sustancia menor se llevarán a cabo en un recipiente abierto. Refrigeración, frío o calor pueden desempeñar su papel si es que existen, pero con el tiempo en cualquier condición de la sustancia menor deben moverse a la parte superior, y será el primero a evaporarse.

Se utilizó para llenar botellas de vidrio con agua y colocarlos en el sol para un poco, a continuación, pasar a la nevera esperando que este proceso se aceleró. En el camino me encontré con un hombre que me explicó que iba a poner un limón, lima, una hoja de menta, y un cristal cuarto en un cuadro de vidrio y el lugar en el sol. Dijo que con la honestidad que nos pareció que es un agua más satisfactoria. Suena un poco absurda y descabellada. Bajo y he aquí que yo era capaz de encontrar un montón de investigación para apoyar estas ideas. Hay productos, incluso con luz UV interna anunciados, en el mercado de purificación de agua. Un amigo mío hace este té sol con la flor de hibisco y afirma que se hace más hidratación funcionalmente para él. Podría ser al menos en parte, el tiempo y el cuidado puesto en el proceso?

La destilación es un proceso muy debatido en relación con el agua potable, pero es agua pura técnica. Andrew Norton Webber, agua destilada dice le ha ayudado a retener varias cualidades juveniles y lograr la salud de un episodio de enfermedad, y muchos otros de acuerdo. Ciertas corrientes de pensamiento precaución que el agua mineral, menos puede ayudar a eliminar las toxinas, pero ayudar a eliminar del cuerpo algunos elementos vitales también. El agua de lluvia también obtener es la crítica de lixiviación de minerales, y con el tiempo bebiendo de un tanque de agua de lluvia, y no entrar en el mar, se podría empezar a sentir esto, tal vez, aunque podría ser otra cosa.

En mi humilde experiencia mis mejores días de riego fueron algunos de manantial de montaña, algunas

de la colección de la lluvia, algunos destilado y todos filtra hasta cierto punto, y muchas porciones de agua tratada con muchos tratamientos diferentes, tales como la adición de unas rodajas de naranja .

La mayoría del agua en nuestra recomienda la enseñanza general recomiendo muy poco consumo de agua, mientras que nuestro entrenamiento militar es más correcto, y que el agua arriba, nunca tendrá amarilla que sale.

La diversidad nutricional, principios clave son mi luz de guía a este respecto también el agua, y que es; una diversidad de las mejores fuentes y estructuras disponibles es mejor para el rendimiento humano óptimo.

En algún lugar de este complejo viaje loco (yo fallo a partir de ahora a golpear a las teclas en una historia completa) de la mía, me encontré con el trabajo del Dr. Masaru Emoto, que fotografió el flash congela estructuras cristalinas agua, y dio lugar a la práctica de agradecimiento , la reproducción de música para orar y al agua. Gracias a su agua. Doy gracias a la mía. Si nos fijamos en esta investigación que usted también. Si se piensa en esta larga y dura, dando cuenta de que nosotros mismos somos las tres cuartas partes de agua, y la planta de esencias y viven a nuestro alrededor todos tienen una cosa en común y que es el agua; usted también verá a partir de la investigación muy reciente del buen doctor, que una actitud de agradecimiento va a superar la mayor parte del problema.

Mientras que la crítica de Maseru montón de pleno, cualquier persona que ha estado alrededor de la nieve, se ha visto estas formas antes, incluso si su escepticismo está fuera de equilibrio con tratar de escuchar acerca de las ideas hippies del Sr. Emoto. Basta con escuchar a la naturaleza, pedir a Dios y probarlo ver si le ayuda a sentirse diferente.

El Sr. Emoto ofrece una muy duplicado en forma de Youtube para encontrar el mismo tipo de resultados utilizando un poco de arroz húmedo en tres frascos diferentes tratamiento de una dureza y escribiendo la palabra odio en el cristal con un marcador Sharpie, el siguiente en un área diferente de su espacio escribir el amor, y tratarla cada mañana con un abrazo y un beso, la tercera no escriba nada, no lo paga ninguna mente, nunca. Este experimento particular revela cada vez reflexivamente un cáncer mohosa terribles en el cáncer mohosa ignorado, y ligero en la odiaba y la mejor condición en el ser querido. Obviamente asegurarse de que todo el arroz es el mismo, y limpia y los frascos son limpias ..

Permacultura y la diversidad nutricional son la producción de alimentos y los sistemas de ingesta nutricional, principalmente acerca de las plantas, y cada vez mayor y la vida alimentar en una relación simbiótica con nosotros mismos y la biología nos rodea. Nuestro estudio encuentra que las plantas producidas por los sistemas de la agricultura, mono-cultivos modernos que son tóxicos y menos de una nutrición adecuada para los seres humanos, lo que contribuye a la malnutrición de los seres humanos y el asesinato en masa de millones de polinizadores en todo el planeta que son necesarios para toda la felicidad biológica y la supervivencia. La disminución de interés en el cultivo de edad sana de la moda, y el aumento de interés en toda la industria, incluyendo la agricultura, el aumento de la edad de curas químicas son todos matemáticas sólida detrás del deterioro de la salud humana y el aumento de la crisis de la salud humana.

A través de años de domesticación, hemos perdido una ventaja en nuestro sistema inmunológico, y en general en nuestra fisiología. Esto hace que sea salir a estudiar las plantas silvestres.

A través del uso de métodos de cultivo sanos que han existido varias veces a lo largo de nuestra historia cultural humana podemos rápidamente volver a lograr una agricultura más correcta y la producción robusta. Muchas veces hemos producido miles de especies conocidas en la eliminación de la cintura cíclico y producción de alimentos inteligencia, todos los cuales no están presentes en el tiempo y están

mal una vez más necesaria en un enfoque de escopeta negrita apresuradamente organizada a través de la filtración de agua, los alimentos y el mecanismo de producción de aire dependemos y llamamos nuestro mundo.

Volviendo a las especies domesticadas menos fuertes de plantas y alimentos, es una gran idea y es una especie de doble actualización a la calidad de los alimentos tomados en.

Las plantas silvestres se encuentran en abundancia, son fuertes, presentan nuevos sabores y comenzando a cabo es probable que desea cocinar mayor parte de ella. Debo decir sin embargo hoy me gusta batidos rutinariamente frescas todo el tiempo durante todo el día, fresco, con plantas tropicales silvestres y lo han venido haciendo desde hace cinco años. Ver *Análisis de Alimentos* .

Ya se trate de material silvestre o cosas que crecen, ahora definir una proporción de 10% bebido o comido crudo antes de 90% cocido en un volumen de 5 veces la de la ingesta de proteínas. Muchas veces me hacen un plato cocinado con la hoja fresca diez por ciento en la parte superior. hojas altas en proteínas son gran atracción para el Diversifist nutricional especialmente uno que es vegetariano. verde más oscuro en las hojas o colores más oscuros se dice que posiblemente indica un mayor contenido de proteína.

Hay de gran cantidad de especies conocidas que se pueden seleccionar, que crecen rápidamente y comienzan a producir una nutrición más pesado y más fuerte de inmediato. Mi modelo principal de esto es, como he sido bastante nómada aquí y debido a la necesidad imperiosa de entregas rápidas; Estoy utilizando una selección de base de 30 especies, conseguir lo que puedo determinar a partir de la naturaleza, y es de esperar conseguir otros treinta especies alimenticias de otros productores que conozco o que hayan sido certificados por nuestros cursos de certificación en línea nutricionales Diversidad . La mayoría de estos sitios he creado yo mismo, y esto es un ejemplo de un modelo de negocio donde, puede convertirse en un instalador de estas especies robustas y sistemas automatizados para la simple, y que le estoy diciendo que es fácil de vender.

El crecimiento de su propia nutrición es la manera de hacer crecer lo que necesita específicamente. Una hipótesis valiente que vino de este estudio ha sido que con los hongos adecuadas en el microbioma , la dinámica correcta en cuanto a las decisiones tomadas por el agricultor, y la relación de ser el jardinero de sus propios alimentos podría desencadenar los cultivares o especies silvestres para producir una nutrición especial hecha sólo para ellos.

Los Clive pruebas Backster y más, revelan que es muy importante la forma en que recogemos nuestras cosas, y la forma en que tratan el que todo lo sabe, la naturaleza telepática que nos rodea.

Animales incluye todas las criaturas que caminan para los propósitos de este manual. Una vez más, una diversidad de piezas y de las especies es lo que vamos después de la nutrición animal.

Comemos pescado , pollo y carne de vaca por lo general en todo el mundo, no encontramos cordero, cabra , y otras carnes como mucho y las poblaciones de seres humanos antes que nosotros tomamos la mayor parte de la sangre roja, pescado o aves de cosas que pudieron en sus manos. Conejo, ciertos pescados, aves de corral cierto, cabra y cordero que he visto llegar a ser muy procreación en la pequeña granja.

Murciélagos y roedores, son alimentos sostenibles, salvajes y fáciles de coger a través de tecnologías primitivas trampa para varias poblaciones. Los insectos son grandes alimentos para otros, y ciertos alimentos anfibios o serpiente son también platos de cultura popular.

Obviamente, una cierta cantidad de experimentación ha entrado en, estos diferentes tipos de alimentos

de los animales, pero la carne roja parece siempre soluble y altamente nutritivo para los seres humanos en cualquier dosis. No hay especies altamente tóxicos de mamífero en esta categoría tal como existen con en el reino vegetal. La carne blanca sigue justo detrás de la medida, como en todos los ámbitos comestible fuente de alimento para animales.

Por esta razón, una otros, salí y trataron algunas cosas que se mencionan en la nueva moda de las carnes rojas de la dieta, que comieron más de los órganos de sangre rojas, y algunos de los beneficios de consumo de carne roja realizadas por la " dieta carnívora ," movimiento y el cambio que hasta carnes rojas sólo por un tiempo para ver cómo ha ido. Grandes grupos de personas han afirmado haber restaurado su fertilidad, superar las hazañas increíbles de la salud utilizando la carne roja, y algunos usando una única dieta de carne roja.

Los estudios paleo-nutricional indican, el cazador recolector probable que practica un herbario-ismo avanzada a la espera de una captura de animales. Él no tuvo gran mono / cultura que significa, naturalmente, él habría comido más de la diversidad, y esto siempre se pierde en la información de la dieta paleo. En duras, naturaleza -Adaptado períodos paleolíticos, el tiempo entre la captura de animales o fis no pasó mucho tiempo. Hubo muchos más animales y peces también durante este tiempo.

Me gustaría animar el cultivo de nuevos tipos de alimentos para animales, o más bien los antiguos, pero volver a su modernización. Las nuevas variedades de pollo , no los comerciales, conejos, pradera perros, nuicke (especies pequeñas aquí sobre el tamaño de conejo), codorniz, paloma, ciertos insectos y tal vez los que hacen que los alimentos sólidos para los conejos, en una pequeña y atractiva ciclo de la nutrición edificio. Por razones puramente de producción, dejando listas de otros motivos de mencionar, que tiene más sentido para criar animales, vivir una vida plena y libre. Girando el diez por ciento de la misma forma gratuita en la adolescencia podría ser una práctica muy útil para este mundo.

La mayor factor importante con estas granjas, está dando al animal una vida justa y amante. No todos podemos salir y comenzar la caza de animales salvajes a la vez, como el resplandor del fuego esta información es ahora obvio, pero los esfuerzos de reforestación, naturaleza s de protección e iniciativas de permacultura esto provocará, también proporcionaremos el hábitat de animales salvajes también. Todo lo que necesitamos para cultivar otra vez incluso nuestra carne roja, y proporcionar incluso los modelos de agricultura urbana para hacerlo. Recuerde que la especie menos domesticada es la mejor carne, porque tiene el mejor sistema fisiológico, y como introducción a la dinámica de los alimentos; que era más feliz porque era libre er. Por esta razón, la conservación de estas especies, debe ser su propio movimiento que cualquier nueva empresa agrícola consciente debe participar como líderes en.

El nutriente más preocupados en la aptitud hoy en día, es la proteína. Hay una gran cantidad de discusión sobre las proteínas animales. Hay una gran cantidad de abusos en la agricultura animal día moderno. Hay muchas otras esencias de estos animales que son muy importantes, y no están suficientemente considerados por la mayoría de la ciencia dieta.

Como estándar, para una persona apta, nutricionales Diversifists hay que fotografiar para un gramo de proteína por cada gramo de peso corporal. Ciertos programas tal vez ir de medio gramo, o un gramo y medio o dos gramos dependiendo del objetivo. A continuación, desea 5x cualquier cantidad de proteína derivada no en planta, plantas. Sé que suena loco, pero esto es lo que es óptimo para un estándar régimen de rutina; tomar en cinco gramos de diversa (el mínimo de 30-60 especies diferentes para iniciar) la materia vegetal por cada gramo de proteína. Es por eso que tiene salir de la tienda de comestibles por sí sola también, esto tendría que llena de productos químicos. Me gusta ver a mi dieta que recibe la mayor parte de las proteínas Es de los productos animales, y la materia vegetal y menos

de los suplementos aunque el primer suplemento (que no sean los arrancadores NDsuplemento) que recomiendo a los nuevos jefes de gimnasia es la proteína .

¿Qué sabe usted, el siguiente factor doctrinal con respecto a los animales y las carnes, es decir, *la diversidad* . Obtener una diversidad de ellos. Obtener los órganos, comer ellos, hacer un caldo con los huesos, que beber, hacer una sopa con el cerebro (ceto placer de los amantes). Encontrará algunos buenos amantes de los pequeños agricultores, y pedirles que cultivar un poco de caldo específicamente para usted. Trabajar con ellos en el cuidado y alimentos recibe el animal, el animal visitar tan a menudo como sea posible y que la introducción a la dinámica nutricionales; tener un verdadero control sobre su salud.

El carbono que forma partes de la carne de la carne principalmente rojo cuando se cocina también presentar una nueva forma de nutriente saludable. En las carnes crudas sanas mismo tiempo (por supuesto) también ofrecen sus nutrientes primas que cubren ligeramente diferentes motivos digestivos. Hay una gama de la nutrición en las preparaciones de la carne. Hay información en la web, que advierten contra este material como un carcinógeno, pero muchos de los nutricionistas experimentados e inteligentes que he hablado se han visto inclinado hacia la comida en un estado más cerca de carbono general es una ventaja frente a un signo menos.

Diversidad nutricional Ciencia mucho vino, en parte, el estudio de otros animales e insectos en el ciclo biológico de la vida. He hecho una doctrina

Me he tomado el estudio del animal local aquí en y alrededor de la Ciudad de Panamá, conocida como la Nuike, que es como un perro pequeño prerry, y también el jaguar. El jaguar caza más de 85 especies conocidas para la supervivencia, en Panamá, donde a pesar de ser más pequeño que Carolina del Sur es el hogar de más de 10.000 variedades de plantas y más de 1.500 diferentes tipos de animales. Es el último de la tierra para el jaguar, una maravilla y animal sagrado de interés cultural humana con registros que datan de 500 aC

En el estudio dedicado of Nutritional Diversidad Ciencia cual es natural inclinado y tratar de ser una visión completa de la comestibilidad y la adopción de todas las formas de nutrientes biológicos que aterrizar en un nuevo sitio de estudio cerca de la Ciudad de Panamá donde los ciervos, varias nuevas especies de monos, una mano recogido escenario ecológico que dispone de varias importaciones que datan de la época de la construcción del canal se ofrecen, así como una gran cantidad de estos chicos perro-como pequeña prerry conocido como el nuicke. En una pequeña colina que se formó una parte superior de la cintura escombros y basura que podría datar de 1881 este pequeño roedor como animal ha sido un tema de barbacoa “delicioso” ya y tiene terribles superpoblado el área de jardinería haciendo muy difícil para los residentes. He estado usando la Premier empresas cerco eléctrico,

Tengo una buena experiencia con la cría de pollos, y con caprinos un poco. Siento que cerca de dominar la cría de pollos, y seguramente que producían más huevos y la carne de pollo más nutritiva que nuestros vecinos. Atribuyo el éxito de la genética, la portabilidad de los establecimientos de alojamiento de pollo y diversos insectos nutricionalmente.

Yo estaba cerca salía a trabajar con un perro nutricionalmente diversa y tal vez una mezcla de alimentos caballo, pero esa oportunidad fue borrado por alguien que estaba haciendo sus decisiones en el miedo de trabajar en o con lo desconocido, y no era lo suficientemente valiente como para hacer frente a una El personal mal pagado locales que se sentían amenazados por el talento. Yo digo a la gente una y otra vez que al final del día en que tomamos decisiones en el amor o en el miedo, y tenemos que ser expertos en ser honestos con nosotros mismos en el análisis de esas decisiones. Cuando y si tomamos decisiones en el miedo somos la mejor manera de levantarse sin temor a parecer débil o cualquier otra

cosa y volver atrás y hierro que se confunda con una decisión en el amor. Quizás la comida caballo y el perro va a venir abajo de la línea, y que seguramente no es dependiente de los temores de amores de una persona. No necesito ser el uno para crearlo o bien,

Tomé el empujón de las circunstancias como una oportunidad para aventurarse de nuevo en un nuevo lugar cerca, pero nueva, en el foco de la diversidad geográfica que se estrechó en mi punto de mira de las dos criaturas salvajes para la selección.

Otra de las experiencias estrechamiento fue ver a mi buen amigo que también era buena amiga de mi tío que me conoció en la nueva región geográfica de alrededor de la ciudad más antigua de América del con un periódico en la mano molesto por la titulación de gobierno y la venta de más del último corredor de jaguares que existe hoy en día como una pequeña parte de Costa Rica y una mayor parte de la masa de tierra más pequeña conocida hoy en día como la República de Panamá. Esta porción Panamá del corredor ha sido atacada varias veces, incluyendo recientemente cuando los residentes indígenas humanos fueron empujados con fuerza hacia fuera para la realización de otra presa hidroeléctrica' que vende su poder a los países vecinos. Sin embargo, otro buen amigo mío, esta cubierto en un video que llamó la atención de producciones vicepresidente de HBO que también hizo otro video.

Amor

Lo que nos lleva al elemento de amor, el elemento más dinámico y de gran alcance en la salud y la nitrificación de los animales, las plantas y los seres humanos. La fotosíntesis en sí es posiblemente un proceso químico puesto en movimiento y posiblemente mantenido también por amor mismo. Comida, descanso, el agua y el amor es la define la crianza de un ser humano.

Los modernos sistemas de producción infernales ganancias de hoy en día producen un animal maltratado, brebajes químicos alimentados, y sustancias que alteran hormonales que se transfiera a la persona comerlo. el abuso se transfiere, la ira y el resentimiento se transfiere, el producto químico se transfiere y los elementos nutricionales abusivas se tienen en el sistema y se utiliza como material de apoyo por un organismo altamente adaptable que se puede vivir en la basura conocido como el homo sapiens, o un ser humano .

El movimiento y otros dieta vegetariana han sido manifestantes extremas de cualquier consumo animal y es comprensible en vista de tales abusos. Esto no cambia nuestra fisiología o la evolución basada en el consumo animal (ya sé que discutible), pero ¿Arranca personas mirando el factor dinámico de prestar atención al amor de nuestra comida. Los veganos deben amar nutricional Diversidad Ciencia, es técnicas de cosecha y métodos de cultivo de permacultura similar. Fuera de la mayoría de los entendimientos veganos es que las plantas se diferencian de los animales en que podemos cosechar partes de ellos y no la muerte o daño a la planta tanto, dejando la planta viva y tomando sólo una parte de ella como la cosecha. Si decimos gracias, y prestar atención a los directores de nutrición bio-dinámico, que puede ser otorgada por la planta una nueva paleta entera de nutrientes como el retorno gracias. No tantos del vegano, planta de la comunidad entusiasta de la comida he entrevistado a saber acerca de la prueba, ya sea Backster, que nos muestran la masacre de la planta se reconoce en la planta, que probablemente se da un choque de nutrientes disminuyendo antes de la muerte. son desconocidos para ellos la agricultura o la nutrición biodinámica. La mayoría de los veganos y los vegetarianos y los seres humanos en este planeta aún mientras escribo esto, comen de campos de tortura y matanza loco vegetales (cultivo único, sistemas agrícolas modernos) no saben nada.

El roedor nuicke parece estar muy interesado en el material vegetal y, ciertamente, las cosas que nos gusta. Estoy empezando una serie de operaciones de compostaje y atrapando aquí alrededor de las pequeñas criaturas y me gustaría ver más en su espectro de consumo. El estudio de un nuevo

depredador salvaje popular y uno presas silvestres popular cada año con un espíritu población muy aquí, tanto carnívoros y omnívoros va a ser muy importante realizaciones principales nutricionales humanos en el futuro.

El amor en la naturaleza tiene una forma rara para nosotros, crudo y brillante de valor y en la conciencia de los tiempos de formación, o en crecimiento. El amor se incluye con muchos otros elementos al igual que en la vida humana, el miedo es una parte de la supervivencia también. Es el trabajo del animal para llegar a un equilibrio perfecto entre ambos elementos nutricionales metafísicos y físicos de una manera autosostenida. Esencialmente este animal juega un papel divina durante la misma de toda la vida, y proporcionará la mejor nutrición como un alimento. Nosotros, como seres humanos actualmente estamos en una lucha que amenaza la vida para encontrar este equilibrio nosotros mismos y el más evidente y aplicable a una enseñanza solución de nuestra naturaleza que ha estado aquí mucho antes de que tenemos es, la diversidad.

Es con el reino de la posibilidad de que los seres humanos aman a los animales y la naturaleza ver los temores de nuestro mundo para disipar con la escasez un efecto natural que va a volver y con la abundancia. Esta creación de abundancia es el siguiente paso fundamental en la felicidad humana y la liberación de la pobreza. Por ahora el Jaguar y su hábitat deben ser guardados y el Nuicke es un pequeño individuo abundante en este pequeño rincón del mundo que necesitamos para reforestar y repoblar tan mal.

Esta historia espera inspirar a la cría de animales, así como el cultivo de plantas y las dos inspiraciones en la armonía y la orientación con ejemplos de las naturalezas y no los de los hombres arrogantes que piensan que saben mejor. Será un enfoque y amor por la naturaleza que trae esta todo de nuevo juntos.

Sondeo este idealismo, en el foco de la diversión en el Jaguar y el Nuicke parecería que la formulación diversidad nutricional para los seres humanos también es directamente consumible por los roedores y si por falta de una palabra mejor, pequeños jardines en todas partes podrían diezmar a cabo el 10% a una población de los que podría ser algo para las especies en peligro de extinción que se benefician de. Los conservacionistas que he conocido en la región curiosamente no han desarrollado ningún tipo de hipótesis experimental real de este tipo, que se considera una progresión etapa natural con especies incluidas en las esperanzas simplemente repoblar las especies más pequeñas para alimentar y repoblar las más grandes.

