Sor LUV

Toque Terapéutico-Reiki
Los tratamientos bioenergéticos
mejoran depresiones, angustias,
ansiedad, insomnio, adicciones,
trastornos de aprendizaje.
Están indicados en estados de
fatiga crónica, estrés, normalización
de la presión arterial, asma,
ciáticas, lumbalgias, problemas del
aparato digestivo y del
metabolismo,
entre otras dolencias.
Tel: 4799-2652



CHI KUNG 2020

GIMNASIA PARA EL CUERPO,
MENTE Y ESPÍRITU
MIÉRCOLES DE 15.00 A 16:30HS.
MIÉRCOLES DE 19.30 A 21.00HS.
JUEVES DE 10.00 A 11.30HS
*ABIERTA LA INSCRIPCIÓN



Seguinos en facebook

Ser-Luz-Un-lugar-para-encontrarte

METAFISICA 2020 TARDE: 16 a 18 HS

NOCHE: 19.30 a 21.30.





Newsletter "Serluz"

Idea: Susana Morello 11 4530-0698 - serluzsu@gmail.com www.serluz.com.ar







Newsweb Serluz
AÑO 15 N° 144
MARZO 2020
Año Mago
Magnético Blanco
Distribución gratuita

"Un lugar para encontrarte" www.serluz.com.ar

El anciano, el niño y el burro

Eran un anciano y un niño que viajaban con un burro, de pueblo en pueblo. Llegaron a una aldea, caminado junto al asno. Un grupo de niños se rio de ellos gritando:

- ¡Mirad qué par de tontos! De manera que tienen un burro y van los dos andando. Por lo menos el viejo podría subirse a él. Entonces el anciano se subió al burro y ambos siguieron la marcha. Al pasar otro pueblo, algunas personas se indignaron al ver al viejo sobre el burro y dijeron: Parece mentira. El viejo cómodamente sentado en el burro y el pobre niño caminando. Viejo y niño intercambiaron sus puestos. Al llegar a la siguiente aldea, la gente comentó: ¡Esto sí que es intolerable! El muchacho sentado en el burro y el pobre anciano caminando a su lado. Puestas, así las cosas, el viejo y el niño se subieron al burro. Poco después venían un grupo de campesinos por el camino. Los vieron y les dijeron:
- ¡Es vergonzoso lo que hacéis! Vais a reventar al pobre animal. El viejo y el niño tomaron la determinación de cargar al burro sobre sus hombros, pero entonces la gente se mofó de ellos diciéndoles: Nunca vimos una gente tan boba. Tienen un burro y en lugar de montarlo, lo llevan a cuestas. De repente el burro se revolvió con fuerza y se desplomó a un barranco, hallando la muerte. El viejo, súbitamente, instruyó al muchacho:
- Querido mío, si escuchas las opiniones de los demás y les haces caso, acabarás más muerto que este burro. ¿Sabes lo que te digo? Cierra tus oídos a la opinión ajena. Que lo que los demás dicen te sea indiferente. Escucha únicamente la voz de tu corazón.

Reflexión: Lo que otras personas piensen de ti es su realidad, no la tuya. Ellos saben tu nombre, pero no tu historia, no han vivido en tu piel, ni han calzado tus zapatos. Lo único que los demás saben de ti es lo que tú les has contado o lo que han podido intuir, pero no conocen ni a tus ángeles ni a tus demonios. Con frecuencia nos cuesta entendernos a nosotros mismos, pero nos aventuramos valientes a descifrar el código del sentir ajeno. No se puede tener ningún tipo de certeza de lo que otros sienten. De la misma forma, no podemos saber lo que han vivido y lo que han aprendido o no.

Por lo tanto, no deberíamos darle importancia a lo que los demás dicen de nosotros, pues sus palabras obedecen a una realidad ilusoria que su mente ha creado con el afán de saberlo todo sobre nuestra vida.

Así que intenta vivir y actuar con naturalidad. Lo que tú haces porque lo sientes siempre será lo correcto. No solo no te

podrás justificar, sino que te sentirás falso si no sintonizas contigo mismo. Vive tu vida de la forma que quieras, no de la que los

demás quieren que vivas. No esperes que los demás comprendan tu viaje, esp

No esperes que los demás comprendan tu viaje, especialmente si nunca han tenido que recorrer tu camino.