Creo que el desarrollo dieta diversidad nutricional para nuestra propia mejora, es el punto de partida para el esfuerzo de repoblación. La construcción de diversos alimentos nutricionalmente para nuestros animales y ganado hasta ahora en mi investigación es casi el mejor amor que les puede dar.

Mi creación de alimentos de pollo era sencillo. alimentos y plantas muy diversas cinturas, que quedan en ciclos de cubo para las moscas de golpear con larvas y gusanos a formar. Esperé semanas, hasta que todo el cubo se consumiría y grandes larvas se arrastra sobre el otro. Este fue mi comida de pollo, y era gratis. la producción de huevos de pollo subió x3 y nunca vi mis pollos tan feliz.

Di mi pollos hijos, la paz y la gran vida y la vida plena, y ellos y el gran espíritu cuando me cosechar el pollo para la comida di las gracias. Cada uno de nosotros criados en el ciclo de la vida en este plano biológica, ya sea o no aceptamos ese hecho.

Sólo en los últimos meses del Foro de las Naciones Unidas para la Agricultura puso en marcha un gran debate teniendo en cuenta los alimentos y la agricultura huevo huevo de soluciones a la desnutrición y la pobreza en todo el mundo. Ese artículo se puede leer aquí . PDF .

Food

estados de comida, de maduración, de podredumbre, de la sequedad, calentada, no calentada, ahumado, chorreado, en puré, licuado, crusiferious, fresco, duro, blando, trozos, polvos, y fibroso tienen sus lugares en una dieta ND bien equilibrado.

Aprender a sentir en el intestino y asegurarse de que no es adecuada la construcción de los diferentes estados de alimentos para permitir una buena circulación, buena barriendo del estómago y la línea digestivo, estimulación saludable y alimentación del microbioma y la promoción de un alto espectro de nutrición asimilada por el usuario , es una ciencia en sí misma.

“El tiempo lo es todo”, dicen en tantos campos de trabajo y de juego. Maduro se aplica a una época en la vida de una fruta o vegetal, que por lo general significa que cuando se encuentra en su estado más dulce o más comestible.

Puedo sentir en mi cuerpo la diferencia entre un plátano verde, amarillo y negro de las manos, a la boca al estómago. Plátanos negros me dan sabor más dulce, una más alcalino, forma menos ácido en mi sistema, y siento tanto calmaron y energizado por ellos. Plátanos verdes rasgar mi boca son duros y demasiado difícil comer en absoluto. Aquí en Panamá un alimento tradicional es el ' patacone', Que es un pan frito en aceite, plátano verde aplastado que pueden causar estreñimiento extremo, y es reputado a nivel local y bromeó a punto de ser pasado a través del sistema de' el próximo jueves. De esta manera es ciertamente comestible y bueno! Debemos tener en cuenta que el proceso de fritura es algo para ir con la luz. Patacones se fríen dos veces. El amarillo es una combinación, a mediados de un estado de estos dos estados, pero es dulce y rápidamente digeridos. Esperar hasta que el plátano es completamente negro con incluso algunas manchas de moho en el exterior, hace que sea un gran sabor dulce, la digestibilidad óptima, y también se deshidrata, mejor que un papel de fruta y mantiene así durante un año o más. Siguiendo este estado llega un estado en el que, obviamente, no tocaría el material, y es probable que será montado con otras criaturas que viven dentro o fuera de un buen almacenamiento en ese momento,

Hojas y verduras frescas siempre lo mejor son recogidos desde el tallo. Más cosas de color rojo también es el más fresco posible, pero es probable que pueda sentarse en un estado cambiante fino, lento para poco. alimentos amarillo y naranja, verde que se inician por lo general tienen estos modos de madurez, el mejor ser más suave en el estado justo antes de la putrefacción o fermentación. Ciertamente, algunos puntos de pesada descomposición del material es indicio de que el fruto está listo para el gusto óptimo y la digestión de una fruta natural, y, a veces, tal vez la mitad de algo es para ser lanzado de vuelta al compost. Sea cansado de la bonita perfecta plástico-y cosas de la tienda de comestibles, comida real viene con agujeros, partes malas y algunas asperezas. Este es el material fresco real.

Diversidad nutricional racional podría implicar, y ser más diversa por el consumo de una cantidad diversa de alimentos en una cantidad diversa de diferentes estados de alimentos. De hecho, y tal y como es posible que sospecha que este es exactamente el patrón de estado de alimentos que vamos a.

La vida en la naturaleza por un tiempo elimina la necesidad de comprender la ciencia, y las fracciones de los valores de las plantas tales como la clorofila. El estado fresco es claramente el estado biológicamente previsto de alimentos preferidos en el interés de la nutrición, y la nitrificación por la mayoría de los primates y mamíferos.

El estado fresco significa sin procesar, de naturaleza orgánica, que significa crecido entre una diversidad de muchas más cosas de la dependencia biológica conocida como el círculo de la vida.

Esperemos que el estado fresco se come a los pocos segundos de la cosecha por lo que el nitrógeno, clorofila y otras esencias necesarias para llevar una vida sana y feliz, en su diversidad nutricional.

Este mandato recogido fresco puede efectuar inmediatamente la depresión, felicidad, enfoque, flexibilidad y una serie de trastornos y dolencias positivamente. Curiosamente varias dietas incluyendo las dietas tradicionales panameñas incluyen muy poco o nada verduras y frutas frescas.

En los estudios de diversidad nutricional que hemos comido miles de diferentes hojas y plantas en la selva. Nos tomamos el tiempo para hacerlo bien, y educarnos ab cómo abordar esto de manera segura. Nos hemos hecho tremendamente enferma a veces, y hemos arriesgado a lo peor, pero sobre todo tremendamente saludable que el que hemos estado nunca.

El hecho de que no hay sabios de hoy para enseñarnos los alimentos humanos en una forma más avanzada es curioso. De esta manera la diversidad nutricional de la alimentación es original de nuestro tiempo, y se ha perdido para las edades. There3 fue sin duda un momento en que no fueron domesticados y sin agricultura moderna que habríamos circunstancialmente nos obligó a tener más conocimiento y comer más diversa. Durante este tiempo los beneficios de la diversidad espectro amplio habrían quedado claro, y varias culturas atléticos se les ha dicho que ser capaz de superar muchas culturas de hoy en día. El reconocimiento de que incluso en el supermercado, todos los artículos es mejor dejar en sus estantes es asombrosa y pesado.

La clorofila se cree que es por muchos, el intercambio divina entre la planta y animal. Esta esencia por sí sola podría ser la guía del estado de ánimo positivo y, a su vez, en las relaciones más positivas con la naturaleza que abren más beneficios. Hay un juego en la naturaleza donde ciertos estados mentales son efectuados por ciertos estados de los alimentos, ya través de estos estados ciertas puertas abiertas para ciertas nuevas ideas e influencias.

Oficialmente recomiendo en este momento, nutricionales Diversifists comen diez a treinta por ciento de las cosas en un estado fresco justo antes de comerlos en un estado cocinado.

Desde el momento se cosecha un alimento, y ya no biológicamente activo en su estado viviendo empieza a perder importancia valor nutricional. Comienza a recibir un valor nutricional diferente, y ciertos valores modificados. Cuando se calienta pasa por más de esto. Puede ser muy útil para el estrangulamiento del rendimiento, la recuperación y la gestión del desfase de la digestión de entender algunos conceptos relativos a los alimentos cocinados.

Las frutas frescas, maduras también pueden asumir grandes nuevos sabores, y combinado con otros ingredientes especias pueden asumir nuevos elementos en la sartén o otros utensilios de cocina.

Cocinada es el estado primario de los alimentos consumidos en la cultura humana de hoy. No es necesariamente el mejor estado, y puede ser totalmente necesaria sólo debido a la forma grotesca en la que el ganado y planta producto se produce en gran medida en el estado corporativa.

A través de su popularidad y la popularidad de otros alimentos envasados más suave que hemos acondicionado a nosotros mismos bocas más débiles y estómagos y el ajuste de nuevo a las carnes crudas podría ser sacudidas.

Los animales de caza en una naturaleza bio-diversidad, según la leyenda, de todos modos, se puede comer cruda, sangrienta y ha sido por los seres humanos desde hace miles de años. Sushi hoy es un popular alimento crudo, brebaje famoso por ser un alimento saludable.

Los alimentos calentados, uno podría pensar, pierde la vida en esencia y dependiendo de cuánto tiempo se calienta va cada vez más hacia un estado de carbono simples. Calefacción y cocción de los alimentos

no es malo, para los seres humanos, de manera interesante que se benefician mucho de cosas de cocina y es discutible cuánto de eso tiene que ver con nuestra evolución en buenas maneras y en las malas. No obstante, hoy en día para los seres humanos calentamiento rompe las toxinas, la calefacción es cómo podemos limpiar el agua, y suavizar alimento para nuestras mandíbulas delicados. Al parecer, al igual que para la hormiga cortadora de hojas, los seres humanos están en un poco de preparación y cambiar el estado de los alimentos antes de su consumo.

Ciertas sopas y preparaciones calentadas pueden ser eficaces, también para la curación.

El equilibrio gradual de frente fresca cocida, puede fluctuar y fluctuar de forma inteligente como el Diversifist nutricional de él o ella más y recordar que los alimentos cocinados más se puede asimilar aprende; reformar sus demás-play-aliento-medite-entrenamiento-crear-estirado-eatfresh-eatcooked-kambucha * * -othergutmycology algoritmos.

La clorofila, una sustancia muy necesaria más alto de hojas verdes, e incluso más en las hierbas verdes, ayuda a los seres humanos con el estado de ánimo, la depresión y el rendimiento físico. Es un ingrediente vital para la vida humana y de primates, el rendimiento y la felicidad. La clorofila no está presente o uso-capaz de estados cocidos. Este es un gran debate de hoy también en los intereses anti-envejecimiento. Así que, esencialmente, cuando se siente abajo, puede simplemente la ingesta de alimentos frescos verdes sin cocer y nivelar con ganancias de nueva perspectiva y un buen estado de ánimo, que es siempre un mejor lugar para decidir por su vida desde.

alimentos cocinados populares son a menudo los alimentos de raíz. Estos alimentos tienen una gran historia de la fuerza en los seres humanos, que son los cimientos de ahí respectivas plantas, la mayoría de los cuales producen hojas verdes comestibles muy saludables. El se cree en gran medida de tener que ser cocinados por el hombre moderno, y lo hacen transformarse en grandes estados cocidos sabrosos. Muchos de ellos tienen que ser cocinados para ser comestibles en absoluto. Se dice por algunos como alta en la unión alcalina, y me siento alimentándolos con mis músculos pesados los días de concierto.

huesos de cocina para largos periodos de tiempos algunos recomienda decir 15 horas, se dice que para liberar el uso-poder de la médula ósea, y por medio de la experimentación con esto, me he encontrado que ayuda a formar una unión más fuerte, y mantiene los huesos suficientes porciones densas de trabajo pesado . Recuerde que es trabajo pesado que programar los nutrientes que se utilizará para levantar objetos pesados.

Hay sin duda podría ser perjudicial a cabo la hora de cocinar, sabemos que ciertas cosas cocinan juntos a veces produce un resultado extraño, inesperado. También sabemos que ciertas cosas cocidos juntos pueden digerir más fácil en conjunto y el atleta puede usar esto para llevar algo de trabajo digestivo a cabo por su sistema, y aplicar esa energía a la formación. Science Diet hoy como poco fiable, ya que es ha señalado ciertos entendimientos de los cambios en los alimentos que no parecen tan fresco cuando cocinarlo.

La acrilamida es una sustancia química que es se puede utilizar en la fabricación de papel y plástico, y se encuentra a menudo en productos como masilla y envasado de alimentos. Alarmante, acrilamida también se encuentra en ciertos alimentos que han sido preparados a una temperatura muy alta - es decir, los alimentos que se fríen, a la parrilla o asado a la parrilla. Se encuentra más en productos con almidón como el pan y las patatas. ¿Cómo? Un aminoácido llamado asparagina que se encuentra en estos alimentos se forma acrilamida cuando se calienta a una temperatura muy alta.

Los alimentos cocinados son suaves, lo que necesita para asegurarse de que usted mezcla de alimentos

duros, relación de fibra vegetal 5x para los alimentos cocinados es una buena regla general también. Si su tratando de cocinar más a comer más, y para ahorrar la energía para la digestión, sino obtener la fibra, y la fuerza de la mandíbula, vaya alimentos ricos en fibra más fuertes, como el brócoli, espárragos, flores de jengibre de la antorcha roja, hoja de aguacate, piffa o baji peggi nuez de palma.

Otra preocupación es la HCA (aminas heterocíclicas) que se forman en el pollo y la carne cuando la parrilla sobre una llama alta. HCA también se han relacionado con el cáncer en animales, aunque la investigación en seres humanos es todavía limitada. Lo curioso es que también hay una escuela de pensamiento que las aminas heterocíclicas son muy útiles para los atletas.

Es interesante y no muy a menudo considerado o está pensado en remojo, que trae interesante garbanzos y alimentos de raíz por igual en estados suaves, como si se cocina, pero nunca fueron. El estado empapado es simplemente el opuesto de estado seco que se introduce el alimento a más agua.

alimentos de secado se ha practicado durante siglos, y ciertos cambios valiosos llevará a cabo en los alimentos que se seca. Los alimentos secos son como súper vitaminas, nutrición altamente condensada. El consumo de alimentos estado seco, significa beber dos veces el agua para digerirlas.

Yo mismo soy un gran fan de este estado, se puede cargar frontal de una parte de su suministro de alimentos, obtener una mayor cosas degustación gran parte del tiempo, y los métodos solares de deshidratación son fáciles para mí, en mi granja que tiene un montón de sol con regularidad.

la deshidratación de alimentos es fácil y hay muchas maneras de deshidratación de alimentos. Los alimentos deshidratados pueden almacenarse durante largos períodos de tiempo sin ir mal o cambiar en forma demasiado en absoluto.

Estados Unidos siguen en polvo secas, y se han formado por los seres humanos desde hace miles de años. Es una gran manera de almacenar diferentes tipos de nutrición. Polvos también son rápida y fácilmente asimilables o se pasan a través del sistema.

Cuando se utilizan polvos en una bebida, que viven vegetal fresca o fruta se deben comer al mismo tiempo, de modo que el polvo se puede unir con la materia de la planta de estar y digerir más fácil. Alimentos votos digestivos deben ser considerados como la papaya o aguacate .

Por ahora la ciencia excluye la diversidad nutricional extractos exterior de extractos de aceite.

El aceite vegetal hidrogenado, debe ser etiquetado como “Muerte Negro”. Este es el material más barato utilizado por casi todos los restaurantes y hogares en la actualidad. Es terrible cosas que realmente une a la mucosa del tracto digestivo y no quiere salir. El proceso de hidrogenación de aceites no es natural, y por lo tanto peligroso. La mayoría estará de acuerdo en que el producto de grasas trans de este proceso, dijo para dar el producto más vida útil no es saludable, pero todavía no se dan cuenta de que con un aceite hizo esta fuerte, el residuo permanece en el sistema. Mantener las cosas en un movimiento constante hacia la salida es clave para la salud humana, cualquier bodega UPS y estar traseros fuera de nuestro naturales microbioma en el tracto digestivo puede dar lugar a todo tipo de problemas.

Yo recomiendo una cucharada sopera al día de aceite de coco a cada uno, seis semanas, seis semanas de descanso para reparar cualquier intestino seria rascarse, y también para cortar la grasa mala en el intestino de los alimentos fritos.

Estados duros son buenos, barren los cuencos y promover la regularidad. El torreón de los dientes y encías fuertes y sanos . Por cada gramo de alimento blando en realidad debería ser de 5 gramos de materia dura. Esta es una garantía para ninguna acumulación alimentos blandos en las paredes de la

digestión o se atascan en cualquier lugar hay recorrido para suministrar diferentes nutrientes a diferentes partes del cuerpo.

“Toda la biología crece contra la resistencia.” Este número uno valor central de la doctrina diversidad nutricional es importante aquí, queremos construir estómagos fuertes, fuertes motores digestivos y podemos formar a nuestros estómagos al igual que podemos entrenar el resto de nosotros mismos. El ser humano solía ser mucho más fuerte y menos domesticada si se quiere. Nuestros estómagos y la salud dental se habían documentado en diversas formas en varias ocasiones durante la historia por ser mucho más útil, menos sensible y saludable. Pastillas farmacéuticas condensados y las inyecciones han tenido mucho que ver con esto y estos también deben ser dejados en ahí cajas en las estanterías de sus tiendas. Comer alimentos más duros, y los alimentos picantesson algunas maneras de mejorar la salud dental, y formar un más robusto motor más fuerte, digestivo. Curiosamente una regla de base de hierbas de oro es que agrio, amargo alimentos a menudo son los más medicinal.

Árbol de hojas cocidas con arbustos de tierra alta en fibra, incluso algunos yuca yuca deja algunas bayas y frutas, algunos brotes muy crujientes, y algunos ktuk fresco, hojas de vid ajo, hibisco arándano con la planta de energía de flores amarillas mexicana, con un jugo de limón, anciano flores vistiendo aperitivo es un ejemplo de uno de mis favoritos rápida para hacer placas de granja. Cuenta de todo cocido y algunos artículos frescos tienen más duros alimentos cualidades?

Con imaginación, reuniones del cazadores-recolectores probablemente habrían sido los brotes, frutos secos, frutas, arbustos más suaves tanto cantidades más pequeñas, en comparación con las hojas del árbol, setas y hierbas pequeñas en los claros del prado. Lo que yo estoy identificando aquí en otras palabras es que las hojas del árbol, como que constituyen la dieta completa de los monos aulladores y algunas de las hojas más fuertes como los dientes de león o hibisco común casi son el alimento perfecto dura en nuestra dieta. Algo de esto sin duda se deben cocinar en un primer momento, para los que se inician, pero se mueve hasta el punto en el burrito de hoja fresca contiene unas pocas hojas de los árboles es una buena dirección.

Los Principios Básicos

Los artículos primarios de diversidad nutricional de operación.

Los Diversos artículos Nutricionalmente, tiene en cuenta la cultura moderna de la dieta y los cambios que deben hacerse de ella. Los principales principios de la dieta de alimentos diversidad nutricional son los siguientes.

1. **Toda la biología crece contra la resistencia. Este es el principio fundamental a tener en cuenta en todo momento con respecto a su entrenamiento y nutrición.**
2. **Todo lo que reciba es la nutrición.** La nutrición es practicado todas las cosas y recibidas por el cuerpo, la mente y el espíritu. Es entonces procesa por el cuerpo y el alma en lo que eres, física, emocional y espiritual. La información es el cerebro de alimentos y es importante. La mitad de nuestra nutrición física es la comida. La otra mitad es ejercer una salida física productiva d. Son igualmente vital para la salud. La elección de buscar la verdadera es la elección más importante.
3. **El ejercicio intenso es obligatorio,** es la función de programación utilizado para decirle al cuerpo que hacer con los alimentos que ha consumido. Alimentación y el ejercicio, ir de la mano para la salud y esto es reconocido realmente cuando uno realmente se intensifica en la dieta ND.
4. **El ritmo y los ciclos son un arte vital perdido. Para ser un óptimo humana, debe**

sincronizar a sí mismo con los ritmos y los ciclos de la naturaleza en la que provienen y depende. Lo peor, para pasar a los seres humanos, es el engaño de que son más inteligentes y saben mejor, y puede desconectarse de la naturaleza y ser mejor.

5. **Las especies más el mejor** , un mínimo inicial de 30 para el estómago mayores débiles, y 60 para el estómago sano más joven. **La diversidad de las plantas debe estar entre 30-60 especies** para principiantes y después de 12 semanas, más de una diversidad de especies puede ser ingerido. Nuestro equipo se ha estabilizado en su mayoría de 90 a 120 en la experimentación hasta el momento, yendo tan lejos como raramente 200 y propulsando increíble rendimiento deportivo y la granja de trabajo. Aún tenemos que encontrar estómago y problemas digestivos como resultado de comer alimentos incluso salvaje.
6. **El grupo de alimento vegetal debe compensar el volumen de 5x la cantidad de proteína o carbohidrato material consumido** en gramo o oz peso. Sé que esto suena como mucho, si llega a ser demasiado baja toda la relación en conjunto a partir de la proteína y tratar de seleccionar las hojas más altas en proteínas. Hay varias maneras de ayudar a la digestión se indica en la completa Nutricional Dieta Diversidad texto.
7. **Mantenga a su gente círculo pequeño, y requieren la honestidad absoluta de todos sus habitantes.** Hoy en día una de las mayores amenazas para la salud humana es la enfermedad social, emocional y espiritual. Los psicólogos se refieren a estas enfermedades sociales modernas como patógenos de la misma manera como químico militar, Biológica y especialistas en defensa de guerra radiológica se refieren a armas biológicas.
8. **Hay un punto de sobrecarga y la exageración.** Paracelso la teoría de que todo era tanto la toxina y el remedio y que la dosis es lo que decide qué. Cualquier diversidad de más de 100 especies debe ser apilada con ayudas digestivas como el aguacate, y kambucha. Tribus africanas se enteraron de que cualquier grupo de personas de más de 180 personas se rompe por la mitad e ir a una cierta distancia oa un nuevo río, lo que podría haber salvado gran parte de los problemas y las poblaciones mundos deberíamos hemos mantenido hasta la actualidad. Imagínese si las poblaciones estadounidenses hicieron esto. El extremismo debe tenerse en cuenta y evitar. El café, el alcohol y el líquido caliente, extractos deben constituir, en conjunto, menos del 2% o nada en absoluto de la dieta. Overkilling, y la sobrecarga debe ser evitado.
9. **El sodio y minerales** deben estar en el intervalo de 3 a 10 gramos por día dependiendo del tamaño y de salida. La mayoría de las personas hoy en día ingieren sales de mesa con flúor en cantidades de un gramo o menos por día.
10. **Alimentos y agua deben ser agradecidos.** Antes de la cosecha, en la preparación y en el consumo. Hay un atributo dinámico en el agua y en la carne vegetal que contiene el agua que reacciona a una actitud de agradecimiento.
11. **Fresca, alimentos crudos debe constituir el 10-30 por ciento** de la dieta y el resto de los alimentos consumidos deben ser cocinados.
12. **La hidratación y el consumo de sodio deben ser suficientes. 3-10 gramos de sal por día, y no hay color amarillo en la orina** , la más clara la micción, mejor, y en una planta de la mejor. Generalmente 1 de vidrio 6 oz de agua por medio oz de los alimentos debe ser consumida durante el día. Necesidades de sal van a estar basadas en última instancia en la velocidad y el volumen de la pérdida de sodio.
13. **Comparte lo que puede ahorrar.** Decidir lo que no es necesario, y luego en privado da a alguien que lo necesita. Un acto egoísta hoy en día es la práctica más noble y espiritualmente sano uno puede participar. Los que dan la mayor cantidad en la vida reciben la mayor parte de la vida, que puedan mantener la mayor cantidad en la vida. Compartir con otros esta información útil.