EL MIEDO ES CONTAGIOSO

El miedo puede llegar a ser tan contagioso como un virus... y sin que lo podamos poner en cuarentena. En medio del contexto actual, supone una gran ventaja el hecho de ser capaces de identificar los peligros reales, actuar en consecuencia y evitar el pánico.

Pocas emociones pueden alterar y cambiar tanto la estabilidad de una persona y del mundo en su totalidad como el temor más irracional. Hay estudios que señalan que las personas, gracias al miedo garantizamos nuestra supervivencia. El miedo nos une a la vida y como tal, hay que escucharlo, darle presencia, entenderlo y actuar en consecuencia manteniendo, eso sí, un enfoque lógico.

Los miedos son libres, infundados la mayoría de las veces. Sentirlos es algo normal, y más en contextos como los actuales donde la alarma por una posible pandemia forma ya parte de nuestra cotidianidad. En medio de este escenario, lo más adecuado es estar «alerta» sin que se desencadene la «alarma».

El miedo es esa emoción extraña que hace que a veces, tengamos más miedo a una araña que a sufrir un accidente cuando vamos en coche. Es también, un botón mental y esa realidad psicológica tan manipulable y sensible capaz de expandirse en poco tiempo.

Esta emoción tiene sin duda muchos prismas y cada una de esas caras provoca casi siempre un mismo efecto: **bloquear-nos y hacer que reaccionemos llevados por la emoción y no por la razón**. Esto es algo que sabe bien todo aquel que padezca algún tipo de fobia, ese trastorno donde el temor más intenso e irracional limita por completo comportamientos y decisiones.

Ahora bien, más allá de fobias, hipocondrías y otras condiciones psicológicas, está el temor cotidiano. Ese que se activa ante lo desconocido, ante la noticia que alarma, ante el virus desconocido que se extiende saltando fronteras y del que todo el mundo habla.

El miedo es contagioso y experimentar esa sensación ante lo que uno no puede controlar (o incluso entender) es normal y hasta lógico. No obstante, antes de quedar secuestrados por nuestra amígdala y la cárcel del pánico, hay que tener en cuenta una serie de aspectos.

Cuando surge siempre hay algo que lo alimenta y aumenta sus dimensiones. Y cuando esto ocurre, va saltando de uno a otros, de mente en mente y corazón en corazón hasta secuestrar la calma y dar paso al pánico. Lo estamos viendo actualmente con el tema de actualidad: el coronavirus.

La compra de mascarillas y desinfectantes se ha disparado. Se cancelan eventos, nos lo pensamos dos veces antes de programar un viaje a determinados países. Nos asustamos cuando alguien tose o estornuda y estamos pendientes de la última noticia, de la última actualización que nos transmiten por redes sociales.

Sentir miedo ante este contexto es como decimos, lógico y normal. El miedo es contagioso y activa nuestro sistema de alerta y que esto ocurra, también es comprensible. Lo que ya no es permisible es que el miedo se vuelva irracional y desemboquemos en comportamientos poco ajustados. Cuando las emociones se descontrolan y todos nos dejamos llevar por un temor sin lógica y sin sentido, se originan respuestas masivas donde el pánico empeora aún más cualquier situación. No es lo acertado.

Recuperar el control: enmarcar el riesgo, reducir el pánico. El miedo no nos quiere paralizados. Más allá de lo que podamos pensar, esta emoción tiene un papel indispensable en nuestro cerebro y en nuestro comportamiento. Los temores forman parte de nosotros para invitarnos a reaccionar ante un peligro. Si derivamos en comportamientos y enfoques irracionales nada de lo que hagamos nos servirá de ayuda.

¿Qué es lo que debemos hacer por tanto en un contexto como el que vivimos ahora? En un escenario donde hay una amenaza determinada, lo más acertado es enmarcar el riesgo y reducir el pánico. Sabemos que el miedo es contagioso. Por tanto, para evitar que el temor se vuelva irracional debemos consultar siempre fuentes oficiales, veraces y fiables. De ese modo, podemos delimitar los peligros concretos y objetivos, actuando en consecuencia y siguiendo las pautas de los expertos.