Recientemente, en un pueblo de montaña ex-pat dos y una estancia de un mes medio en Ciudad de Panamá, después de un mes en Boquette, y costoso que dice tener el mejor café del mundo, me re-aprendido la cultura de la ciudad anglosajona dominada. También visité los ricos "Casino Español", donde aquellos que también tienen el pasaporte español (muchos son los que tienen el Panamá y el pasaporte español), se sentó en el lujo comedor, como en un hotel de lujo, apto para asentar unos pocos centenar de personas con una piscina olímpica justo fuera de la ventana, que presentan una poderosa actitud de ser el escalón de élite. En su crédito positivo que esto sería un grupo muy capaz y parecía cada una propiedad varias piezas de bienes raíces. En conjunto esta comunidad muy civilizado y educado es, sin duda, probablemente una de las casas más poderosas del país. La casa más poderosa sin embargo, en la gran ciudad es la comunidad judía que también tiene un muy elegante club social y uno que no se le permitiría a visitar me dicen. Los estacionamientos de estos dos lugares sin embargo dan un reflejo del grupo, como también las más ricas colecciones de coches en los pais. ' Debido a que es interesante, y para completar la historia completa en los componentes básicos de las clases aquí; la tribu Nugle son siempre el caballo trabajo pesado de la clase del esclavo tanto en la ciudad y en las granjas, más oscura es la piel, más baja en la clase de forma natural atribuido, esto es, por supuesto, es modificable por la riqueza de la familia. La piel es el más ligero Latino clase preferida para la política y el nivel de "salón de baile" de esta sociedad. poblaciones negras permanecen relativamente hacia el lado del Caribe y las zonas en las que se importan, como el de colon, Almirante, y las islas del norte del Caribe aquí en Panamá. tribu muy interesante aquí conocido como el "Kuna, o Kuna-Yala" con increíblemente interesante cultura, altamente conservada, vestido vibrante y filas bien organizados, se dice que son la única tribu-un conquistado en América Central. Un éxito atribuido a ser una vez nómada, que hizo un trabajo brillante de reclamar porque no propia, una suma de las islas más bellas del mundo, y un destino turístico de primer orden de cinco aquí; las islas de San Blas. Allí tapices son más distintivo y el estilo de reconocido "arte Panamá." que hicieron un trabajo brillante reclamando existencia propia, una suma de las islas más bellas del mundo, y un destino turístico de primer orden de cinco aquí; las islas de San Blas. Allí tapices son más distintivo y el estilo de reconocido "arte Panamá." que hicieron un trabajo brillante reclamando existencia propia, una suma de las islas más bellas del mundo, y un destino turístico de primer orden de cinco aquí; las islas de San Blas. Allí tapices son más distintivo y el estilo de reconocido "arte Panamá."

En este viaje, aquí en la gran ciudad y la pequeña ciudad de expatriados, donde yo estaba bien de nuevo acuerdo de los porcentajes de las cosas que salen de la boca, que era en cualquier caso real. En la ciudad enferma la gente habla sólo para manipular en su beneficio. O para competir con la reputación cultura de la ciudad, status quo, aquí hay una gran cantidad de mentiras y poca verdad en la gran ciudad. Un marcado contraste entre el mundo de la naturaleza, donde todo es honesto y directo. Sólo después de varios insistencia y repelations puede ganarse el respeto por el intento de un trato justo en estos lugares. En estos lugares, si una persona puede sacar el máximo provecho de ustedes lo harán. La lección es aún más oscuro si no pueden tomar ventaja de que es probable que no quieren tener nada que ver contigo. Mientras que algo de esto es comprensible en que si no se puede tomar, temen entonces que usted puede tomar para el paseo en cambio, este miedo se combina por su naturaleza profundamente egoísta probable subrayado en alguna enfermedad muy peligrosa, tales como las drogas o el poder de adicción. Me parece que las enfermedades sexuales y otras depravaciones extremas por todas partes en los ricos. He encontrado que la riqueza puede ser una maldición, que permite que el mal estado y sin preparación a destruirse a sí mismos con este tipo de auto derrotar prácticas de control desmesurado, y la adicción. Durante este tiempo yo luché mucho con estas cosas y yo estaba de ninguna manera siempre en mal estado o cuidado muy mucho a todos, a menudo miraba al cielo y le di gracias a Dios por mi pobreza en ese momento. No me gusta una persona orgullosa y así no me gustaría

ser uno. Me di cuenta de lo debilitó un hombre fuerte puede llegar a ser,

Esta vez, después de años en las colinas y varias granjas obsesionados con las plantas, el amor sincero de la naturaleza que me salvó; Me dejaba llevar por los ultra ricos, cuando pensaba que consiguió un par de veces una verdadera persona rica real. Fuera de tres aspirantes, he encontrado uno. Los otros dos aspirantes, donde hasta que se descubrió que eran mentirosos, también conocido como farsantes, lleno de falsas promesas ofrecidas sólo si lo que quieren es dado, e incluso entonces probablemente no entregar cualquier tipo de comercio justo. Estas personas viven en el mundo donde caminan a través de un mil copias de cada minuto. Tienen los mejores bienes raíces, las mejores máquinas, y se dan cuenta de esto en las capas más profundas que su primera conciencia inmediata. Esta caminata de espaldas se conoció como se enteraron de pie sobre la tierra, nunca se piensa en “mover las piernas”, o darle a un comando de pensamiento,

Una verdadera persona que está en busca de la verdad y el verdadero sentido de su vida, estará en constante decepción con otros hombres a su alrededor en esta vida. No importa de dónde venía, este cambio a una persona verdadera, y existe también este principio como un mentiroso en el pobre, de hecho yo diría que es un mal estado de ánimo. El cambio a una persona verdadera es más fácil y mejor cuando se hace pequeño. Cuanto más tiempo que pasa y la engañosa se convierte en un adulto, y más allá, es más probable que la persona no va a cambiar por un tiempo muy largo, probablemente la próxima vida. Por desgracia, hay sistemas en su lugar con miles de cheques de pago y trabajadores que se desplazan alrededor de los cebos para tentar a la gente a convertirse en el cual engaña egoísta. Hoy tomará el más valiente de los hombres y mujeres para ser completamente honesto, pero creo que es esa gente que se permitirá por la inteligencia de que venimos, para seguir viviendo. Es realmente un plan del todo perfecto, y muy efectiva hoy vemos a la gente tomar sus decisiones, definirse a sí mismos y de pie en un lado o al otro del bien y el mal.

Interesante, sin embargo, ¿cuántos de estos individuos egoístas negativos a menudo son formas de puente a las personas de descendencia. Estos vampiros se nutren de las personas de descendencia, por lo que las personas de ascendencia curiosamente se pueden conectar a través del agujero negro. Esto viene siempre a un precio, pagado al feo toma de puente trol.

También me puso en contacto con este tipo de reparación celular que era como un agente de sabotaje del infierno. Todo el tiempo tenía un teléfono bien sentado en su escritorio, entre millones de dólares con st de mierda en estúpidamente bien organizado porque él es un ..... A veces sólo tienes que dejarlo salir.

De todos modos estaba conectado con una tía de uno de estos niño rico egoísta - adultos, y ella me explicó querer toda su vida y pidiendo a decenas de autoridades de la iglesia, para conocer el significado del pasaje de la Biblia, que dice

> El que tiene se le dará más, y tendrá en abundancia. Al que no tiene, aun lo que tiene le será quitado. Mathew 13:12
>
> Nunca toda su vida obtuvo una respuesta hasta que leyó, el Magic por, Rhonda Byrne un libro que revela el conocimiento que cambia la vida sobre el poder de 'agradecimiento', una palabra que estaba oculto a este mismo pasaje. Su historia era bastante la experiencia. Quien tiene gratitud, puede tener una abundancia, una persona que no lo hace, perderá lo que tienen.
>
> En esta vida el lado bueno o lo malo, facultará a los que nos rodean, y aquellos que viajan

> en la valla, Ascenso en el frente de batalla del conflicto entre los dos.
>
> Estas filosofías más dinámicas, y modernas consideran espiritual son comprobables y dan testimonio de la importancia de los poderes metafísicos y de actitud. El poder de la intención.
>
> De Emotto y otros aprendemos la estructura del agua puede cambiar de acuerdo a estas influencias metafísicas. En algún momento vamos a entender dieta para incluir atenciones dinámicos de la dieta, como algo de una conferencia Rudolph Steiner.

Una guía básica de Diversifist nutricional a conocer las plantas y otros elementos nutricionales;

Autor, artista y artesano, Jesse Cornplanter (16 de septiembre, 1889 a 1957) se refirieron a la filosofía de la rata almizclera Iroquois Raíz también conocido como Agua Hemlock,

> "Los ancianos dicen que la raíz rata almizclera es como cualquier otro medicamento a base de hierbas que desea. Cuando se quiere, se pone de pie donde crece llamando a usted. Es por eso que es fácil encontrar un medicamento que busca ". [1]

En este caso, curiosamente son los que quieren morir que está siendo arbitrados para aquí, ya que esta planta es altamente tóxico y solo pequeños trozos matará. Se reconoce por la tribu como una planta, con sólo este objetivo, y para ello particularmente las especies que puede discutir con la idea de que todas las cosas son tanto la curación y tóxico, y que esta diferencia está codificado por la dosis. Esta enseñanza, que viene de muchas de las experiencias de la vida, contiene el mensaje de que la intención es muy importante.

Saber muy bien las plantas y los alimentos es para limpiar su estómago en un ayuno de un día. Vaya por delante y despejar la mente, mientras que su en él. De pie, con la planta, hablar con la planta, el tratamiento de la planta (s) como si fuera un miembro de su familia. Traerlo agua, reproducir música para él, hablar con él, y protegerlo de los malos. Esta planta que le gusta tanto que le permitirá pis en él, hacer que la urea es un ingrediente principal en los fertilizantes comerciales y para el hogar y muchos medicamentos para nosotros, nitrógeno. Una práctica mantra respirar por sí mismo allí, delante de ella no estaría de más. Recuerda esto la biología delante de usted en su bio-dependencia, que gusta de respirar con ella. Sé que todo esto suena un poco hippy dippy, pero quédate conmigo, es bastante científica realidad. El amor y la apreciación de las plantas pueden ser obtenidos,

El concepto de la dieta diversidad nutricional se centra principalmente en las plantas comestibles en gran parte, aunque sin duda, todas las plantas son comestibles considerar una dosis apropiada es conocido por él. En su estómago claro, ahora, habiendo pasado el tiempo de compensación que el estómago con la planta, o la diversidad nutricional de las plantas; comer una planta por sí mismo a la vez durante el próximo curso de días para que su cuerpo y mente pueden satisfacer cada planta en su diversidad nutricional individual y que su cuerpo tiene la oportunidad de llegar a conocer, reconocer y apreciar que la planta en un uno contra una de las bases.

Mantener en el fondo de su mente a través de este llegar a conocer su proceso de ND que ciertas plantas y alimentos tienen tanto ayudando y la inhibición de los elementos a ellos. Como nutricional de Diversifist estamos buscando para llegar a conocer lo que las plantas funcionan bien juntos y lo que las plantas se anulan las esencias de cada uno fuera de juego. Como comunidad diversidad nutricional que no podemos en este momento responder a la pregunta: "Si ellos crecen bien juntas hacen que los

consumidores bien juntos?" En el caso del equipo de ataque más funcional y bien cubierto de especie, raíz de cúrcuma y pimienta negro , para este para ser verdad no tendría que haber una tercera y tal vez incluso más plantas de la ecuación es que, la vid de pimienta negro, y no crecería en otro tipo de estructura de la hoja verde pequeña cobertura de la raíz de cúrcuma, O incluso que es primo de jengibre .

A través de esta misma práctica la mayoría de los usuarios comienzan a desarrollar una apreciación de la naturaleza en general, y quita el corazón duro que se necesita para tirar semillas en bolsas de basura mientras se prepara su comida. Ellos pueden encontrarse recoger la basura cuando lo ven en la naturaleza, que pueden haber hecho esto antes, pero ahora es con una nueva actitud. Para ver las propuestas de reducir miles de árboles de cualquier fin puede llegar en el trabajo, y los pro vez bien reconocido ahora tiene problemas emocionales que hacen la gran nueva carretera. Es posible que este último en ser uno de los "gracioso" o "locos" que vemos corriendo por recoger hojas y tener barbas largas, ya no en absoluto invertidos en su apariencia externa.

Prepárate. Para llegar a conocer la naturaleza, de una manera profunda y personal, de acuerdo con mis sugerencias, es una cosa extrema. Cualquiera de nosotros familiarizados con la película de Sean Penn "Into the Wild", basada en el libro, y la historia de las primeras aventuras de Christopher Mcandlesses de 1990 en el medio natural, finalmente, morir en su última un viaje más profundo de hambre y el consumo de la planta tóxica de un vistazo-a- como a algo en uno de sus libros. Si se hubiera utilizado un diferente método de identificación de plantas y una mejor planificación, podría haber cumplido con diferentes fines. También el si hubiera sido el consumo de una dieta nutricional gama completa Diversidad, probablemente habría estado bien el consumo de la planta tóxica.

Para saber realmente una planta, es hacer crecer una planta, por lo que salir y hacer eso.

Sin los 25 millones de millas cuadradas de la hoja, los seres humanos y el ganado no come y no lo hacen respirar. Si se utiliza correctamente, es esencias de plantas en la base de toda curación, y previendo todas las necesidades del ser humano. Toda la vida se pone "a través de la dulzura de la fotosíntesis", como tan elocuentemente por Peter Tompkins y Christopher Bird, en el libro "La vida secreta de las plantas."

La agricultura para la mayoría, y para la mayoría de tiempo determinado, la riqueza de la nación o estado. Uphof hicieron un seiscientos alguna página "Diccionario de Plantas Económicas," que se ha mantenido una buena referencia sobre el tema de la economía de la planta.

Carl von Linne, el abuelo de la botánica moderna declaró que las plantas sólo se diferencian de otras especies en movimiento, o la falta de. Charles Darwin golpeó abajo que cuando demostró cada zarcillo podría moverse de forma independiente, después emplazamiento de la observación de que sólo cuando es una gran ventaja para ellos, van a mostrar el movimiento que es tan lento que la mayoría no se dará cuenta.

Cleve Backster un 1,966 experto forense del detector de mentiras, y maestro en el mundo de los examinadores del polígrafo alrededor de los EE.UU., y el mundo, con un día de pura curiosidad enganchó la lavadora, a pequeña palmera en la oficina elegida por su secretaria, pasando a ser una planta de interior muy sagrado, pero popular conocida como la Dracaena. Los secretos de las plantas de una savia conocido en el mundo homeopático como "dragones sangre", y muchos homeópatas afirman que es un milagro. La savia de color rojo con propiedades medicinales va por cerca de ocho dólares por media onza vale la pena. Larga historia corta, Backster descubrió que la planta sabía cuando era una amenaza para ella, y cuando supo que estaba fingiendo amenaza para él. Bajo la verdadera intención de dañar la planta justo antes de hacerlo realmente, él fue capaz de crear oleadas electrónicos en su

máquina de finales de la planta sabía que iba a atacarlo y se libera una respuesta.

2013 investigación de la Universidad de California, Davis mostró que las parejas de enamorados no sólo deje de latir al ver entre sí, pero sus corazones y los ciclos de respiración también se sincronizaban con los otros.

Lew Childre, Jr., hizo una investigación interesante como este que llamó 'aprovechando la coherencia', que describió como una especie de fluidez o la atención personal a estar tranquilo y feliz a toda costa, una paz interior de la mente en el que las personas son capaz de sincronizar sí mismos y sus ritmos cardíacos con una frecuencia en todo el mundo feliz y saludable. Hoy Instituto de Matemáticas de su corazón se ha centrado en las técnicas de manejo del estrés e identificado los factores estresantes de la vida y la efectividad s permitido en nosotros que tienen que ser una causa principal de enfermedad física y mental.

Backster continuó su investigación, viviendo su día con diversas plantas conectadas a la galvanómetro, cuando la toma de su desayuno comenzaba desencadenar una respuesta en una de las plantas, como lo hizo crujir los huevos abierta; accidental de descubrir que un huevo sin eclosionar, que finalmente se conectó a su galvanómetro tuvo un débil impulso a 160 a 180 latidos por minuto, igualando el ritmo cardíaco de un pollito de tres y cincuenta y nueve días.

Nueva Jersey citólogo Dr. Miller llegó a la conclusión de que una especie de “conciencia celular” debe ser común a toda la vida.

Backster, finalmente, encontró que en todos los seres vivos hay una reacción al tejido muriendo, y el asesinato de un ser vivo, tan pequeño como la mezcla de un conservante mermelada en un yogur que estaba matando a algunos de los micro-bacterias en el yogur.

Marcel Vogel, un experto en la luminiscencia recogió el estudio y en la interesante posibilidad de la física cuántica, determinó que una planta reaccionó al dolor de otra planta más cuando Vogul estaba prestando atención a ella. Poco sabía en ese momento, que su viaje sería finalmente teorizar de esa planta eran capaces de leer la mente; no sólo intenciones, pero atenciones que aumentó el nivel de respuesta.

Vogul un interés también experto en el conocimiento indígena y la cultura, dijo que los indios americanos sabían muy bien de estas instalaciones y entraría en la naturaleza, poniendo su espalda contra los pinos para rejuvenecer a sí mismos con su poder. Finalmente Vogul demostró a los productores de un programa de televisión llamado “Usted lo pidió,” las habilidades plantas de leer su mente y las emociones, la mente y las emociones y luego mostró cómo pueden armonizarse con la naturaleza.

Además Vogul sentía que no había reino de la esencia no hemos podido detectar, con órganos fuera o con nuestra ciencia, que se llevó a cabo una forma instantánea de toda la comunicación inteligente sí mismo. Algunos pueden imaginar esto como la innata y la percepción de ciertos perros, que puede sintonizar en una personas intenciones, carácter, consistencia o temores espiritual. Fue capaz de determinar esto, por la exhalación fuerte, desde la primera a un pie de distancia después de cien pies de distancia, el logro de la misma respuesta en la planta. A 100 pies de distancia se hizo muy claro que no había alguna otra fuerza de la energía o la comunicación con la planta que se duplica con la reparación. Vogul teoriza que, posiblemente, con un pensamiento concentrado hecho mientras sostiene la respiración, podría hacer la comunicación más específica y completa.

Después de toneladas de experimentos de Backster pasó a formar elaboró teorías tales como que las plantas y puede que ciertos animales, desean ser comido, y asimilados en las formas de vida, pero sólo

bajo una relación comunicativa como la de una ceremonia kosher o algo parecido al rito cristiano de Comunión.

Observó que las plantas darían una tranquila si no hay respuesta cuando este tipo de comunicación pasó entre Backster, los demás y las plantas conectadas a los metros. Él continuó favoreciendo la planta de dragón para muchas pruebas, y se dio cuenta de que sin sentido masacre brutal de la especie viviente haya provocado una reacción muy emocional por parte de ella, no se ve una reacción cuando se lleva a cabo un ritual hecho a sí mismo de agradecimiento y honor.

Otra posibilidad planta de la percepción, se puede probar fácilmente por cualquier Gardner y que es plantar una viña, cerca de un poste y el observador el rastreo vid muy lentamente hacia el polo, a continuación, justo antes de la vid alcanza el polo, mover el poste y notar la Vine también cambia su dirección hacia el nuevo lugar del poste.

Planteo la pregunta que podría incluso ser plantas pueden hablar con los pájaros y aves puede entregar su semilla a una determinada otras regiones o en todo el mundo que harían para un buen hogar para estos niños. Humanos son los únicos seres que viven fuera de la naturaleza, me refiero a como tomar pastillas, el desarrollo de productos químicos, tomar aquellos, y para construir ciudades y estructuras en las que muere más la biología. Podríamos estar de alguna manera separada de una naturaleza justo en frente de nuestros ojos? Si es así esto sería para nuestro beneficio o desaparición? Obviamente, si éste es de hecho el caso, nos falta algo y falta algo que el resto de la biología tiene, eso no puede ser para nuestro beneficio. Debe contribuir a nuestro desatar. Ciertos estudios en permacultura han ilustrado así que si vivimos en armonía con la naturalezapodemos apoyar, muchos miles más los seres humanos, animales, peces y árboles. Casi parece como si ahora la tierra está en comunicación para tratar de reconstruirse y el uso apropiado de los pocos recursos que le han dejado con.

De mí, ahora después de haber leído esta información si **cree** que puede saber sus plantas mejor, eso es una experiencia divertida. Uno que yo mismo soy *muy agradecido* para.

> Las transacciones entre las plantas productoras de polen polen y animales en movimiento, constituyen una parte importante de lo que el científico biológica, ahora piden la biodiversidad.
>
> Gary Paul Nabhan
>
> Podríamos decir que todo el resultado de la experiencia psicodélica es la comprensión de que la naturaleza quiere comunicarse con nosotros.
>
> Terence McKenna
>
> La química complejo presente en los sistemas naturales nonmonocropped limitar automáticamente la aparición de la enfermedad y las epidemias de insectos *y* resistencia.
>
> Cuanto mayor sea el número de plantas con diversas composiciones químicas que ocupan el mayor número de categorías funcionales de los ecosistemas, la más vital y más sano el ecosistema.
>
> Stephan Harrod Buhner

Hay muchos hombres acusados de deber de examinar la construcción de las plantas, los animales y los suelos que son los instrumentos de la gran orquesta. Estos hombres son llamados profesores. Cada selecciona un instrumento y se pasa la vida de su desmontaje y la descripción de sus cadenas y cajas de resonancia. Este proceso de desmembramiento se llama investigación. El lugar para esta investigación se denomina Universidad.

Un profesor puede pulsar las cuerdas de su propio instrumento, pero nunca la de otro, o si escucha la música nunca puede admitirlo a sus compañeros o estudiantes. Para todos están sujetos por un tabú hierro unido que decreta que la construcción de instrumentos es el dominio de la ciencia, mientras que la detección de la armonía es el dominio de los poetas.

Profesores sirven la ciencia y la ciencia sirve progreso. Sirve el progreso tan bien que muchos de los instrumentos más complejos están escalonadas sobre y roto en el afán de difundir el progreso a todos los países atrasados. Una a una las piezas son así eliminados del canto de canciones. Si el profesor es capaz de clasificar cada instrumento antes de ser degradado, que está satisfecho.

Aldo Leopold

A falta de comprensión completa, esta redundancia especies aparente es mejor considerado como un sistema de adaptación frente a un entorno altamente variable e impredecible. En muchos casos, es probable que sea un componente esencial de, y de hecho así inf puede ser utilizado como una medida de la capacidad del sistema para seguir funcionando cuando está estresado o perturbado.

BH Walker

Un entorno determinado por lo general contiene varias plantas con atributos muy diferentes, lo que demuestra que rara vez hay una solución única para un determinado conjunto de cambios ambientales. Esto es consistente con el hallazgo de que compleja, no lineal, los sistemas altamente vinculados (como metabolismo de la planta) tienen múltiples estados estables.

RJ Scholes

La comida Tour

La idea de esta sección es para dar un nivel de profundidad a nuestra comida, previamente faltante en la cultura moderna, y actualmente no considerada. En realidad, es bastante interesante esta sección, y hay mucho acerca de esta ciencia que es importante y que se explica aquí. Ciertos lectores en busca de la aplicación pura y querer menos de una lectura de su dirección puede optar por omitir esta sección.

Una de las primeras cosas que los voluntarios y los estudiantes hacen cuando llegan a una granja de permacultura es tomar un tour de comida rápida para identificar algunas de las plantas y los alimentos allí en esa granja en particular. Por lo general, no son tan profundo como podrían ser. Cuando nos fijamos en cómo otras culturas han relacionado con el cultivo o la planta se obtiene un cierto conjunto

de valores a partir de ese entendimiento cultural. Cuando sabemos algo de la ruptura científico de la planta que puede ayudarnos a saber cómo utilizar mejor y con qué cómplices. Cuando nosotros

Por lo tanto se puede decir de este alimento rápido crecimiento! Crecimos un montón de **bananos y plátanos** en la diversidad nutricional original y la granja de Permacultura en Panamá . Son fuertes de crecimiento rápido y junto con el área de la papaya un gran dosel de partida para arbustos y otras plantas de menor tamaño. Las plantas perennes y productivo en el que, éstas son las mayores plantas herbáceas con flores.

Los frutos son almidones de primera necesidad para muchas poblaciones tropicales, y las hojas son ideales para servir, y envolviendo otro material de alimentos para cocer al vapor o al horno.

Comer un plátano en el gimnasio y durante el estudio por sus vitaminas B6, potasio y otras vitaminas y minerales.

En la granja de un chico puede llegar rodando con unos plátanos. Sacian cualquier hambre y mantener a raya durante una buena ronda a tres. Me gusta mucho porque tenemos una gran cantidad de material de la cubierta o en la cama til-menos rematando de árboles de plátano y hay un montón de trucos funcionales que conozco para duplicar la producción. Los troncos de las plantas de banano cosechados son grandes para la toma de terraza. Los “círculos de plátano,” son la mención populares en los últimos tiempos entre los diseñadores de permacultura que reportan hasta 8 veces la producción utilizando este método. Los círculos más comunes se describen como 4 a diez metros, tengo un par de círculos en diferentes diámetros incluso uno sobre 25 pies de ancho con una pila de compost de alta 7 pie en el medio de ahora. Aquí residen en terrazas y tierras planas también. Me abonar nuestras terrazas a menudo y el plátano hago muy bien allí. Hacen bien en las colinas regulares también por razones planas.árbol de yaca en el centro.

Chiquita plátanos plantaciones están a 45 minutos en 5 $ barco de velocidad viaje desde la isla que soy ahora, y he visto los barcos regresan con el envase después de contenedores innumerables veces, en el Almirante. puerto de Panamá.

Otro truco cada vez mayor que me gusta hacer, es hacer mella pequeños lados de la base del árbol de plátano, que estimula más rizoma bebé brotes, para la duplicación de los cultivos, o cuadruplicar ahora. Retire y trasplantar estos rizomas y semillas de todas las plantaciones, y otra trasplantar en luna nueva a luna del primer trimestre. I planta en la parte superior de una secuencia de colina o terraza primera y trabajo mi camino hacia abajo a la velocidad de producción de la cosecha total. Otra cosa que me gusta de los plátanos no es un uso rápido de los nutrientes líquidos, lo cual es una gran cantidad de nuestra producción de fertilizantes en casa es muy líquido. Me abone todo el tiempo con un material de planta de agua / 20% al 80%, el té de compost sol en grandes tanques de plástico transparente de 20 galones. Nos través de todo en estas cosas, escorpiones, cucarachas, cáscaras de frutas y las tapas, cáscaras de huevo, caca de perro y jarras de cuartosDiversidad nutricional Batidos !

> “Un buen diseño depende de una relación libre y armoniosa con la naturaleza y la gente, en el que la observación cuidadosa y la interacción reflexiva proporcionan la inspiración del diseño, repertorio y patrones.” -Permaculture 'co-autor' David Holmgren

Creo que los mejores crecimientos con los plátanos por lo general, es de un aumento de una pulgada, en una pendiente con buen drenaje con el círculo de la forma de plátano o de forma terraza, con raíz de jengibre plantado alrededor de la base en una de dos pies dedicada cubierta y tendía zona. La forma en que el tratamiento de esta zona, es mediante la adición de diversos elementos de fertilización después de mi base procedimiento astillado. Voy a tirar una bolsa de arena de la playa, el rastrillo de un montón

de hierba cortada y postured sunned alrededor, cavar un pedazo de tierra desde su base y el tiro en una pala de trineo súper negro de un canal de riego cercano. Voy a empujar las pequeñas ramitas de alrededor, y colocar ramas de madera podrida como los registros de Lincoln en un cuadrado. Si alguna vez me siento frustrado voy a correr con el hacha, y golpe la madera más y más. Un tiempo después, no tengo tan buena tierra alrededor de estos chicos, cada vid de la selva viene en pos de ellos mucho más rápido incluso si 20 pies de distancia. Para ello estoy construyendo un perro correr por cable para establecer una zona de cultivo y la frontera de seguridad adicional para la granja en ese lado de la selva densa. La única cosa que me asusta allí, es la Fertilance, serpiente una de las serpientes más venenosas del mundo-Creo que van a mantenerse a distancia de los grandes perros Pit Bull.

De curso, si se toma su tiempo y excavar grandes agujeros en sus terrazas, y llenar esos agujeros con chuleta y desechos de alimentos y piezas de madera viejos, y forman grandes compost allí, y luego plantar sus plátanos, de los resultados son asombrosos.

Otro uso de permacultura del banano que imaginaba para un área es a contener grandes piezas de madera para la nivelación del suelo, y al mismo forro de trayectoria en el tiempo. Estoy usando una hilera de árboles de plátano que han crecido bien y sincronizados entre sí Me he dado cuenta, para sostener grandes troncos de las ramas cortamos lejos de la casa. Entonces voy a rellenar detrás de los troncos, y una vez que la planta de hierba nivel de maní para asumir el control y mantenerlo separado de otros crecimientos. A continuación, vamos a recortar la selva un poco más en el otro lado de la bañera y de nuevo la línea con los plátanos, pero esta vez entre cada árbol añadiremos yuca , la antorcha roja de jengibre , la cúrcuma , el respaldo de los árboles de coco para hacer una firma muro contra el crecimiento de la selva.

El círculo de plátano 8 metros con las hojas cortadas apiladas en el medio, se dice que produce hasta 8x tantas frutas como las plantadas lo contrario. Yo diría que en un terreno plano esta es mi ir a la técnica si voy a través de algunos plátanos o bananas. Me guardo la mayoría de ellos en las terrazas y colinas para que pueda utilizar la caída de la hoja que cubre en sistemas de labranza cero, y una unos tamaños de círculos, incluso en las colinas. Mis plantas se apagan todas partes como si estuvieran en un ritmo ahora. Como hago estas actualizaciones y las abreviaciones en un texto más completo este mes de enero 2019, hoy la 24a Tengo cerca de 20 bastidores obturador hasta la mitad del camino a la lista.

Ahora quiero probar algo de calabaza y otras superficies de squash también un poco de pimienta y el garbanzo negro vides, en una especie de tres hermanas combo tropical.

En *Tamil Nadu* , el plátano se conoce como uno de los tres ' **frutos reales** ,' junto con el mango y fruta de Jack , por su dulzor y sabor. Esta tríada de frutas se conoce como *ma-pala-vazhai* . He seleccionado estas frutas real, una hierba real , y ' Angels Fruit ', por nombrar algunos de mis selecciona para mi 'Royal & Angélica' tropical diversidad nutricional esta temporada de entrenamiento.

Estamos trabajando con el norteamericano Hopi tres hermanas técnica de la permacultura, usando plátanos en lugar de maíz y la siembra con calabaza calabaza plantas y frijol.

El objetivo para nosotros con nuestros cultivos de plátano y banano siguiente es deshidratar la mitad de ellos. La mejor manera de hacer esto, es esperar hasta que son de color negro, protegiéndolos de los insectos, por supuesto, e incluso tener algunas manchas de moho blancas en la cáscara. Entonces pelarla y deshidratarlo ya sea por el sol o por deshidratador. Vi una buena acumulación de alrededor de 60 dólares usando una bobina de cocina eléctrica y ventilador viejo ordenador. Yo prefiero hacerlo en un día de sol en una caja anotó insecto en papel de aluminio. Luego refrigere en bolsas de plástico para los regalos. Mejor que la fruta roll ups, en serio cosas saludables y grande para el paquete de acampada también.

Una desafortunada historia, dio a luz y desafortunado cambio en el plátano estoy triste decirlo. El plátano que comemos, no tiene semillas que crecen en realidad, y son más o menos un plátano genéticamente modificado, el plátano se ha sometido a los mismos tipos de cambios. Son efectivamente especies mutantes estériles. Cada plátano comido es una copia exacta de la última, y les transmite por única transplante rizoma. Las especies originales tenían muchas más semillas, perfectamente redondos pequeños negro BB Pistola de balines que buscan cosas que podrían agrietar un diente humano de hoy en día.

No obstante, los procesos implicados en ese entonces eran casi bio-aceptable y no se utilizaron productos químicos, y así también la nutrición es eficaz.

Hasta la década de 1960 un plátano diferente fue la elección, hasta que los cultivos mono-cultura permitió la infestación de lo que ahora llamamos el Mal de Panamá. La casi extincted por las especies de patógenos que murieron en gran medida en ese momento era el GrosMicheal. El nuevo plátano es conocido como el Gavandish. Modelos de agricultura permacultura pueden crecer uno o ambos especie con pequeños problemas.

Los plátanos y bananos de valían la esclavización de miles, son algunos de los más fáciles de crecer de los deliciosos frutos, y hoy en día algunas de las más baratas, un dólar, básicamente, conseguir que

Alto contenido de tiamina y vitamina B6, **jaca** de la familia de los higos, la morera, el durian y el árbol del pan (Moraceae), es el más grande de fruta nacido árbol, un peso de hasta 35 kg (80 lb), 90 cm (35 pulgadas) de longitud, y 50 cm (20 in) de diámetro por fruto. El árbol de jaca cuya madera se prefiere para la fabricación de instrumentos musicales, puede producir hasta 200 frutos por año, un potencial de 500 kilos de fruta por año, por árbol. Comienzo a la gira con este exótico, en amorosa relación con uno de mis maestros favoritos que me introdujeron en ella. Me encanta este producto.

Heterophyllu Artocarpus: La jaca es un dulce delicioso mango , piña, manzana, sabor y deshidratado o congelado es el mejor caramelo nunca, mucho mejor que una fruta enrollable o hielo-pop.

En *Tamil Nadu* , el fruto del gato se le conoce como uno de los tres ' **frutos reales** ,' junto con el plátano y el mango , por su dulzor y sabor. Esta tríada de frutas se conoce como *ma-pala-vazhai* .

La jaca es un alimento de gran alcance que repone la energía y revitaliza el cuerpo al instante y el fruto alimenta los músculos y las articulaciones también - déjame decirte.

Jackfruits se pueden secar, frito, asado, añadidos a las sopas, usados en mermeladas, jugos, helados y tenemos la suerte de tener tantos de ellos cerca de nosotros en Bocas del Toro, Panamá. Algunos de pollo con ingredientes fritos jaca se había convertido en una obra maestra perfeccionado por un breve capítulo escrito por uno de los colaboradores de gracia de la granja.

> Podría correr esta granja con los niños que se puedan alinear y hacer las tareas o el pino de punta, para campanas jaca congelados, que son aproximadamente el mejor regalo de paleta natural de fruta que he tenido yo. Hágalo divertido esperando para decirles que es de un árbol, y engañarlos diciendo que es una de las nuevas golosinas secretas de Willy Wonkay que tiene en orden exclusiva.

La semilla de la fruta de Jack, es también un gran alimentos cocidos o en polvo en una harina, y también hervida y en rodajas como aderezo de ensalada o ingrediente de salteados. Hice un estilo mezcla de semillas hervidas puré de patatas con mantequilla y fue genial!

Es una de las frutas raras que es rica en grupo del complejo B de vitaminas. Contiene muy buenas

cantidades de vitamina B-6 (piridoxina), niacina, riboflavina y ácido fólico. El núcleo y los materiales fibrosos de la fruta jack, se pueden freír o hervidas y picadas hacia abajo en un pegamento epoxi natural.

El árbol frutal Jack se cree que se originó en Asia (Sudeste) o la India, y es la fruta nacional de Bangladesh. Nuestro equipo de Panamá aquí es bendecido a ser tutelados por una leyenda permacultura, y sólo el más magnífico de antiguos estudiantes de la escuela, aquí en América Central cuya bio granja dinámica de extrañar que tiene alrededor del árbol de 25 jaca entre otras 500 especies de extrañar que mano escogida para su paraíso de la isla a pocos minutos de nuestra base.

> Hoy cubro la jaca en Acción de Gracias y estamos agradecidos por nuestra maestra ##### (no estoy seguro que quiere mencionar su nombre), y todos los milagros de frutas que se han convertido en una parte de nuestras vidas a través de su increíble trabajo. La jaca es un alimento de gran alcance que repone la energía y revitaliza el cuerpo al instante, y, posiblemente, ha tenido un efecto positivo en el tejido de las articulaciones de un largo tiempo de lesión de la articulación de la mía.

Las abejas pican-menos como el *iridipennis Tetragonula* aquí en América Central son los polinizadores de jaca, y como tal, juegan un papel importante en el cultivo de la fruta super - verá ellas flotando alrededor de la sandía madura. El árbol, una vez establecida para cinco a siete años, es un árbol alto de producción muy bajo mantenimiento que es divertido para subir. Después de siete años que puede vivir en la selva durante un tiempo muy largo.

Nota: la doctrina diversidad nutricional coloca una fuerte preferencia en las plantas de la selva tropical como las fuentes nutricionales más potentes, también a las plantas que pueden no ser de la selva, pero pueden colgar en la selva. Muchos alimentos populares hoy en día simplemente planteo sobreviven mucho tiempo en absoluto en la selva, en las afueras de un escogidos uno como mis amigos.

El árbol de yaca aunque cultiva desde hace más de 6000 años, es fácil de cultivar y muy productiva con valiosa a la madera de arranque; se pasa por extraño por los agricultores modernos de hoy en día. Fuera de una relación personal la agricultura como el nuestro, sandía fresca del árbol es bastante raro y difícil de conseguir un asimiento de, al menos, nunca he tenido este acceso a ella antes ni había tenido nunca antes aquí- nunca.

madera de yaca, es una alta calidad, resistente a la pudrición, la madera preciosa, la más suave de las cuales también se utiliza para la construcción de embarcaciones.

Yaca es rico en fibra dietética, que hace que sea un buen laxante. El contenido de fibra ayuda a proteger la membrana mucosa de colon mediante la unión a y la eliminación de los productos químicos que causan cáncer del colon. Ciertos estudios muestran que el consumo de jaca pesada podría tratar problemas de colon.

Yaca es una parte importante de mi limpieza milagro y optimización viaje humano a Panamá o Costa Rica, que Idone unas cuantas rondas de ahora con los amigos, y los muy interesados en la optimización humana.

La fruta fresca es una buena fuente de potasio, magnesio, manganeso y hierro. También es otro gran alimento natural para ayudar a regular el estado cardiovascular sano y óptimo. Con alrededor de 95 calorías en aproximadamente una mitad de una taza, que no son tan alta en carbohidratos o de calorías como grapas como el arroz o el maíz.

> Alrededor de 300 aC, el filósofo griego Teofrasto escribió: “También hay otro árbol que es

muy grande y tiene fruta maravillosamente dulce y grandes; se utiliza como alimento por los sabios de la India que llevan sin ropa “.

Yaca tiene mucho en ella para apoyar la producción natural de testosterona, y regular un flujo sanguíneo saludable por lo que es la elección de otro atleta. El árbol representa el poder y la productividad de muchas maneras, y ha sido nombrado en muchos estudios e ideas relativas a la ayuda en la crisis de hambre y soluciones nutricionales para ayudar a sacar a las comunidades pobres.

Yaca como un vegetal: Al igual que el plaintain se utiliza en su estado verde para patacones (plátano verde frito aplastado), se hierve y se convierte en un puré, la sandía verde ha sido históricamente también cosechado verde y bioled en un estado comestible agradable. En Indonesia, el joven yaca es cocinado con leche de coco como *gudeg* . En muchas culturas, el fruto joven se hierve y se utiliza en salsas como alimento básico. En el norte de Tailandia, la yaca joven hervida se utiliza en la ensalada tailandesa llamada *tam y derecho.*

Semillas Jackfruit: rico en almidón digestible, semillas de proteínas y minerales jackfruit son un ingrediente útil para una buena diversidad nutricional. Las semillas se pueden secar para su almacenamiento, y se pueden asar también para incluir en una agradable mezcla de frutos secos, estoy experimentando con una miel, asado relleno de semillas de sésamo. semillas de frutas jack se pueden hervir o se impregnan y se convierte en un buen puré de patata como puré. Hoy en día de Acción de Gracias vamos a tener una toma de semillas de frutas y puré de mezcla de puré de patata con una buena salsa de pavo!

Pude haber descubierto mientras se trabaja en un sitio, con la recolección de agua de lluvia, sistema de rápida directa al tanque que el contenido mineral de las semillas de la fruta del gato es muy suficiente y es capaz de bien re-mineral de tamaño de un sistema de baja mineral, un común efecto del consumo de los suministros de agua de lluvia de agua de la ONU a tierra o suministros de agua destilada. Siendo que las semillas jack-fruta son muy útiles los artículos cuentan también guardo unos llenas taza en raciones de viaje de emergencia de mi paquete por esta razón.

El consumo de frutas jack también es regularmente muy saludable para la piel. Siempre he pensado que una gran crema para la piel para los boxeadores se podría hacer de la pulpa, ya que las propiedades de látex en jack fruta ayudan mucho con la durabilidad de la piel también cuando se aplica tópicamente. Los consumidores de frutas jack dará cuenta de que mucha de la fruta consumida va directamente a la piel, sin la necesidad de la aplicación tópica, y que también hay un ligero cambio en el aroma del cuerpo después de consumir grandes cantidades de jaca.

Sandía deshidratada, es una gran manera de mantenerlo en el tiempo y tiene mejor sabor que la fruta arrollados por como 500.000%. La vitamina B6 y tiamina se concentran, ideal para mantener constante la producción de testosterona nutrientes de apoyo en el sistema. El contenido de minerales y carbohidratos de la semilla es significativa, y la harina de semillas en polvo y frutas deshidratadas se mezclan fácilmente en la diversidad nutricional contenedores del organizador.

Yaca es una construcción de músculo, tendón pequeño apoyo, alimento milagroso. Estaba tomando unas pocas cosas a la vez tratando de reparar una lesión en el codo de mi primer año de comer esto de forma regular, pero fue una de las reparaciones más rápidas y que parecía ser en gran parte debido al consumo de sandía. Estoy de vuelta en la jaca tener, granja milagro con el Ejército Ángel Capitán Jeremy y su hermano pequeño, y consumir de nuevo en gran medida (1 de septiembre, 2017) y ya puedo sentir algo de tensión del tendón tuve la semana pasada, después de girar mi régimen de entrenamiento; semana tres en otra subida dedicada al cabo de dos días de descanso alrededor de una

mitad de una fruta de 50 libras y me sanó de nuevo. Se trata de tener un efecto de apoyo directo del músculo también en la construcción de músculo. Estoy estudiando estos efectos usando las técnicas aisladas incrementales de análisis de alimentos, y quedarse con su uso en el tiempo.

El órgano de la piel, es la gran cubierta muy importante del cuerpo. Yaca es excelente para la piel. Una cosa a tener en cuenta acerca de la salud de la piel, es que con los productos químicos en jabones, champús, acondicionadores, cremas para la piel y muchos bloqueadores solares, equipos de agua de la ciudad, etc. de la piel es probable luchando para mantener una salud óptima crear un lastre para la optimización humana y los procesos de atletismo . El alivio de esta resistencia es importante, y la jaca es bien consume y se aplica por vía tópica, además de aguacate y aceite de coco, entre otras muchas cosas.

Obtener Jackied en jaca ... jejeje.

El **mango** árbol produce una fruta tropical, amado por la mayoría, adorado por unos y tiene razones muy deliciosas y nutritivas para eso!

Una jugosa *drupa* que pertenece al género *Mangifera* , un género de plantas con flores en la familia de anacardo, Anacardiaceae, contiene aproximadamente 69 especies, con el mejor conocido es el Mango común (*Mangifera indica*). Esta fruta es originaria de Asia del Sur y es la fruta nacional de la India, Pakistán y Filipinas, y el árbol nacional de Bangladesh - cuya fruta nacional es la jaca .

Me encanta mangos, que son excelentes fibra dietética, probablemente la más excelente Yo mismo he consumido nunca. Darse un atracón de tres a seis mangos puede aliviar los intestinos, por completo. La fibra es un foco enorme tales para la dieta diversidad nutricional, y el mango realmente es una mejor fuente. Yo como las hojas casi cada vez al día, y aquí en Panamá puedo encontrar esas hojas alrededor de las ciudades no hay problema también. Cuando los mangos son de temporada estoy seguro de que correr alrededor de caer durante toda la temporada. Se ha convertido en mi más saludable época del año cuando no estoy cerca de la amada yaca que es.

En *Tamil Nadu* , el mango se conoce como uno de los tres ' **frutos reales** ,' junto con el plátano y sandía , por su dulzor y sabor. Esta tríada de frutas se conoce como *ma-pala-vazhai* .

Observo como un pariente real; en mi arsenal cuidadosamente elegida de las especies, incluido en mi isla tropical iniciales diversidad nutricional selecciones. Real, alimento para el cerebro, y la isla tropical son algunas de mis frases favoritas, y estoy suerte y que todas son partes de mi vida.

El sánscrito diosa Ambika, se representa en las cuevas de Ellora ", como sentado bajo un árbol de mango. En otras obras de escultura que está representado sosteniendo en una mano, un mango y una rama de mango, en otro. En los dos restantes de cuatro brazos de Ambika, ella sostiene a sus dos hijos en uno, y en la otra una rienda. Mango posiblemente está siendo representado como algo tan importante como sus dos hijos en una mano, la rama de mango teniendo un total de otra parte podría representar el poder de la hoja de mango o de madera, o quién sabe. Me gustaría pensar que la rienda representa la disciplina, y 'tener las riendas de las cosas “.

Galla la producción de hormonas en el cerebro es apoyado por el mango, es un fruto del cerebro, y es por eso que he elegido como una diversidad nutricional original de 30 - 30 la primera especie de planta escrito sobre el NutritionalDiversity.com. Otras razones para esta selección de prioridad son sus propiedades contra el cáncer alcalina y (cáncer es una de las principales afecciones de salud de hoy en día), estudiada de manera eficaz y bien contra varios de los cánceres más comunes.

hojas de mango y el árbol de grandes son miembros de la granja, que proporcionan gran cobertura,

aroma, y utilizamos deja al bebé en nuestros batidos verdes, a menudo. La cáscara de mango, también es rica en fitonutrientes, tales como los antioxidantes de pigmentos como los carotenoides y polifenoles, por lo que después de crear su merienda súper sólido con mango, guardar la cáscara para una cara limpie (ver 'aplicación tópica' a continuación) o incluir en una más tarde batido días.

Mango contiene enzimas que ayudan en la descomposición de proteínas, para incluir altos niveles de ácidos glutamina. La naturaleza fibrosa de mango ayuda a la digestión y eliminación. Está es rica en fibra prebiótica dietética, vitaminas, minerales, azúcares y buenas para la construcción de la sangre y la absorción de nutrientes.

Me gusta mucho de mango mucho, un par de veces en la semana, debido a que son alimento para el cerebro, que en realidad se activan los sentidos especialmente mientras en la zona de meditación o la formación de meditación. Incluso se dice que el mango de estimular o reforzar los efectos de otros alimentos que activan neurológicamente. Así que aquellos que avanzaron en la diversidad nutricional Ciencia que están empezando a reducir los batidos más eficaces y llegar a combinaciones más dinámicos, recuerde de mango y frutas cerebrales estimulante. Así que toma mango con otros ciertos suplementos herbales, y mientras estudias, y quieren perfeccionar su enfoque.

Algunos dicen que un mango al día mantiene al médico lejos. Digo un mango, además de un aguacate y una variedad de 60 especies más alimentos alias, una diversidad nutricional , cada día para mantener al médico muy lejos, y en un estado óptimo humana - optimización humana .

Al igual que las naranjas mango de van muy bien como aperitivo mediados gimnasio, o la mitad a mitad del entrenamiento y la otra mitad después para ayudar a la absorción de la vitamina sana de otros alimentos y suplementos y para dar al sistema un buen impulso de vitamina c. Este consumo de vitamina C durante el tiempo de formación también ayuda a combatir las cosas infecciosas y virus en los gimnasios, o desde el equipo de este tipo de gripe y de infecciones y de personal.

estudios Mango han encontrado que la fruta es rica en ácido tartárico, ácido málico y trazas de ácido cítrico que ayudan principalmente en el mantenimiento de la reserva de álcali del cuerpo.

La alcalinidad puede * ser el principal factor de la salud en los seres humanos.

Profesor Ehrett murió en 1922, su conferencia populares en un sistema de dieta Mucesless de comer su camino de regreso a la Salud, que se publicó décadas más tarde, se centra en ácidos que convierten a alcalino en el cuerpo y mantener un nivel suficiente de alcalinidad como el factor viril y maneja a la salud humana y en contra de las enfermedades humanas.

Yo mismo, no estoy de acuerdo, con toda la obra publicada de Ehrett bajo este título. Sin embargo en el punto principal, estoy de acuerdo con la alcalinidad de ser un factor de rey sobre la salud humana.

Diversifists nutricionales, serán intrínsecamente abordar también este mismo elemento. También en estilo bien equilibrado, formando de forma rápida y capaz por el consumo inteligente de la selección correcta (s) en un plan de diversidad nutricional sólida.

Foll0wing la Diversidad régimen completo nutricional, proporciona un pH perfecto, y el equilibrio alcalino para el sistema humano, más que cualquier otra dieta muy popular por diez veces. Aquellos de ustedes que leen sólo para la información nutricional en relación con el mango, disfrutar sabiendo que el mango es un alimento creación alcalina. de mango son algunos alimentos milagro tiempo probado que.

de mango y sus hojas son la nutrición estómago increíble, demasiado buena para dejarla pasar, también debido a su buena ayuda real a transmitir; todos los demás alimentos que consume en su diversidad

nutricional. de mango y sus hojas ayudan a la salud de la pista de estómago de muchas maneras, la prevención del cáncer de la alcalinización del sistema y proporcionar los ingredientes adecuados para mantener constante el flujo intestinal, una clave para la salud humana.

En la India se dice que ' *Aam ke Patte* ' (Hindi) se puede *decir adiós* a muchas enfermedades. Esta es una referencia a hojas de mango secas y trituradas en polvo. Las hojas del árbol de mango no deben ser ignorados.

hojas de mango contienen taninos, alcaloides, glikosid, esteroides, triterpenoides, saponinas, magniferin, fenólicas y los componentes de flavonoides. Además, hojas de mango tienen propiedades antimicrobianas que pueden utilizarse como un alimento funcional. Hojas de mango también puede inhibir el crecimiento de bacterias dañinas. contenido de antocianinas en hojas de mango se expresan como un personaje en rojo, púrpura y azul.

Mientras que las hojas son jóvenes y rojo, las cortadoras de hojas se vienen de lejos para obtenerlos.

El pasaje de la Biblia, de saber si un árbol es bueno por ella de las frutas, es muy cierto para el árbol de mango, ya que es frutas son deliciosos, y todo el árbol es un potente beneficio para la salud de los seres humanos y permacultures todas partes.

Los antioxidantes como la quercetina, isoquercitrina, astragalin, fisetina, ácido gálico y presente methylgallat en mango proteger el cuerpo contra el cáncer de colon, de próstata, de mama, e incluso contra la leucemia.

Se requiere vitamina B-6 o piridoxina para la producción de la hormona de GABA en el cerebro. También controla los niveles homocystiene dentro de la sangre, que pueden dañar los vasos sanguíneos que resulta en la enfermedad arterial coronaria (CAD), y accidente cerebrovascular. Mango tiene un índice glucémico bajo (41-60) así que ir un poco por la borda no va a aumentar sus niveles de azúcar.

Así que muchos recomiendan un té hecho con las hojas, y mientras que el sabor es grande de este té no recomiendo hacer té, y si se practica para hacer té, posiblemente, no beber el líquido mientras está caliente debe ser empleado.

Digo tomar un poco de verde y las hojas de mango bebé de color rojo para el 5% de una buena ensalada, y algunas hojas más bebé y un adulto, o una parte de una hoja de adultos para el 5% de un buen batido.

Esta hoja de mango y el mango, el remojo o el té se dice para tratar una amplia variedad de dolencias, muchas relacionadas con azúcar en la sangre.

hojas de los árboles de mango contienen taninos y antocianinas, que ayudan a tratar la diabetes temprana. Mango hojas de té, día o dos en remojo, o mezclado hasta en bruto (lo mejor), es muy bueno para ayudar a tratar la angiopatía diabética y retinopatía diabética. También ayuda a tratar la hiperglucemia. Las hojas contienen un compuesto llamado taraxerol-3beta, y el extracto de acetato de etilo que tiene una sinergia con insulina y estimula la síntesis de glucógeno, equilibrar y optimizar la sangre.

hojas de mango han sido muy probada como un remedio casero para el nerviosismo, incluso el tratamiento de pequeñas venas, venas varicosas, y el sistema vascular y disfunciones relacionadas que puede subrayar estas cuestiones. Por otras razones también, en el estímulo de mango cerebro, se ha considerado un estimulante del humor e incluso y afrodisíaco.

Yo uso el color rojizo, las nuevas hojas más suaves en su mayoría, que se puede utilizar en bruto. Al

cocinar También utilizo la hoja joven, pero me he dado cuenta de un mayor sabor similar al té puede ser adquirida a través de la rama más gruesa y la hoja.

Darle a la piel una vita-tópico-impulso natural a la vez que la limpieza de los poros de la suciedad que causan el acné. Mejor que cualquier cosa comprados en la tienda con 20 productos químicos que causan cáncer en ella, Mango es todo lo que necesita para equilibrar la piel, pero esto con sandía, coco, y el aguacate se frota sobre regularmente y usted debe tener la piel de los dioses. Teniendo en cuenta que la piel es un órgano grande y blanqueador y agua fluorada duchas o duchas de agua dura hacer su daño muy visible

Los árboles de mango puede ser muy productivo si fertilizado, amado y se coloca en el lugar correcto. Los árboles de mango crecen a 35-40 m (115-131 pies) de alto, con un radio de corona de 10 m (33 pies). Los árboles son de larga vida, con algunos ejemplares que todavía fruta después de 300 años. Tal vez tengamos una vida más larga de participar del mango?

Cinnamon , más comúnmente se refiere a la corteza interna, en forma de polvo de la *Cinnamomum* árbol. Tiene una larga historia como un codiciado especias y hierbas medicinales en muchas fuentes, incluyendo la Biblia. Está registrado como una importación pesado en Egipto alrededor del 2000 aC que va bien como aderezo para las ensaladas de lotes de frutos y muchas otras cosas.

El Phoenix supuestamente construir su nido de canela y la casia o Kasia. Herodoto menciona otros escritores que creían que la fuente de la casia era el hogar de Dionisos, ubicado en algún lugar al este o al sur de Grecia. Hoy en día la canela se cree que proviene de la India Birmania, Bangladesh y regiones.

Los griegos usaban *Kasia* o *malabathron* al vino sabor, junto con el ajenjo absenta (*Artemisia absinthium*). Mientras que Teofrasto da buena cuenta de las plantas, que describe un curioso método para la cosecha: gusanos se comen la madera y dejan la corteza atrás. Kasia y canela fueron también los dos hierbas recomendadas por Moisés para la elaboración de aceites de unción.

Cinnamon reduce los niveles de colesterol total, colesterol LDL y triglicéridos, mientras que el colesterol HDL se mantiene estable. Esta es una habilidad muy útil y los que están en un presupuesto y comer toneladas de huevos y otras cosas de alto contenido calórico como loco debe tener un buen adorno en busca de canela en la mezcla de frutas a partir de ahora.

La canela también es alta en antioxidantes, incluso más que el ajo o orégano. Tiene poderes anti-inflamatorios, y reduce las enfermedades del corazón, y el tratamiento y prevención de la diabetes. Se reduce el moco en el cuerpo, y de acuerdo al Sistema de Dieta Mucussless del profesor Arnold Ehret (1922), este es el objetivo más importante en la salud humana.

La canela se ha demostrado que conducen a diversas mejoras para la enfermedad de Alzheimer y la enfermedad de Parkinson. También se ha estudiado de manera significativa para propiedades anti-cáncer, tanto en estudios de células animales y humanas.

La canela puede ser utilizado para el pie de atleta, indigestión, a mejorar la función cerebral, y para ayudar a los niveles de glucosa en la sangre, entre muchos otros beneficios.

Referencias antiguas parecen señalar la importancia de los aceites de canela. Este aceite ha sido hasta ahora demostrado para tratar eficazmente infecciones del tracto respiratorio causadas por hongos. Cinnamon se nota aún más por su capacidad para ayudar a detener el crecimiento de bacterias, así como los hongos, incluyendo la levadura comúnmente problemático *Candida* .

Cinamaldehído, el principal componente activo de la canela, puede ayudar a combatir varios tipos de

infecciones. En situaciones de almacenamiento de alimentos una pequeña cantidad de aceites de canela se puede evitar que las bacterias dañinas de la formación como la salmonela.

Un estudio de laboratorio mirando a las células infectadas por VIH encontró que la canela era el tratamiento más eficaz de las 69 plantas medicinales estudió.

Esta es la corteza del árbol, presentada en forma de polvo, y yo creo que tiene un argumento para la comestibilidad de maderas sólidas, al menos en forma de polvo. También hace que el punto de plantas aromáticas, en que tienen medicamentos potentes, así como aromas.

Entrenamiento físico

Entrenamiento Fitness es otra 'Es todo. Sin ella, usted es simplemente que no viva la experiencia humana. Se esfuerzan para producir una condición física medible, y el resultado de la circulación de la salud todos los días. Construir sobre ella, establecer metas más altas y más cada semana, los resultados son los resultados transformadores más increíbles que puedas imaginar.

Esta formación es lo que los programas de su cuerpo sobre cómo utilizar la nutrición, dónde ponerlo, la forma de convertirlo, etc **es todo**a la optimización de uno mismo. Se puede comer muy bien, pero si no se ejercita tu no va a estar en forma o una salud óptima, dentro o fuera. No existe manera de evitarlo, no hay cortes, que no cortan esquinas. La resistencia es lo que le indica que debe ser fuerte como un ser fisiológico y mental humana. Toda la biología crece contra la resistencia. En esencia, un óptimo humano es aquel que puede resistir todas las fuerzas que intentan y lo empujan en otra dirección. El hombre natural, ejercida durante todo el día, tuvo que con el fin de sobrevivir en la naturaleza, y no tenía habilidades y destreza que no hacemos. Los ejercicios de hoy en día los agricultores Permacultura en un marco de tiempo y cantidad, más cercano al hombre natural como él está tendiendo a la granja, aunque la Diversifist nutricional es capaz de hacer mucho más que esto.

Entrenamiento físico es más o menos el objetivo último de Ciencia Nutricional Diversidad como se describe en el texto final, la guía completa a la diversidad nutricional . Si la optimización de la capacidad de la aptitud y la fuerza rendimiento, optimizar también contra la enfermedad y que tienen sistemas inmunes de primera clase. Puedo tomar el mismo enfoque en las plantas en crecimiento, si nos duchamos con amor, cuidado y nutrición que no tendrá problemas para sobrevivir una vez que los adolescentes y el tratamiento continúa. Una vez que estudio una planta bastante y averiguar qué tratamientos que realmente le gusta, llego a ser totalmente seguro de que va a ser más productivos y resistentes que otras plantas de la misma especie.

El acondicionamiento físico es una técnica de profundidad y para proporcionar información precisa acerca de la comida de uno con el cuerpo, el cuerpo programa de cómo utilizar la comida, y en tanto y obtener una comprensión más profunda sobre el alimento o el impacto de la combinación de alimentos y potencial.

Aptitud realmente debe ser visto como una función de programación, diciendo a su cuerpo cómo utilizar y qué hacer con la nutrición que le han dado. La mayoría de los gimnasios cabezas le dirá a comer buena, y complementar asombrosamente sin hacer ejercicio, es exactamente una calle de sentido para convertirse en fuera de forma. Si obtiene real sobre ella, y darle las entradas, su cuerpo va a responder en consecuencia.

Me molesta cuando los libros, como el cuerpo de cuatro horas se convierten en productos más vendidos, con declaraciones sobre la cubierta “hackear su salud” y las declaraciones de Tim Ferris

entrevistas del autor como, “puse todo lo que allí simplemente porque los datos de investigación de mercado me dijo demasiado ”son exactamente las cosas que nuestra cultura no necesita, que no produce un producto genuino y esto no va a ayudar realmente a nadie como un auténtico cosas haría. Usted simplemente tiene que poner el tiempo en, y cortar las toxinas, y construir una verdadera disciplina en contra de lo que no le gusta hacer. Incluso me recomiendo a la gente que quiere endurecer rápidamente, a dormir en el suelo. Les cuento que después de una semana o así los moretones en las caderas hacia abajo volver el cuerpo es más fuerte y más firme aún más bajos dolores de espalda desaparecen para las personas dedicadas a la práctica. Un bambú o estera de yoga delgada o una alfombra se pueden utilizar también.

Yo mismo soy un atleta que está buscando ventajas de fitness. Estoy dedicado a una dieta completamente natural y la salud.

La gente suele preguntar si uso sintéticos suplementos para la salud , como las cosas en las bolsas y las tinas se muestra cada dos páginas en las revistas del músculo. La respuesta es sí. También muchos de estos suplementos no son tan sintética como usted puede pensar. El otro punto es que sólo lo uso cuando los suplementos en la ciudad, y yo realmente no uso de ellos tanto en las granjas. Esa es la medida de lo que tengo o voy a usar y soy muy selectivo que los productos para tratar o utilizar de forma rutinaria. La industria de los suplementos realmente ha hecho un buen trabajo desarrollando una matriz funcional de cosas para nosotros, y hay una gran cantidad de empresas que realmente se centran en métodos seguros, inteligentes y de salud derivados naturales y de sus productos, que tienen una gran reputación.

Al mismo tiempo, voy a ofrecer algunas renuncias, antes de excavar en el régimen de ejercicios. Nunca he hecho esteroides u hormonas de crecimiento humano y no creo que nunca lo haré por lo que este texto no hablar de eso. Sólo con esta dieta por sí sola en un plan de construcción de masa, comienzo cada vez más grande de lo que pretendía al más rápido de lo previsto también y con todo natural existe el riesgo cero!

Estoy estudiando la investigación de células madre en Panamá . Panamá es un lugar donde se les permite ser practicado de acuerdo con una asignación medicina alternativa y la ley aquí la protección de los indígenas y el profesional de la medicina alternativa medicinas alternativas. Es uno de los pocos países que cuenta con este tipo de calidad y permite este tipo de investigación y pruebas especializadas y menos regulado.

Esta ciencia segura, lógica de inyecciones de células madre es ilegal en los Estados Unidos, a pesar de que es real capacidad de curar, retrasar el proceso de envejecimiento y ayudar a rendimiento es claro ahora. Las células madre son células orgánicas humanos, que existen en todo el mundo, y yo soy un gran fan de los nuevos testimonios de células madre que sale en todo el mundo, sobre todo viniendo de los atletas de UFC .

Aumento génico, y la tecnología CAJONES es algo que mirar, aunque no estoy allí todavía como un partidario dedicado a estas tecnologías, porque no sé lo suficiente sobre ellos todavía, sino que reconocen el potencial de cambio de juego allí, y no se inyecten sustancias químicas o ingerido con estos procedimientos; por lo que la hacen digna menciona en un “ Cutting Edge texto”.

O3 , tratamientos con ozono , también se basan naturales elementales descubrimientos que han tenido efectos increíbles a los atletas y los pacientes médicos. Mi fórmula es a ser tan fuerte como se puede ser tan ligero como para que pueda ser. No soy un culturista, quiero ser un atleta funcional, quiero capacidad y no me importa tanto lo que parece.

He encontrado que la adhesión a los métodos contenidos en el Nutricional Diversidad La ciencia como la medida en que ha avanzado hoy en día, y las cosas que estoy escribiendo en el formando poco a poco, más " Manual completo Optimización humana " (una revisión de venir más tarde junto en el estudio) me permite superar el rendimiento de aquellos que no siguen esta forma de comer y la organización de su nutrición.

Ahora he estado enseñando una bastante amplia gama de individuos de este milagro de la salud que llamo la diversidad nutricional en el último par de años. Actualmente yo soy la creación de unas pocas granjas con nuevas especies aquí alrededor de la ciudad, ya lo largo de América Central y del Sur, experimentando con algunos pequeños grupo de compra de alimentos cooperativa. Es interesante. Hay buscavidas, y su son gente perezosa que hay en el mundo, hay martillos y clavos, líderes y seguidores. En este momento las cartas revelan un lugar común en nuestro tiempo de, regurgitación y el plagio en lugar de la experimentación y la experiencia reales. Siempre he encontrado que es mejor para obtener la raíz auténtica como tan cerca de ella como sea posible, pero incluso en el nivel llamado por teléfono que va a hacer es bueno. Al final del día en esta crisis de salud que es lo que todos tenemos que realmente queremos.

El entrenamiento cruzado

"El entrenamiento cruzado", describe la misma regla de la diversidad; cuanto más diversos sean los movimientos de los ejercicios y resistencias más fuerte, más capaz que el atleta. Así entrenamiento cruzado se convirtió en una frase popular y la mayoría de los fabricantes de calzado de tenis tenido modelos de formación transversal a través de la década de 2000.

Aptitud se descompone en un comienzo fundamental de la resistencia de estiramiento natural y artificial también conocida como la calistenia y ejercicios / de resistencia cardiovascular. Las tareas requieren una variedad cuando se trabaja una granja de permacultura objetivo de cada una de estas áreas bastante bien, y esto se hace en una práctica dedicada controlada, de meditación que se basa la disciplina y la forma, sin duda, la manera de perfeccionar estas habilidades y capacidades a su máximo potencial.

"Cross-Fit", un programa en el que se han introducido recientemente para, tiene una bien formada y pensado régimen para nuestro tiempo. Se trata de una especie de todas las edades especie de cultura de la salud de la clase alta. Incluso tienen Reebok patrocinado Cross Fit Juegos. Aquí en Panamá que ir a un gimnasio a veces con un amigo donde la membresía es de $ 250 al mes, y el gimnasio cuenta con 128 miembros. Se trata de una gimnasia específica Cross-Fit. El tipo que puso éste en particular en conjunto ha hecho un gran trabajo. Es probable que una multitud como esta, al menos en el principio de que será capaz de pagar esta nutrición. *Ver Modelos de Negocio* .

Recuerde optimización humana, **sin duda requiere** la programación de la aptitud para enviar los comandos correctos de cómo un médico particular, quiere usar su nutrición. Un practicante puede querer de fuerza serio, otro lo desea, resistencia grave, y los dos métodos de formación de diferentes podrían pedir algunas diferencias en el consumo, pero sobre todo en la forma en que el sistema humano reacciona al entrenamiento físico, y luego se adapta a ella se ve como una más potente resultado. Todo se pone mejor con un plan. Este momento ahora es la oportunidad de lápiz de una planta, se centró en lo que la capacidad, o mejor, una diversidad de habilidades que se desee.

Sin duda, un bien redondeado, atleta óptima será capaz de hacerlo todo; Tipo de gimnasia y / o árbol tipo subida destreza, equilibrio, el yoga, la lucha libre / agarre formas, formas llamativas, la respiración del mantra, las prácticas de equilibrio extremas, etc.

El factor de consumo más evidente en la formación, es el agua. Los elementos también conocidos de agotamiento son cuál está en el agua humana para incluir de sodio y otros minerales. Muchas bebidas deportivas pretenden abordar estos factores. Cubierto de sudor y con el establecimiento de la fatiga en, sabemos que se requiere una gran cantidad de agua, la sal y las naranjas , los deportes de la juventud tradicionales refrescos pueden ayudar a dejar de lado.

Para ser un maestro de fitness, un buen punto de partida del estudio es claramente en el agua , el conducto de la esencia de la vida, el fluido operativo que se vuelve difícil de mantener en niveles suficientes con aumento de la actividad más.

El siguiente elemento de gran consumo de enfoque es la proteína. El consumo de proteínas es una gran tarea para muchos atletas, uno que es difícil de lograr un nivel suficiente de en la dieta moderna, lo que hace un gran mercado para los suplementos de proteína . El mundo nutricional definitivamente sabe tan sólido como una roca que la proteína más el entrenamiento, es igual a la ganancia muscular y la recuperación muscular

Los hidratos de carbono efecto de la resistencia y la mayoría de los estudios muestran que el consumo de hidratos de carbono tiene beneficios de capacitación y permite al atleta para cambiar su aumento de peso y pérdida de par. Mi ordenador nutricional (yo) me dice que esta conclusión del estudio común es exacta.

Grasas y fibras y todos los elementos nutricionales disecados enumerados en varios gráficos de la nutrición moderna son los enfoques actuales de la mayoría de los entusiastas del fitness dieta hoy en día. Que diseñan en base a lo que saben o se recomienda una dieta y rutina de fitness de ayer. El ayer es un gran error de la agricultura a la distribución central para la modificación genética, a los productos químicos que matan a nuestros polinizadores en oleadas, que grava sobre nuestro planeta. Hoy en día la ola que empieza a centrarse de nuevo en plantas naturales y alimentos integrales, y dejar que el zombi estado un paso a la vez. El enfoque en el consumo más importante de cara al futuro, es cada vez 5x las proteínas y los hidratos de carbono ingeridos, en las plantas, una diversidad de al menos 30.

El ritmo y la rutina es la siguiente tecla a ciencia cierta, y hay muchas formas de diversidad nutricional proporciona a ampliar ese ritmo y la rutina , para un ser más óptima.

Fibra de la planta incluyendo fibra vegetal no digerible se ignoran en gran medida las necesidades que son muy insuficientemente consume, que es un elemento clave de consumo de mal dirigida en general en la cultura dieta de hoy. Una diversidad suficiente es, posiblemente, la necesidad más muy insuficientemente tratado, que sería inconcebible que otros primates y mamíferos.

Energías cinéticas de movimiento o energías son siempre saludable. Esto va para el movimiento de su sangre, el corazón y los intestinos. estímulos eléctricos en el cuerpo tales como el cerebro y el sistema nervioso deben ser capaces de operar en los niveles máximos regularmente. del humano que vivió exclusivamente en la naturaleza sería de esta manera como otros primates que viven exclusivamente en la naturaleza son hoy en día. Un producto de la naturaleza se esforzará para lograr una coordinación mente-cuerpo que es de otro nivel que el habitante de la ciudad moderna. Todos hemos oído si no lo usas, lo pierdes, y cuántos más pueden hacer su álgebra?

El pensamiento y ciertos ejercicios mentales también pueden abrir y estimular las vías conectivos de tipo eléctrico y de tipo químico al igual que el movimiento físico de comunicaciones activa químicos y eléctricos en los músculos, arterias y otros tejidos distintos. Ciertas sustancias naturales que afectan la mente son un punto de enfoque intensivo de interés científico recientemente. Mente para la concentración muscular y la conexión puede actuar como multiplicador para resultados físicos. La

meditación, la extrema centra ejercicio, y ciertos juegos de la mente y las técnicas se pueden emplear para construir un complejo y el músculo y la fuerza enfocada. Para hacer una respiración ritmo mente, músculo a múltiples movimientos y acciones es lo que vamos a un estado como el rendimiento óptimo de funcionamiento.

Por el contrario, las cosas que no se mueven estancadas son generalmente decaen y muerto o bien en su camino a serlo.

resto dedicado es importante y que el descanso debe ser el mejor hecho de conformidad dinámica con el ciclo de descanso del mundo como en el día y la noche para producir la energía más productivo y creativo.

En el entrenamiento físico también tenemos la velocidad, la respiración, la resistencia, el tiempo, el equilibrio y la destreza para tener en cuenta. La temperatura, la frecuencia cardíaca, la presión arterial, el equilibrio químico, equilibrios hormonales, estado mental, el estrés, también juegan un papel importante en el rendimiento físico, aunque se centra en una diversidad nutricional dieta diversidad de alimentos es la mejor manera de mantener estas cosas en buena relación.

Formas lentas y energías de movimiento lento como las plantas y los perezosos son saludables y particularmente fuerte por lo general. Viendo un movimiento perezoso es como ver a un artista de circo chino hacer su lenta increíblemente fuerte demostración de fuerza impresionante y la capacidad artística en un estado bastante meditativo. Hablando del movimiento lento perezoso , un estudio único aquí en Panamáestá examinando sus productos de desecho por sus efectos sobre determinados tipos de cáncer y otras afecciones. Una forma de la resistencia en el entrenamiento de resistencia es ralentizar la velocidad a la que se ejecuta la repetición. Esto puede ser especialmente ayudar completo a aquellos que han limitado el acceso a una instalación. Muchas de estas prisiones corporativas repugnantes, son perfectos ejemplos de lugares donde las personas no pueden acceder a un gimnasio y fitness más y lo que un crimen todo lo que es demasiado. Formas Kunf Fu y otras formas de artes marciales eran muy útiles y obligatoria para los profesionales, debido a la mente a los músculos conexión s, y también debido a la *práctica lenta que hacer muy rápido y preciso que un día,* es una gran fórmula.

Un boxeador o luchador de UFC , es probable que entrenar para la velocidad explosiva y sacrificar algo de poder para la ejecución rápida. Un jugador de pelota de pie también está entrenando para un comienzo explosivo, y la fuerza de rencor hacia fuera en obras cortas, algunas de las sesiones están ejecutando, algunos son todo rencor y la parrilla, algunas sesiones de mezclar y vienen tiempo de juego, hay algunas buenas capacidad existe en todos los departamentos necesarios. Si el jugador de fútbol está en la línea, que está buscando resistencia a corto plazo y mucho culo tamaño posible.

Las extremidades se mueven juntos y las extremidades se mueven sobre sus propias, nuevas técnicas de balanceo, los flujos de movimiento, están bien cubiertos a través de un montón de textos anteriores a éste. Nos entrenamos para una aplicación específica por lo general, y la mayoría de los atletas queremos que los corresponde también de entrenamiento cruzado en muchas escuelas diferentes y diversas y entornos de formación. He hecho Ju Jitsu y alguna forma de golpear los puntos focales obligatorias en mi completa Tao / doctrina para mí. Estos sistemas son tan avanzados que no hay necesidad de desarrollar cualquier cosa, pero sólo recomendar el mejor puente de mando para futuros aspirantes optimización humanos. Siento que algunos de los que son el yoga se centra en la respiración, Ju Jitsu, Muay Tai, Kung Fu, Jeet Kun hacer, Tai Chi, Chi Gong, y la lectura del libro de Tibeten de los muertos.

Un estilo de vida sedentario es la muerte para nuestra salud. Activa = óptimo. Para permanecer sentado, sin hacer nada, lo que minimiza su productividad, ser perezoso, etc., son todas las cosas que eliminen la

calidad de su vida. Los trabajos de oficina son ahora un riesgo conocido de esta manera, el pago de un precio humana para sentarse en esa silla todo el día a la luz artificial.

Cuando se trata de la dieta y el gimnasio, leo todo lo que esté en mis manos, pero lo más importante es cuando encuentro algo excelente lo incorporo - lo hago !. Para las páginas de entrenamiento de la aptitud de esta guía, voy a cubrir los puntos que no están bien cubiertos por otras fuentes, e importantes para todos los Diversifists nutricionales que debe saber.

Me gusta lo Navy Seal, Ejército Ranger y corredor de carrera de 200 millas, David Goggins dice "Abrace el chupar, disfrutar del dolor."

Entrenar para "una hora al día, hacer su'sacudida', es una cosa del pasado. Estamos optimizando ahora, esta información NDdieting está aquí. Una gran parte de esto va a ser la expansión de su rutina de ejercicios para cubrir lo largo de todo el día. En cuanto a otros primates, y entrando en la naturaleza le enseña a primera hora, que están destinados a ser capaz de expulsar la energía durante todo el día. Un ritmo, es necesario ser óptima. La construcción de un ritmo será una gran parte de mi sección de fitness.

El gimnasio moderno nos permite centrarnos en los músculos de una manera completamente nueva estoy totalmente decir, tomamos ventaja de eso. Las herramientas de allí son excelentes para aumentar la fuerza y la industria de equipos de gimnasio tiene una gran cantidad de pensamiento y saber cómo invirtió en sus máquinas y herramientas de resistencia.

En el gimnasio es importante entender algunos principios informativos acerca de corriente impresa y gimnasio-jerga de la información de hoy. Hay una gran cantidad de personas que no están recibiendo los resultados simplemente porque no están recibiendo las cosas de la manera correcta o que faltan elementos clave. Usted necesita saber lo que está haciendo, debe ser una práctica física muy disciplinado y el riesgo es también grande que puede hacerse daño.

En el gimnasio después de un buen gimnasio rutina de calentamiento , las posibilidades fisiológicas humanas son increíbles. No después de un calentamiento suficiente, y rítmica acumulación, se reducirán las posibilidades. Habrá lo que llamamos asesinos de gimnasia en que no están haciendo las cosas que otros no pueden. Tendrán diferentes secretos de su juego, y que le puede decir de ellos, no puede, yo siempre voy a mudar de ciudad en ciudad y siempre estoy pidiendo a la gente que me dicen los secretos más destacado de su rutina y dieta. Para mí su sido estos pequeños secretos y los cambios que hacen mundos de diferencia.

La mayoría de los chicos en el gimnasio, son rectos hasta lograr que se haga la gente! Siempre trato de contratar para mis negocios fuera del gimnasio, el boxeo o el ju jitsuclub. Usted sabrá el tipo de gimnasia asesino porque caminan siempre con su barbilla alta, probablemente en estado de alerta, listo para cualquier desafío. Caminan como si fueran dueños del lugar, como es su dominio. Tal vez se utilizan una gran cantidad de peso o se puede colgar en su durante horas, tal vez son simplemente súper chulo, tal vez tienen un récord de lucha para ir con su gimnasio rompiendo habilidades. Sea lo que sea que a su vez algunas cabezas con la forma del pedal alrededor de ese lugar, y saben lo que están haciendo para que otros los miran. Aprender de los que en realidad tienen resultados suele ser una buena idea, pero cuidado con los que conseguir esos resultados de manera tramposo. Hay productos químicos modernos destructores I el gimnasio también. Un gran error novatos hacen que ocurre con cierta entrenador asignado de su gimnasio con cero resultados por si solos, lo veo todo el tiempo.

Como todo si su serio sobre resultados que necesita para estudiar, asumir la responsabilidad de su salud y de su formación, y dar a la formación es el respeto o que va a hacerte daño y poseer tal vez incluso

usted.

La gente le gusta hablar, y escribir. Tantos documentos de ciencia y salud son tan mal, tan lejos de ser beneficioso, es curioso a veces. Un millón de personas se regurgitan todo lo que escribo y nunca ser un formidable practicante de la misma. Ellos simplemente quieren sonar más justo o más inteligente, o por delante de los demás. Libros como el Consejo de 4 horas se convierten en productos más vendidos, en los que el número de personas que han visto un cambio en su vida desde el empleo de los muchos "cortes". Esto es exactamente lo que quiero decir, el material regurgitado de una nueva fuente, es siempre un poco áspero, y menos nutritivos. El autor del libro no es en sí mismo la forma física especial, antes de leer el material que yo diría que en su mayoría ineficaces y pérdida de tiempo en que deben emplearse otras cosas, típica esquina resultados de corte, los que necesitan ser renovadas,

Hay un gran error, en "saber", sin experimentar. el material regurgitado debe ser evitado. Si un hombre gordo comienza diciéndole cómo conseguir flaco, y que escuchan eso, usted es experimentado por la ONU. Trate de concentrarse en la experiencia real en su vida.

envolturas de gimnasia y cinturones son adquiridos por los miles de personas cada día. Hay una gran cantidad de productos para hacer ejercicio. No recomiendo envolver las articulaciones, y el uso de los cinturones. Hacer ejercicio de construcción más conjunta y el trabajo de su núcleo más, hacer un montón de abdominales, flexiones, flexiones y estiramientos ligeros muertas y dejar los cinturones y los abrigos en la estantería. Puedo hacer algo más que las envolturas pueden. derecho interesante. Si está envolviendo algo para usarlo, o bien ya lesionado, o vas a.

Las excepciones son el boxeo o kickboxing envolturas puede ser bueno para comenzar, y para la noche de la pelea, pero incluso entonces le recomiendo que construir un poder huelga autosuficiente no envueltos y listos articulaciones.

La elaboración del sistema de conveniencia. En vez de conducir paseo o correr, tal vez es el momento, aparcar a una buena distancia y caminar media. Empezar a buscar maneras que usted puede construir usted mismo fuera de conveniencia. Tenemos más domesticada no sólo nuestra nutrición, sino a nosotros mismos. Es hasta el punto que estamos evolucionando hacia una especie más débiles. En todo, desde las plantas de abeja, es el ser humano es una domesticación proess de debilitar el control.

La construcción de nosotros mismos por conveniencia es una buena opción para emplear mientras que en la temporada de entrenamiento para ayudar a construir la disciplina y para activar los recuerdos primordiales de nuestros genética humana. Para aplicar la dieta diversidad nutricional ya debe ya no comprar en los supermercados convenientes, como paso en esta dirección. Diversifists nutricionales debe hacer el trabajo del pie y expulsar, o hacer ejercicio para comprar comida de un permacultura en alguna parte. Siguiente despertar temprano y trate de caminar o correr con una mochila de ropa limpia en el gimnasio local, lugar de trabajo o donde sea. Estas cosas e incluso dormir sobre una superficie más dura (no siempre!) O correr bajo la lluvia (sólo para adultos, con tacos, en el campo), hacen que el cuerpo para cambiar a un estado rendimiento físico más progresivo, y funcional.

Todo es posible. Puede hacerlo todo por su cuenta. Sólo tiene que estudiar y tener un buen juego de cabeza y el plan sobre él como con cualquier otra cosa. No se puede oír "no se puede" nunca más, porque no se puede es una mentira, para empezar. Lo que nunca más, que te dijeron en el mundo moderno la información de salud, podría ser tan voluble como que también.

Las siguientes subsecciones, y artículos cumplen un lado para completar, la doctrina de la aptitud para la comunidad de la diversidad nutricional.

1. Respiración

2. Rhythm & Rutina *
3. Extensión*
4. Gimnasio*
5. Correr y Ciclismo *

Estas secciones son cada uno de los elementos clave de un plan de optimización completa humana.

* Sección para venir en futuras revisiones.

Cualquier veterano gimnasio experimentado le dirá que si calientas derecha, se evitará lesiones y construir una mejor forma muscular y la capacidad muscular.

Uno de los mayores errores que veo un montón de chicos que hacen es un breve calentamiento, y una larga sesión pesada. Tómese su tiempo, y construir su capacidad física de la manera correcta. Yo digo que si se puede hacer la siguiente rutina 12 veces descansando a pocos bits por rotación, que su listo para entrar en la pesada la materia. El calentamiento es el punto de partida para el entrenador serio y es muy importante. Para mí, muchas veces, mi punto de partida es también mi lugar termina, porque lo encuentro mejor manera de trabajar el alto representante de calentamiento, hacer, y una especie de pirámide hacia abajo desde la materia pesada, para centrarse realmente en mi resistencia y acondicionamiento cardiovascular hacia luchar contra el tiempo, o la temporada de juego.

Primeros pasos con el gimnasio, o volver a ella después de un tiempo de descanso, que quiere hacer un mínimo de dos Calentamiento-semanas primera, donde se forman los pequeños músculos y se preparó para hacer cosas grandes músculos. Este período es el período más importante, de su carrera gimnasio. Es el período vital de la formación en el que se sentaron las bases de apoyo muscular y atlético. La analogía es algo así como la construcción de un edificio alto, debe ser sobre una base sólida. Durante el período de los "calentar semanas hacemos las mismas calentamiento se ilustran a continuación, de dos a diez veces al día.

Para algunas personas esto puede parecer incluso simple para un calentamiento, pero confía en mí, es muy evolucionados, y cubre un montón de cosas a diario importante.

> “La definición de genio está tomando el complejo y lo que es fácil.”
>
> - Albert Einstein

Caminando por los chicos del gimnasio se ven en todas las direcciones, todo ello envuelto, llevando el músculo, pero cojeando y gelificante al máximo. Ellos no están cumpliendo mi definición de la aptitud de todos modos.

También se necesita nueva educación en la aptitud. Es curioso lo poco que sabemos acerca de nuestra propia biología y la fisiología de la norma, pero que sólo te da una ventaja, ya que está recibiendo la información muy poderosa pocos tienen hoy en día.

En lugar de utilizar un cinturón, lo hago 1000 abdominales y elevaciones de la pierna o de un día y hacer toneladas de altas repeticiones callejones sin ascensores. Si estoy usando un abrigo sobre un conjunto, estoy en la curación de banco, o al menos no usar ese conjunto con cualquier resistencia pesada. La experiencia y la lesión me ha enseñado, que tan pronto como se sienta la más mínima pellizco, es hora de volver a casa, descansar y hacer los geles de las vitaminas más importante comer una gran cantidad de muy diversos alimentospara el resto del día y la toma de contacto con los huesos

de oración para orar por una recuperación rápida a esa área. Una de las principales causas de lesiones y mal desarrollo no se está calentando derecha. Otro es el exceso de hacerlo en peso o tiempo de entrenamiento. Recuerde que el descanso es una parte importante del juego. Lo sentimos a ser redundante en este punto pero es verdad y quiero ahorrar el año enviado a la banca que puede obtener de una lesión menor de levantamiento de pesas.

Volver a los ciclos piensan en cuenta: 1. abierta, la curación, descansando, nutrición y 2. Zona, dañina, la resistencia y la programación.

El moderno gimnasio es un gran lugar uno construye sus músculos fuerza y el tamaño, la densidad ósea y del cartílago. Los usuarios específicos de daños, de resistencia y de programación son capaces de en el gimnasio hay debajo de spectularity científica. Obtener en la zona dicen. A granel y se hagan más fuertes, verse bien y ser duro, es el objetivo de la mayoría de los gimnasios Sters. Muchos quieren perder las libras y convertir la grasa. De cualquier manera, si se sigue este calentamiento no sólo se mantendrá el flujo de caja abierta y vital, pero se evitará lesiones y el aficionado al gimnasio es capaz de establecer y desarrollar un sistema de ligamentos y el hueso de apoyo que lo hará en el apoyo a largo plazo increíble capacidad atlética y la fuerza. El calentamiento traerá una mejor salud, funcionalidad mayor rango, la fuerza, el equilibrio y la rápida contracción muscular destreza.

Todos los seres humanos deben hacer al menos este se caliente por día. El seguimiento de calentamiento debe ser el estándar de oro para sesiones de gimnasio que quieren ser multiplicado a lo que eran antes de ella.

Trabajar con bandas de ejercicio , puede ayudar a los marcos antiguos o frágiles se vuelven más fuertes paso a paso, y acelerar drásticamente la potencia de calentamiento y la prevención de lesiones (personas serias deben seguir adelante y conseguir un buen conjunto de bandas de ejercicio).

A través de las puertas del gimnasio, y antes de que conduce a ellos, que desea obtener su mantra respiración comenzó. Empezar a utilizar sus pulmones totales. Las respiraciones profundas, a través de la boca y la nariz juntos, exhalando por la boca sólo para ser más contundente es bueno, y se recomienda a veces.

Esto debe comenzar lento, y la intención de acelerar hacia el final de la entrada en calor, donde vamos a bloquear en un entorno duro hiperactivo, el calentamiento es lo que va a marcar que en.

A mitad de camino a través de este calentamiento empezar a centrarse en, esta respiración a una por la nariz solamente, la boca solamente para respirar postura en su tratando de tocar el techo con el pecho en la parte superior de sus respiraciones.

El torso, a saber, el abdomen es el núcleo del ser humano, es compatible con todo el movimiento y palpitación de los corredores. La región de los conectores de las patas a la barbilla representa el núcleo completo.

Comenzando con el abdomen como la fuerza importancia # 1 en general, no menos de 50 abdominales, disminuyeron mejor debe ser el movimiento de apertura en el suelo del gimnasio. Yo mismo hago un conjunto de 150, luego dos rotaciones más de lo que pueda hacer de ellos hasta el fallo muscular abdominal, en el ritmo de calentamiento, la súper serie.

Constantemente vuelva a sentarse sube a cabo a través de toda la sesión de gimnasio, porque 'núcleo primero.' toques del dedo del pie, sentados y de pie, las piernas rectas deben estar bien preformados antes de partir hacia el gimnasio, lo que me lleva a algo de estiramiento grave.

No hay mucha gente en el gimnasio de hoy contará con una sesión de ejercicios de este tipo, y que es

un lugar que realmente están perdiendo poder e invitando a lesiones por.

El estiramiento es una de las prácticas más valiosas en el gimnasio. Me gustaría haber conocido esta importancia ya.

El estiramiento es tan importante como cualquiera de esto. Hay que hacerlo todos los días. Es necesario mantener vascular adecuada, respiratorio y la función muscular. Yoga, es el más avanzado populares (clases y grupos de estudio se pueden encontrar en todas partes) y la antigua doctrina de estiramiento, que se podría estudiar durante décadas y todavía tiene mucho que aprender.

También esta rutina, se puede agregar a su arsenal de Yoga existente, como el yoga no contiene toda la información siguiente. Lo siguiente no se acercan para describir Yoga, que una y otra vez tengo que recomendar a la optimista humana interesado.

Los dos marcos de puerta estándar de 27 ", y para los baños y armarios, de 19 pulgadas, se puede utilizar para estiramientos de espalda y pectorales ayudar a los principiantes trabajan en los Estados-estirados funcionales utilizando instalaciones domésticas estándar. Por favor, hacer estiramiento, y modificar estas ideas a sí mismo más y más para adaptarse a ti. Para mí, hay dos árboles fuera yo prefiero usar para el 'marco de la puerta rutinas de estiramiento ejercitador.' Pull ups requieren una barra fija o una repisa, y si bien estos son ejercicios de calistenia en su mayoría, algunos equipos es necesario. También me gusta hacer un mantra respiración pesada con una mascarilla de simulación de altitud. espacio de entrenamiento dedicado es muy importante, yo defiendo un poco de ejercicio en casa, pero sin duda más ejercicio debería tener lugar fuera de su hogar. Es en el gimnasio de la comunidad que va a hacer la mayor parte de su progreso aquí.

En los tiempos de descanso entre series un tramo debe emplearse para toda la duración del incremento resto.

> “Todo debe ser tan simple como sea posible, pero no más simple.” Albert Einstein

El flujo es vitalidad, estancamiento es la podredumbre, desastre, la enfermedad, no la función, etc. La flexibilidad está inherentemente representante de la juventud y la juventud y razonable de estiramiento, es la fórmula de programación para los jóvenes. El yoga es una práctica de clase dedicado y grupo mundial en tutela está disponible en casi todas las comunidades.

Top Flow es la que comunica desde un lado a través de la parte central del pecho con la otra mano. Es la propagación dinámica de la recta a través de los grados de los brazos laterales de viaje para un títere, y tres movimientos dimensionales que tienen lugar por delante y por detrás del tronco bien recto de un individuo.

Antes de dejar salir al gimnasio que quiere hacer unos minutos de estiramiento marco de la puerta. Es decir, utilizando un 26 "estándar (no cuarto de baño o armario) marco de la puerta del tamaño de la puerta delantera, puerta abierta, con los pies en la apropiación de media el interior y el exterior del marco y se inclina hacia adelante y hacia inclinarse hacia atrás sala, el ajuste de su posición según sea necesario y suavemente estirar los músculos de la espalda y el pecho como los grupos musculares principales de los tramos inclinados hacia adelante y hacia atrás.

Los cables o cuerdas de tensión, también conocidas como bandas de resistencia para el lado derecho; soportar los pies separados pie derecho hacia delante, la espalda recta mirando hacia el techo. Conectar el codo derecho la caja torácica derecha, mirando hacia el frente de un cable conectado directamente detrás de usted; mover la mano de rectos a los 90 grados lado perpendicular, rotar el punto de agarre en el centro de su pecho tocando el esternón, con el establecimiento o la tensión del cable de goma que

puede hacer 25 veces un cable de peso. Mantener la conexión de su codo a las costillas en todo el conjunto.

Chi Gong una antigua disciplina como el Tai Chi, pide un impulso y ejercicios relacionados que refleja el aparato pequeño tambor de juguete chino mientras que al girar el mango dos cadenas con pesos unidos al extremo golpear el tambor producir simultáneamente un sonido agudo trampa similar a fluir. Con longitud pies separados, directamente a través de o en diagonal (un paso adelante o un paso hacia atrás), la parte delantera del hombro, que caries una incrustación de los nervios, los puntos de acupuntura y el flujo de venas y vasos, en el que el pectoral mayor se encuentra con el deltoides se golpea ligeramente con el mano opuesta mientras que la parte posterior del riñón es aprovechado por el otro lado. posición de la cabeza y la posición alterna los pies se deben hacer en este ejercicio. Lo hago todo lo largo de mi día todos los días y sin duda antes del entrenamiento.

Haga el ejercicio con los pies separados, directamente debajo de los hombros de unos minutos de cambiar entre tradicional (pie izquierdo delante, pie derecho hacia atrás, manteniendo una distancia de anchura de los hombros) y el zurdo (pie derecho) posturas.

Este ejercicio es muy útil para mantener la corrección vertebral, las articulaciones y la flexibilidad del esqueleto, y para ciertas funciones importantes del sistema endocrino. Se dará cuenta de la cadera y la rodilla beneficiarse enormemente de este ejercicio también.

Estos tramos son todos acerca de las piernas y el sistema de flujo inferior.

De adelante hacia atrás y de lado a lado, con los pies tan amplia como se puede tomar postura.

Sentado en los pies, rodillas delante de ellos en el suelo, se inclinan de nuevo en sus manos agarrando los pies o el suelo detrás de usted. Empuje su área de la pelvis en la medida de arriba y adelante como se puede arquear la espalda, pero mantener las rodillas firmemente en el tapete. Respiración profunda y se centran en empujar la pelvis hacia arriba y hacia delante, mirando hacia abajo y directamente detrás de usted, mientras que aumentando el estiramiento empujando los hombros hacia atrás más allá y su pecho hacia fuera ahora. Hay una versión más avanzada del 'puente', que se puede graduar a, pero esta es la línea de salida.

Con estos tramos aparentemente básicas mantenidas durante 2 a 5 minutos se mejora cada flexibilidad núcleo básico. Una característica que no es mucho producto gimnasio parpadea alrededor de estos días. Casi parece como un arte perdido por completo a grandes comunidades de gimnasia a través de la América que he notado.

> “Si no se puede explicar a un niño de seis años de edad, que no entiende por sí mismo.”
>
> - Albert Einstein

Las bandas pueden ayudar a hacer el área inguinal interno, en las posiciones de sentado o de pie, hacer el movimiento inverso del hip flexor, con la banda conectada a algo por lo menos dos veces su propio peso o fijo en el hormigón. Esta zona es sumamente importante, y en gran medida ignorado, y es área común para hernias.

ejercicios de calistenia se refiere al ejercicio en el que el entrenador está utilizando su propio peso corporal para el ejercicio, la mayoría de las cosas que han cubierto hasta ahora. Un empujón armada hacia arriba o tirar hacia arriba todavía se considera calisthenic y es el gato que salta, o los dos tirón armada hacia arriba.

La siguiente súper conjunto de ritmo, implica una rotación de cuatro ejercicios de calistenia para llevar a cabo un conjunto en un momento antes de girar al siguiente ejercicio. El calentamiento de rotación calisthenic debe completarse tres veces sin más de 20 segundos de descanso entre series.

Flexiones - A muscular mínimo fallo de 40 para ir al gimnasio. Su número de fallo muscular debe más tiempo y más tiempo ya que esto continúa, ahora lo hago alrededor de 100 cada vez.

Tirón sube , su ir de 20 aquí, ese es el peso óptimo organismo creado por la cálida óptima hacia arriba, para el atleta óptima. Aspirantes gimnasia practicante debe aguantar sobre el terreno de juego hasta que al menos se pueden calentar con 12 pull ups. Odio romperlo a usted, pero su paso a paso en la dirección equivocada si entra en la zona de gimnasio antes de haber pasado mis mínimos de calentamiento de calistenia.

Dips , su ir de 30 aquí, mínima para ser digna de gimnasio es 22 en este primer calentamiento conjunto .

Dobles (60) o individuales (20por) **se pone en cuclillas de la pierna** , mejor abrir con saltos de 10 cajas. Si las piernas están bien entrenados hacer una pierna squats patas.

Abdominales, mínimo de 50. Las hago ahora en los súper declinó banco de abdominales hacia arriba o la suspensión de la pared.

Después de las tres rotaciones que se haya completado su su oportunidad para impulsar la salida de línea y lanzar algunas elevaciones de piernas de la existencia, y correr a la máquina elíptica y agotado su tanque un poco más antes de un descanso rápido y el plato principal de la nutrición gimnasia . Su mantra de la respiración, debe estar en el modo de perro rabioso.

Acabado el calentamiento descrito anteriormente, los practicantes de gimnasia están listos para el rock and roll. Si el mantra respiración se hace bien, 'el rock and roll' adquiere un nuevo significado.

Cuando termine este calentamiento (3x), que me lleva unos 25 minutos para completar de principio a fin, porque tengo mis largos períodos; Me accionar un interruptor mental que dice “ahora este gimnasio va a hacer daño, no yo.”

Lo creas o no después de hacer esto desde hace mucho tiempo, ahora me tiro en un equipo nuevo aquí en el acabado de la entrada en calor. Lo que nos trae al gimnasio Killer entrenamientos.

Recuérdalo:

> Los grandes espíritus siempre han encontrado oposición violenta de mentes mediocres.
> -Albert Einstein
>
> Un campeón es alguien que se levanta cuando no pueden hacerlo. - Jack Dempsey

La Muerte tienen un nombre que suena feo porque te hacen sentir como si quieres morir, pero eso es exactamente lo que hace un campeón para hacerlas.

Saltar tan alto como sea posible, en expansión fuera tan rápido y fuerte como pueda empujar hacia arriba la posición, de aquí explotar para volver a la posición de pie tan rápido como puedas y saltar de nuevo para repetir el proceso.

Con un poco de break beat o escuela 50-70 lpm música antigua consigo un ritmo realmente maravilloso a él, y si las hago todos los días de la semana lo que pueda llegar a cientos rápido, la gente puede notar con una mirada impresionada en el rostro y acabo de ir e ir y venir.

Este es un entrenamiento basado en el impulso realizado para entrenar los músculos de toneladas utilizadas en la lucha libre, operaciones militares, triatletas, y mucho más, es realmente un gran día para agregar en.

Éste se encuentra fuera de su calentamiento, esta es la estancia cálida, y confía en mí que podría ser el de las mejores cosas óptimas puede estar haciendo. A esto lo llamo éste la "obligación de orinar."

Ésta es una naturaleza sincronizado, ciclo rítmico de los movimientos de la generación de energía y resistencia importantes y es una excelente manera de subir la aceleración metabólica para mantener un estado óptimo de equilibrio, así como mejorar una máquina súper resistencia.

Cuando la necesidad de orinar, que debe salir lo más claro a medida que avanza por la senda (beber más si no), lo tienen, y hacer dos tramos 2-6 minutos y algunas parcas, flexiones o resistencia isométrica, o ejercicios de equilibrio. Esto también incorpora ideas de rendimiento eréctil y el rendimiento de las vías urinarias, lo que es más en relación con el rendimiento del sistema en general que muchos piensan. Si el tiempo es limitado en viajes al orinar, hacer flexiones clap (explotan en su empuje, saltar un poco y batan las manos de regresar a la posición de empuje hacia arriba) o chinos flexiones.

En los chicos conjuntos en un conjunto, no dejar que los demás orina sin hacer algunos ejercicios como este. Cuando las cosas son difíciles, tiene que ser más duro que esas cosas que hacen que sea por, ¿no? Toda la biología crece contra la resistencia.

Ejercicio de la mañana, funcionamiento de la bici y nadar juntos es tan poderoso. La forma en que lo hago en mis mejores días es que voy a la cama a 1930, me levanto a 0330, ducha se interponga en mi mejor tren de rodaje, tal vez rápida sacudida de ND y estoy en la pista no más tarde de las 4:30. Doy gracias a mi mismo mil veces durante el día, para iniciar de esta manera. Cerebro funciona mejor, todo es mejor. Vi el amanecer todos los colores en la naturaleza de esta mañana, respiré, me encontré a través, yo nadaba en él, lo llevo conmigo durante todo el día. Increíblemente edificante, gran impulso al rendimiento. Resulta que la luna y el sol, que me ayude también por ser lo suficientemente inteligente como para entrar en la ranura derecha, y el ritmo con ellos.

En la isla que lo haría en bicicleta hasta la playa Bluff, la playa más bonita que he visto, y a las 5 am no hay nadie por ahí soy dueño de todo el asunto de la mayor parte (una verdad salvaje) todos los días, que yo sprints de arena , nadar toneladas y en bicicleta hacia atrás. Me paso dos horas allí, y volver a las 7 am listo para golpear el día. Devine.

Estiramiento y meditación estados tienen doble beneficio y están bien sincronizados entre sí, especialmente, en vidas tan ocupadas como las de plomo por los modernos día los hombres y mujeres de nuestro tiempo.

Otros grandes prácticas mientras se estira está leyendo, viendo películas o videos informativos, mientras que la escritura, a la espera, mientras que entre las series en el gimnasio. Yo creo que el estiramiento se debe hacer con la concentración, la música de fondo tal vez, y un enfoque en la respiración.

conexión mental con postura debe estar en función mientras está de pie y asientos, o sostener cualquier posición para una duración de tiempo sostenido. Pensamientos como 'columna vertebral recta' pueden añadir años a la vida de uno y pueden hacer la vida mucho más cómoda y agradable. Una vez me diagnosticaron escoliosis, pero estoy convencido de que al corregir mentalmente mi columna vertebral mientras escribo esto y en todo momento corregirá con el tiempo, al igual que la columna recta podría

ser curvo con el tiempo hacer que el abandono de esta concentración mental.

Recordemos que se supone que debemos ser mucho más inteligente y más fuerte que la dieta moderna nos ha funcionando en la actualidad. Tenemos que expulsar a las cargas de contaminantes de comer un montón de porquerias. El estiramiento es una parte importante de ayudar a separar los contaminantes y cándida desde sus lugares de descanso en el sistema, ya que utilizamos ejercicios nutricionales y de otro tipo para deshacerse de ellos a la derecha.

Trato de ser tan religioso como puedo estar con mi estiramiento y se estira, que se pega a los fundamentos y asegurándose de que los consigo en el diario ha sido suficiente para que me siento joven otra vez.

La hidratación en todas las cosas, y desde luego en el estiramiento debe ser la adecuada para un proceso de máximo rendimiento.

Yo en primer lugar y sobre todo de proa recomiendo el estudio dedicado de yoga, yoga diferentes y desde diferentes de Yogi (los estudiantes dedicados y maestros de Yoga).

Hay algunos ritmos básicos y los tramos que me gustaría que se haga cada día por nutricionales Diversifists, que evitarán lesión común, el flujo nutricional abierta, y puede tener lugar con una resta casi imperceptible de tiempo de los días, en un gran apoyo a otras cosas en su día; ciclo de ritmo.

Modelos de negocio

Esta dieta ND requiere inherentemente que los alimentos provienen de un permacultura o fuente de jardinería orgánica, fuente agricultura alternativa o fuente salvaje. Esto es para que podamos consumir gran cantidad de plantas, sin los modernos productos químicos agrícolas en las mismas, que se acumulan en nuestros sistemas y en gran medida también nos aportan a la industria de la atención hospitalaria.

No hay donde cerca lo suficiente de este alimento en la distribución moderna para llenar la cantidad de bocas que encontrar esta información en la actualidad. Increíblemente, todo este planeta produce bajo grado de distribución central, la domesticación de alimentos que están muy por debajo de lo que el estudio de la diversidad nutricional se ha dado cuenta como aceptables “nutrición”.

Tengo un montón de gente ahora mientras que yo puedo conseguir que el entrenamiento y la información, por supuesto, entonces quieren mi dieta, pero el crecimiento de mi suministro de ND a caer a más personas y hogares y mi círculo de amigos debe tomar tiempo y cuidado! No puedo conseguir que la comida en cantidad adecuada cerca de aquí en la Ciudad de Panamá y trabajo con permacultures en toda América Latina. El mercado y la demanda es mucho mayor que el suministro de corriente aquí en Panamá. En este momento Costa Rica es una de las varias ubicaciones principales de innovación Permacultura en el globo y Panamá se está convirtiendo hasta ahora que la educación ha sangrar en los últimos años y también porque *amo Bruce,* un pionero de la permacultura de Costa Rica vino aquí y enseñó durante la última 30 años.

La demanda está ahí y de rápido crecimiento al igual que las oportunidades para los especialistas cualificados diversidad nutricional, tanto en la producción de alimentos y la agricultura, así como en la distribución, la cocina y la venta al por menor. Es casi como una empresa de marketing multinivel distribuida directamente de la tierra, un mayorista que requiere trabajo, no el dinero, y ofrece la más alta calidad de vida. ¿Cómo así que muchas personas viven en la pobreza cuando hay tanto denso

bosque para esconderse en la izquierda, es algo difícil para tirar de cuando se piensa en ello. Los engaños son bien jugado y la mayoría de las personas dependen ahora de la ciudad en lugar de la biología lo hacían antes. Tenemos que estar agradecidos hay bosque denso izquierda en todos. Muy pronto, posiblemente debido a los efectos de la agricultura moderna en nuestros polinizadores, puede que no haya. Independientemente de aprender acerca de las aves y las abejas como los niños,

Es difícil no ser humano en el rostro de un ser humano. Jesús siempre fama de estar tranquilo en la naturaleza en el camino real, se asustó cuando ciertos negocios de dinero que estaba sucediendo en el lugar equivocado en el momento equivocado. Llegará el momento en que luchan por las libertades básicas, en contra de la opresión y el engaño cierta llegarán a ser necesario. Para luchar contra una criatura engañosa sigiloso, sin esas mismas habilidades, podría ser un error. El otro error es probarlos en el aprendizaje, luego caen en la boca del uso de estas ventajas y convertirse en un producto de ellos. Los sabios hombres que alguna vez tuvimos que enseñarnos estos puntos de importancia han sido asesinados por quienes nos querría vivir como lo hacemos hoy. Esta es la historia importante conocer y mirar. Hay una lucha de fuerzas mutlifacted entre estos dos estilos de vida, uno depende de la naturaleza y la libertad y el otro dependiente del control y de la ciudad-techology. Mientras que los gobiernos hacen ahora la pequeña agricultura cada vez más difícil, la cosa revolucionaria, la vida y el planeta salvar a los gobiernos a hacer es 1. desaparecen, o 2. insentivise pequeñas granjas con algo potente como ningún impuesto primer año en los negocios y grandes roturas de ahí en adelante y prohibir las granjas químicos que nos matará a todos. Es, sin duda, en este momento una decisión inteligente para invertir en tierras de cultivo por lo menos. En realidad, es mejor ir allí y viven. Yo honestamente gustaría ver a los humanos a recuperar la libertad y de la tierra, que puede sonar loco ahora, pero en realidad si nos vamos todos a la vez hacia fuera en los bosques, y concienzudamente vivir en armonía con la naturaleza lo que realmente se puede hacer al respecto. La energía solar es excelente, es fácil de aprender a técnico usted mismo. Tenemos todo el PVC, y todo eso. Nunca ha sido más fácil de ser auto sostenible. Creo que estas tecnologías están bien dentro de la línea de aceptable, y llevan el daño limitado al planeta.

Sin embargo, la oportunidad para las pequeñas empresas relacionadas con la dieta que se abren en este mercado de la ciudad es excelente. Echar un vistazo a cómo el mercado de los suplementos es un medidor en el interés a pagar más y de forma independiente a la importación de origen mejores nutrientes.

Las tiendas de comestibles ya se han inflado los costos de alimentos, incluso por sus modelos agrícolas dependientes químicos y de la máquina. Con ninguna máquina, la industria tecnológica de los nuevos modelos de negocio Diversidad nutricionales más saludables química o de apoyo, los precios de los alimentos ya inflados, poca competencia y, y la nutrición tienen un montón de espacio para trabajar. Este tipo de distribución por este tipo de conciencia, debe iluminar uno plásticos de uso, uno latas de uso, un uso nada, también.

El simple conocimiento de que estoy compartiendo aquí, debe dictar en la mente de los lectores, que todos los productos en las tiendas de comestibles deben ser evitados.

¿Quién no quiere pagar más por algo que no tiene el veneno y se cultiva de manera responsable con el amor y el cuidado? Carga más es un nicho de mercado, y hasta que estos modelos de negocio se vuelven populares, tenemos una ventana de oportunidad para llegar a las personas como pobres y oprimidos. Moisés pudo haber simplemente nos llevó a la libertad y la salud a través del conocimiento de este tipo, de la enfermedad y la esclavitud que nacen en que *los jóvenes con problemas, en una pobreza no tuvimos otra alternativa a.*

Sea inteligente tomar las medidas hoy y mañana para conseguirse en línea con buena comida, y comenzar a traer a sus seres queridos. Haces bien tu karma, bien a sus colaboradores, su derecho a la salud y es de esperar poco después de su situación financiera será el adecuado.

Una buena nutrición en la ciudad como resulta que es mucho más importante ahora, y complicado de lograr correctamente.

Justo el otro yo y amigos cercanos en un ambiente extremadamente urbana, de un ascensor tenía una conversación impresionante. Estoy acostumbrado a esta conversación, por lo que eran. declaraciones salvajes, así como "que necesitan para obtener de 30 a 60 especies diferentes como el mínimo, pero que no pueden utilizar supermercado producir causa vas a llenarse de productos químicos. Así que necesitamos nuevas plantas, y los nuevos métodos de cultivo o se cosecha de plantas silvestres o plantas semi-domésticos en áreas que claras pero no las zonas a las que asistieron a la agricultura?"

La locura es la compra de víveres es así, puede que la cordura es la compra de una granja para mejor *Permacultura como* método? Tal vez sólo la compra de una finca se puede confiar para tener un poco más de un estándar más alto en la producción de alimentos es suficiente. En Costa Rica hay un montón de granjas de permacultura, su gran población y la gran masa de tierra combinado con un gran turismo, facilitaron uno de los primeros y ahora uno de los más grandes, permacultura y comunidades de cultivo orgánico. Aquí en Panamá tenemos mucho trabajo por hacer, y estamos muy atrás, pero una pequeña población, y hay un montón de compañeros de estudios y estudios de diversión en la ciencia fisiológica humana aquí en esta República debido a las leyes únicas que tienen la protección de la derechos para los profesionales de la medicina alternativa para practicar sus artesanías.

Ofrezco el pronto a ser, nueva ola de Permacultura y nutricionales de la biodiversidad revolucionarios; un modelo urbano establecido para hogares y pequeños negocios e integración de buenos productos de una variedad suficiente de la ciudad.

La fácil es formar una empresa de suministro de cooperación de cerca por permacultures obtener listas de alimentos frescos con las entregas de alimentos frescos a los clientes, como el nutricional Diversidad Supply Company Ciudad de Panamá . Esto motivará a los restaurantes para hacer mejor las cosas, y obtener una buena cultura de ir para esta era de la mejor nutrición. Casas, y los atletas pueden obtener la nutrición que necesitan de verdad, mantenerse al día con sus vidas la ciudad. Un mercado de alimentos evolucionado, lista de correo electrónico o una interfaz de pedidos en línea para obtener productos frescos que está disponible en ese momento podría ser empleado. La buena comida es más importante en este momento, también que la gente pueda desintoxicarse de aquí en adelante a través de una buena cantidad de tiempo.

Con las posibilidades de las especies que hay, que será muy bueno para la Nutrición Diversifists' tener varios puntos de venta y distribuidores de la comida a donde ir. No deberíamos tener problemas con la competencia por un tiempo muy largo, el tiempo, hay que ver en su lugar la motivación para la creatividad y una mayor variedad de especies diversas de alimentos disponibles para todos.

El sistema del modelo de New Urban para una buena nutrición en la propia ciudad es una tarea en la que se puede esperar que la demanda supere a la oferta y por lo tanto lo que se necesita es productores y organizadores que se presentan a los clientes. Una lista de correo electrónico simple podría ser el inicio de un proceso de distribución grande, porque una vez que alguien se educa acerca de la moneda de comestibles / tienda cultivo único, que se busca para el permaculturista Diverse Nutricionalmente y afiliados

.

Conseguir una buena nutrición diversidad nutricional montado o bien sólo en la ciudad es imposible en este momento.

El modelo urbano, o en realidad cualquier modelo de ND dieta, en última instancia, debe ser un modelo orientado hacia el cultivo. Para lograr la mejor nutrición quieres cultivar la mayor parte de ella. A continuación, sería bueno tener alimentos procedentes de diversas nutricional Diversidad Science Diet educados o certificado, permaculturistas en un sistema de comercio de manera que podamos todos nuestros nutricionales bio-diversidad con una comida por cantidad aversión de los grandes sistemas de cultivo, y los cultivadores.

Una posición en este programa en el extremo de la producción, que llamo la 'Guerrilla Urbana ND', y él puede hacer tratos con todo, desde yardas de mortadela de venir y vegetal nutricionalmente diversos jardines, utilizando especies calculados diversidad nutricional conjuntos, incluyendo *los sistemas de gestión automatizada agresivos* , mantener y dar servicio a ellos, reduciendo a la mitad de la cosecha con el dueño de la propiedad. Esto puede ser un niño de la escuela secundaria, o quien sea y esta persona puede hacerlo por toda la ciudad. Entonces esencialmente este modelo cubre la cooperativa, PCNDSC , el tipo de modelo de cubierta anteriormente.

El guerrillero urbano ND es un gran día para las personas que les gusta ayudar a los demás, y esta posición se puede expandir con suerte hacia los jardines del futuro desarrollo de alta tecnología, alta producción de sistemas de vanguardia y sistema.

Me trasladaron también por Los Ángeles ‘Gangsta Gardner,’ La historia de Ron Finley y algunos otros como él también.

Mientras servía en la Marina de los Estados Unidos de nuevo en el 03 ', uno de mis primeros trabajos fue trabajar en sistemas automatizados diseñados para mezclar líquidos juntos y conseguir que el destino mediante sistemas de tuberías, aerosol, las inundaciones y las mangueras para combatir algunos de los químicos más desagradable y jet incendios de combustible.

En el caso de la jardinería urbana configuro no puedo dejar de ver el galardonado esquemas de producción en el cielo, con tés de compost adjuntos y tanques de tilapia o bagre trabajado en un sistema de alimentación de la planta automatizada del extremo del retroceso.

Sé que muchos no les gusta los sistemas de Google Alexa, sin embargo, hay 100 $ válvula de agua que puede recibir la lluvia y la humedad de la información y evaluar su asignación de agua en consecuencia a una dosis regular exacto para las plantas protegidas por este sistema.

Yo mismo siento que la integración de sistemas automatizados, especialmente aquellos tan inteligente como el descrito anteriormente, o más aún, la energía solar e incluso cosas como espejos señaló para las áreas más oscuras para aumentar el suministro de luz en los momentos más brillantes de ciertas áreas urbanas torpes son estables, debe tener la agricultura conceptos.

> Tech:
>
> Materiales necesarios son tuberías de PVC (y de tamaños diferentes), cemento PVC, manguera opcional o remojo-er manguera, boquilla (s) de pulverización opcional o cabezas de los aspersores, cerca eléctrica, la válvula (s) Temporizador de agua, tanques opcionales de grado alimenticio para la cría de peces y agua el ciclismo y el té de compost y fertilizantes.
>
> Los sistemas pueden ir desde tan simple como un aspersor con timer-ed en una manguera

de mayor intensidad en base al presupuesto. Yo mismo me gusta el aspersor en tiempo rojo. Puedo diseñar toda la mezcla en un sistema que no necesita de aspersores también.

http://a.co/d/ccLfT3z, http://a.co/d/j8GIsDb, http://a.co/d/cKLE3M0, http://a.co/d/0ogo9n3, http: //a.co/d/a04rdG9,

válvulas de agua temporizador inteligente oscilan entre 22 $ a alrededor de 100 $ y son fáciles de instalar. La que más me impresiona es el B-Hyve, WIFI, Alexa temporizador compatibles que se pueden tener en cuenta las condiciones climáticas que le permite proporcionar un funcionamiento más eficaz y equilibrada. tubería de PVC es de alrededor de 10 $ a la sección de largo medio diámetro de 11 pies. 55 galones bidones de plástico de calidad alimentaria que aquí tendrán un costo de alrededor de 30 $. Los sistemas pueden ser tan simples como el riego de mantenimiento y avanzado para incluir tilapia y bagre tanques, también los fabricantes de té de compost. Multi-tiempo se puede tener para facilitar tanto la pulverización del follaje y la alimentación del suelo. revestimientos de bio-char y sistemas de desarrollo de plantas de alimentos intensa que incluyen criaturas y hongos del suelo son drásticos se centra especialmente cuando se utiliza la especie correcta. La parte hongos es algo que realmente quiero explorar más.

Premier un portátil con energía solar cercado eléctrico para jardines con base en tierra es una opción fácil de emplear, yo soy un fan. Aquí excepto la ubicación de la azotea que se llega a poco, voy a requerir el uso de este otro modo las pequeñas criaturas se pondrá en. Para una buena valla de su alrededor de $ 200 y para un energizante que se conecta a la casa alrededor de $ 120, y hay algunos los solares que creo que son la mejor inversión debido a la movilidad y he visto lo bien que trabajan alrededor de 250 $. Puedo estimar un conjunto llamativo con todo esto desde alrededor de 1000 $, y más pequeño establecido por alrededor de 200 $

Para las áreas difíciles de tierras nutritiousness se pueden restaurar a las culturas del suelo a través de las zonas de cintura subterráneos enterrados estratégicas. Recientemente he inspeccionado área de vivienda todos llenan ninguna capa de agua por 5 pies, sólida cosas grado de llenado de color rojo. Los árboles allí no encontraron forma más porque seguramente, pero las condiciones no ideales para una revolución en este patio. Usando mi agujero de inspección que va a volcar el cubo de basura situado desechos de alimentos para el compostaje en el agujero enterrarlo y dejar que haga su cosa. Esta casa en particular puede continuar durante una década llenando un 30 cuartos normales cubo de basura con desechos de alimentos sólidos y disponer de él en un agujero como éste estratégicamente seleccionado. Sin lugar a dudas, esto hará que el patio mucho más nutritivo y atractivo para los gusanos y plantas.

El compostaje doméstico puede ser enseñado, y mezcla de los restos de comida en la licuadora normal puede una gran manera de acelerar este proceso. Las pilas de compost estarán a salvo dentro de la valla eléctrica.

Si se desea se puede leer en la Rural Guerrilla Permacultura .

Otra posición importante en la revolución de la salud para las comunidades es el experto techo verde. Ésa es gente adecuada que se necesita un poco más de concentración y un poco de soldadura, techos y /

o conocimientos de carpintería, pero la comida puede crecer en los tejados, y este tipo de cosas pueden solicitar las subvenciones del gobierno. Se acopla con grandes solar como un ahorro de energía y la habilidad de la comunidad, o el esfuerzo que produce. Hay un montón de diferentes estilos de instalación y gestión de estos techos, sino que proporcionan un gran enfriamiento, y pueden ser los sistemas de producción de clase mundial. Automatizados y los sistemas automatizados de energía solar pueden ser integrados fácilmente. Estos pueden muy fácilmente apuntaban a extremadamente sofisticado y estar en el techo están maduros y listos para la alta producción. Una operación de este tipo podría emplear a expertos de permacultura, ingenieros de sistemas automatizados, arquitectos,

El distribuidor minorista Barrio para una buena nutrición en la Ciudad> Obtener el producto, pone la voz seguir construyendo su clientela. Jóvenes con más problemas en la ciudad sean controladas fuera de éste, pero básicamente lo que quiere hacer es ir a buscar permacultures, y comenzar a ofrecer todo lo que tienen. Refrigeración será la única sobrecarga obligatoria aquí, y no creo que para hacer frente a sus amigos y familiares a cualquier tipo de negocio o licencia profesional o inspección es necesario. Imprimir la versión .PDF libre de este texto o simplemente compartir el enlace para que las personas puedan entender y manejar mejor su alimentación una vez que trataba de usted.

Obtener una diversidad de ir, obtener especies raras, consiguen las especies que son fuertes, que crecen bien, piensan sobre el crecimiento de algunos miembros de la guerrilla permacultura manera.

Para cada uno de estos modelos se ND aprendizaje del curso y certificación, posiblemente, incluso la inspección de los procedimientos, que encuentro a la satisfacción y dinámica apropiada. Voy a trabajar con las empresas sobre una base anual de certificación para ayudarles a ser mejor y mantener un estándar de la diversidad nutricional, que cada uno puede confiar en. Hemos construido un modelo de alimentación de pedidos en línea en Ciudad de Panamá .

El Cafe Diverse Nutricionalmente es una característica importante del modelo urbano, creo que el gimnasio de café son un buen lugar de partida. El hombre burrito Diverse Nutricionalmente podría ser tan popular como cualquier tipo de café, especialmente si él entrega.

NutritionalDiversity.com estará ofreciendo algunos suplementos, y kits de semillas muy pronto para ayudar a proporcionar completa nutrición biodiversidad directamente a los hogares.

El tiempo lo es todo con estos nichos de mercado causar finalmente todos lo hacen y la competencia simplemente satura el mercado. Ahora es el momento de ponerse en marcha en esta revolución de la salud!

La diversa, o nutricionalmente concepto Cafe Diverse Bio es grande, ya que es un lugar donde la familia puede ir no sólo a nutrir sus cuerpos con una mejor nutrición, pero una gran manera de aprender acerca de los principios fundamentales de la vida y la hidratación. Comer debe ser así tanto como sea posible!

Los clientes vienen momento en el que ofrecieron un vaso de agua de nuestra diversidad agua de valores; agua de ozono, agua destilada, agua filtrada, o vitamina agua. Con una comida diversa Nutricionalmente, un batido de diversa Nutricionalmente es un gran cumplido.

El desarrollo de recetas con una gama más amplia de ingredientes, es sólo como parece, es más complicado, pero puede dar más cobertura nutricional y creemos que es la clave para el siguiente nivel de salud y rendimiento . Es recomendable tener algunas recetas espectro más completo complicados para más tarde en el día y luego tener el mantenerlo combinaciones simples como ellos, o incluso una planta llamada a la vez durante la jornada laboral, aunque este método requiere especie de bocadillos durante todo el día. Batidos y bebidas combinadas, son una gran manera de hacer que la diversidad

nutricional concepto más conveniente.

Diversidad dieta nutricional se desarrolla a través de varias fincas de permacultura y áreas de vida silvestre, y en un centro de estudio y la educación en Panamá. El centro educativo es dotar t con un café y unos modelos de permacultura jardines que suministran los alimentos biodiversos para tratar allí "jardín a la mesa." Esta es la forma de alimentos debe venir a la mesa, el mismo día de la cosecha fresca, y cinco minutos de la cosecha fresca es la mejor. Refrigeración hace prolongar el tiempo de frescura.

El café sostenible con el Ultimate Nutrition .

Tenemos varias recetas de bebidas en el café con alrededor de 15 especies, todas de cultivo ecológico y totalmente compuesta por nuestras propias cosas aquí en nuestra granja, crecido por nosotros. Estas bebidas pueden combinarse con nuestras opciones de comida, para otorgar cerca de 60 especies orgánicas para el consumidor con sabor excepcional! Lo hacemos a-go cajas también para que los amigos pueden entrar, comer una comida diversidad nutricional y tomar unos cuantos con ellos para volver a calentar después y mantener la nutrición diversa ir. Ha sido una empresa exitosa hasta el momento con una gran cantidad de sanación y mucho interés. Este es un gran modelo de la pequeña empresa es que a medida que la información sobre la toxicidad de alimentosconsigue por ahí cada vez más, la demanda crecerá para este tipo de nutrición. Imagínese si mañana una toma de alimentación existente, como la franquicia de comida Metro comenzó a ofrecer estas verduras en incluso un pequeño aumento en el precio, las líneas serían mucho allí. Las tiendas de comestibles en este momento no tienen estas cosas. Llevan la alimentos distribuidos centralmente que es tóxico .

Planeamos pronto para hacer una cena fina-R, el modelo de la naturaleza de una reserva sólo para el desayuno, el almuerzo y la cena place.Breakfasts que realmente ayudará a levantarse y le dan el combustible para el día. La parte del desayuno del día es ideal para aquellos que buscan para desconectar de café un poco, y los que están fuera de los días de salida serio hardcore. Descuentos para los que dirigen o andar en bicicleta en el supuesto, que tendrán duchas para el público sudor cubierto para preparar allí mismo para el trabajo. Aquí en Panamá usted puede hacer estas cosas, no hay una cinta roja. Tendremos toallas calientes y una piscina para hacer largos. Una sauna y bañera de hidromasaje, y vamos a abrir a las 4 am. ¿Qué tipo de vida podemos hacer aquí? La doctrina y textos ND dieta, tienden a ser fanáticos de ayuno intermitente que está consumiendo sólo agua hasta mediados de día o más tarde. Esto no tiene por qué ser todos los días,

Comer en nuestra pequeña cafetería / restaurante aquí en Panamá la gente puede llegar a conocer lo que es mejor nutrición de las primeras líneas. La vanguardia de la nutrición puede estar en un negocio que inicie como el nuestro aquí. Nuevos Diversifists nutricionales, chef y promotores de la dieta puede vincular con nosotros ahora en Facebook e Instagram, así como aquí en nuestro propio foro - que uno es para los intereses graves que las que podemos hablar un poco y se sienten fuera. Estamos construyendo bastante el equipo detrás de todo esto y si usted está interesado en trabajar en esto más por favor avise cómo .

El desarrollo del menú se da cuenta de la disponibilidad de diferentes cosas como probar lo que el menú puede mantenerse de buen sabor, mientras que el intercambio de ingredientes.

Burritos son una buena manera de mantener un montón de cosas juntos sin tratar de tener tanto en la receta que se pega juntos como con la hamburguesa vegetariana o una hamburguesa de carne múltiple.

Stir Fry es el siguiente obvio que, podría ser fácil de construir. empanadas de Sheppard y similares, pero lo mejor para mí es la ensalada fresca.

Hostales y granjas de permacultura por igual muchas veces tienen posiciones en los sitios de trabajo de distancia, y voluntario para los enchufes de costes de viaje más baratos. La granja o un hostal ofrecerán alojamiento y posiblemente alimento para los pueblos horas de trabajo voluntario a cambio.

Podría esto ser un buen modelo para iniciar un intercambio con los alimentos también. Comida y alojamiento pueden tener sus valores, mientras que las horas en las diferentes líneas de trabajo pueden tener su respectivo valor también. versiones con experiencia y sin experiencia de trabajo tendrían valores diferentes, así como los alimentos cultivados permacultura en comparación con la agricultura moderna también lo hacen. Esto sería un experimento interesante, y que lógicamente podría ayudar a determinar los valores más justos para los productos y servicios.

Podría el tipo de cambio con el trabajo agrícola encontrar un sistema de valores que sea sostenible? Por supuesto que podría. Podríamos valorar el trabajo a un ritmo tal que nuestro producto podría prever cinco más? Seguramente.

Ciertamente, un hostal con un una sección de productos completa del mercado y, haría para un aumento drástico en la calidad de vida de los paradores de los huéspedes, sino también en la comunidad circundante. En caso de que un residente ganar para quedarse por un tiempo y obtener la curva de aprendizaje de la cocina más rica, a continuación, la popularidad de este concepto podría ser explosiva.

Algunos permaculturistas creen que las granjas que practican el principio básico “parte justa” de la permacultura, en un intento de establecer un bar básico de atención y operación desinteresado, producen alimentos con una huella intrínseca crecido hasta convertirse en las plantas vivas en su crecimiento y en sus propias intenciones que otros productos no tiene. Varias culturas a través de la existencia humana han tomado muy en serio ciertas funciones de cultivo y cosecha de alimentos que están dispuestos a comer. Este trabajo para la alimentación y la vivienda modelo juega bien en una igualdad entre la comunidad y la operación funcional a estos extremos. El aprendizaje y la experiencia siempre es adquirida.

El anarquista comuna en la selva tropical: Tierra de Poole una presentación vi en Youtube producido por VICE Publicado 19 de noviembre de, 2018, fue un gran éxito exponga de un intercambio de trabajo comunal. Al igual que un viejo schooler mío, dueño Chiriquí situado hotel de una, era lo que trabajaban para los hippies en los años 60, el éxito y la seguridad de la tierra de Poole se basan en el cultivo de cannabis, en el caso de Poole esto se extiende a todos los medicamentos a base de plantas, como los hongos mágicos. Las drogas, como la cocaína o la heroína no se les permite allí.

Este intercambio nutricional para el concepto del trabajo es realmente algo que quiero explorar más, y creo que este tipo de comunidad tiene un gran potencial, y una mejor calidad de vida.

Los suplementos son buenos. Algunos son realmente buenos. la ciencia moderna suplemento nutricional, mientras que gran parte es sintético, no me siento que es tan perjudicial o de riesgo como alimento tienda de comestibles es. suplementos deportivos pueden contribuir a la salud, hay algunos por supuesto que podría ser perjudicial. Mi médico amigo aquí en las montañas de Chiriquí, cree demasiado de los suplementos de proteína puede significar la destrucción del intestino. Creo que la razón es la misma que con las carnes o las patatas, que conseguir cinco veces este peso en las plantas es lo que es necesario para mantener la salud, el rendimiento, la digestión y la pista intestinal óptima. Animo a cualquiera de aprovechar el mercado de los suplementos deportivos, se puede obtener más saludable y obtener un espectro más completo de nutrientes de esta manera. Es igualmente importante que cinco veces el volumen de la materia tomada suplemento, se toma en la materia vegetal.

Una completa o de alto espectro de la diversidad nutricional es tan difícil de armar. Formulación de

diversos suplementos nutritivos , y puede ser una gran respuesta, y el modelo de negocio.

Como marca, *la diversidad nutricional* es reconocido como estudio en Panamá, como forma de comer, un potenciador del rendimiento atlético, y pronto como una tendencia de estilo de vida.

El tamaño del mercado mundial de suplementos dietéticos fue valorada en mil millones de dólares 133,1 en 2016 y ha sido proyectado para acelerar a una tasa compuesta anual del 9,6% entre 2016 y 2024. Como era de esperar, esto representa un tamaño de mercado un valor de $ 278,02 mil millones para el año 2024, de acuerdo con el Grand View Investigación Empresa. Todo el mundo está usando suplementos de hoy, y con nuestra dieta moderna, hay una buena razón para ello.

Incluso en la competencia con otros " diversos suplementos similares, que no hay en este momento; las combinaciones de esta diversidad nutricional ciencia son infinitas, y se necesita la experimentación, el mercado puede tomar tantas fresco suplementos biodiversidad como creadores pueden crear, puede el mejor equipo de Diversifists nutricionales calificados ganar.

Para proporcionar una base sólida, hemos desarrollado un programa de certificación de la diversidad nutricional para ayudar a mantener un cierto conjunto de normas y la sabiduría detrás de los nuevos desarrollos de suplemento. Permacultures suplementos pueden hacer uso de los productos que no vende. Ahora dudan de suplementos revolucionarios vendrán de esta fórmula de diseño diversidad nutricional.

Estamos empezando a desarrollar unos buenos suplementos de nuestra propia. Suplementos para la diversidad nutricional tienen sentido . Hemos hecho la formulación de varios suplementos, y tenemos la empresa y el abastecimiento todo listo para ir, incluyendo Amazon para publicar anuncios. Estos suplementos se obtienen, mezclan, y para ser vendidos en los estados desatados único mercado, en primer lugar. Sin embargo, estos productos pronto se querían todo el mundo.

ND suplementos realmente se moverán en el mercado, cuando se descubren las combinaciones ganadoras, y crearon.

Este nutricional Diversidad Ciencia y Standard, es una realización que se aplica a todos los seres humanos, esta nueva necesidad de mucho mayor diversidad en nuestra alimentación, es el primer paso en un largo relato global para mejorar la seguridad alimentaria, una mejor nutrición y calidad de vida, y, posiblemente, ayudando problemas señalados en el cambio climático global.

Este nuevo libro de jugadas va a ser tan más inspirador, ya que es de apoyo a la escritura real, de hacer a la naturaleza lo que se necesita para una gran vuelta en auto. En otras palabras, el conocimiento se enciende inmediatamente el camino hacia el potencial, y este tipo de motivación es uno de una clase, la motivación eficaz y potente.

Una vez que una persona solicita el conocimiento y comienza a cultivar un conjunto diverso de la nutrición por sí mismo, y lo ingiere, el apoyo nutricional no tiene parangón en la dieta en el planeta hoy en día y los sentimientos son sólo la forma en que se puede esperar - fenomenal. El impulso si ininterrumpidamente durante un buen tiempo se vuelve casi imparable. Nunca comemos de nuevo el camino hicimos una vez.

Para concluir.

Ha sido un par de años que la gente ha estado diciendo a mí para conseguir todo esto junto en un texto. No quería dejar pasar la oportunidad de dictar unos cuantos puntos que he podido conectar. Es mi

oración que este documento ayuda a las personas, y su forma de ver su relación con la naturaleza. Te aseguro que si vas por las sugerencias expuestas en esta breve revisión, prosperarán en gran medida de ello.

Medicina planta sagrada, la sabiduría de nativos americanos herboristería, Stephen Harrod Buhner ISBN 978-1-59143-058-2

Lenguaje perdido de las plantas, la importancia ecológica de la Planta de Medicamentos para la vida en la Tierra, Stephen Harrod Buhner ISBN 978-890132-88-0

http://www.edgemagazine.net/2015/05/plant-essences/ esencias de plantas - la octava más alta disponible para su curación y la expansión de la conciencia Por Elizabeth Patric - May 1, el año 2015

Tamaño suplementos dietéticos, Informe Compartir y Análisis de Tendencias Por Ingredientes (Botanicals, vitaminas, minerales, aminoácidos, enzimas), por producto, por aplicación, a fines de su uso, y el segmento de Pronósticos, 2018-2024;

NutritionalDiversity.com , NDdiet.com

Los olvidados polinizadores Nueva Edición Ed ISBN-13: 978-1559633536

ISBN-10: 1559633530 por Stephen L. Buchmann (Autor), Gary Paul Nabhan (Autor), Paul Mirocha (Illustrator)

Un Compuesto Procyanidin derivados de canela Muestra Anti-VIH-1 Actividad de bloqueo de heparán Sulfate- y Co-receptor-sitios en la unión de gp120 y revierte T agotamiento de las células a través de Impedir Tim-3 y PD-1 Upregulation

tipo-1 VIH inhibidores de la entrada con un nuevo modo de acción: ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5082894/. - ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19641233 NCBI

Autor: Brandon Eisler

Las plantas son totalmente honestos, por lo que me encuentro pasar mucho tiempo con las plantas.

Diversidad nutricional se define como; el estudio de efectivo, de espectro completo combinaciones nutricionales, en incrementos calculados, y de fuentes adecuadas. El foco principal de la dieta está aumentando significativamente la diversidad de alimentos, a un mínimo de más de 60 especies, con regularidad.

La óptima selección, asimilación y uso de todos los alimentos posibles y los elementos recibidos por el cuerpo, están profundamente al descubierto en esta maravillosa exploración de las posibilidades de optimización dinámica humanos.

El punto de NutritionalDiversity.com es educar, y presentar los resultados de nuestro estudio de manera

que toda la familia puede aprender, y poco a poco, ya que el estudio continúa a lo largo, formar una doctrina completa de la diversidad de la dieta nutricional, permacultura y biodinámica los sistemas agrícolas y alteraciones, lo que garantiza que los elementos clave de optimización son conocidos y ejecutados con un cierto nivel de avance. Pronto el plan es tener un:
Nutricional Diversidad de la guía completa .

Elementos clave

- Permacultura
- entrenamiento físico
- suplementos
- Diversidad nutricional
- Agua

más aprendizaje

- Permacultura tropical de Hailey
- Edge gimnasio de fitness publicación electrónica