<u>Si identificamos los auténticos riesgos, el miedo se racionaliza, actuamos de manera más segura y el pánico pierde</u> <u>fuerza. Generamos respuestas más razonables, solo así y llevados por la calma, lidiaremos mejor ante cualquier adversidad. Tengámoslo en cuenta en estos momentos.</u>

Fuente: https://lamenteesmaravillosa.com/

NUMEROLOGÍA ANGELICAL: INTERPRETA LOS MENSAJES DE TU ÁNGEL GUARDIÁN

La numerología angelical es una forma de clarividencia en donde recibes mensajes de tus ángeles con números aislados o secuencias de números que encuentras de manera cotidiana. ¡Mira su significado!

En momentos de desesperación, tu ángel de la guarda acudirá en tu ayuda para guiarte a tomar las decisiones más adecuadas. Es un Ser de luz que te acompañará toda la vida, pues su misión es guiarte, guardarte y protegerte.

Ver repetidamente un número o una serie de números es la forma en que se comunica contigo. Esta guía de numerología angelical te ayudará a interpretarlos:

Numerología angelical 0: "Dios te sostiene todo el tiempo. Usa esta señal para saber que es tu derecho divino ser abundancia".

Numerología angelical 1: "Tus pensamientos manifiestan tu abundancia. Asegúrate de alinearlos a lo que deseas".

Numerología angelical 2: "Mantén la Fe. Todo está bien. Te asistimos en seguir creyendo en tu derecho a la abundancia".

Numerología angelical 3: "Tus Maestros te asisten en todo momento a manifestar abundancia".

Numerología angelical 4: "Los ángeles te acompañamos en tu viaje a través de saberte digno de abundancia".

Numerología angelical 5: "Vienen cambios positivos que te ayudarán a abrirte más a la abundancia".

Numerología angelical 6: "Todas tus necesidades materiales están satisfechas. Confía".

Numerología angelical 7: "La magia Divina te apoya y abre puertas de oportunidades en abundancia. Tendrás resultados auspiciosos".

Numerología angelical 8: "La abundancia integral huye hacia ti".

Numerología angelical 9: "Mereces manifestar abundancia de hacer eso que te apasiona, te llama, te gusta y se te facilita. Lleva a cabo tu misión de vida".



QUÉ SON LOS CÓDIGOS SAGRADOS

Estos códigos son recursos de emergencia que La Divinidad reservó para este tiempo y están basados en una matemática misteriosa que pertenece a otras dimensiones.

Al recitar un Código, la energía del que lo está usando se funde con la del Ser de Luz al que se está invocando, lo que trae como consecuencia la manifestación.

Los Códigos abren puertas que han permanecido cerradas para muchos, y logran cosas que las almas no han podido conseguir por otros medios. Hay Códigos que actúan muy rápido, y otros toman más tiempo, tal vez porque remueven material oculto de un pasado próximo o remoto. Quien vibre en esta frecuencia será atraído como un imán hacia este recurso. Quien no pertenece a esta vibración no lo entenderá, porque los Códigos pertenecen al reino del corazón, a la Nueva energía.

Canalizados por José Gabriel Agesta, los Códigos deben repetirse 45 veces cada vez, mentalmente o usando la voz, porque este es un número de manifestación, con la Intención de Amor desde su corazón, eso es lo que genera el cambio.

Además, al insistir en las 45 veces el impacto interno es profundo. Pueden decirse como una sola cifra (p. ej. 10243 diez mil doscientos cuarenta y tres), de uno en uno (uno,cero, dos, cuatro, tres); de dos en dos o como les nazca del corazón, a cualquier hora y en cualquier lugar.

En cuanto al número de días que los hagan, depende de cada uno, generalmente se hacen hasta que se manifieste lo que estamos pidiendo.

Es muy importante agradecer, una vez que terminamos de ejercitar el código elegido, vibrando en la misma frecuencia de esa energía del Ser de Luz. Fuente:https://www.prosperidaduniversal.org/

SEGUINOS EN YOUTUBE

SerLuz Un Lugar para Encontrarte

SEGUINOS EN INSTAGRAM





REGISTROS AKÁSHICOS: FUENTE DE INFORMACIÓN

Se considera que las cartas del Tarot obtienen la información de la base de datos original, que cuenta con todo nuestro pasado, presente y futuro. La base de datos se denomina con el término hindú » **Akáshicos**». Crónicas que contienen toda la experiencia humana y la historia del universo, así como las eternas verdades .

Conectar a los Registros Akáshicos, (o al flujo de información) nos permite entrar en el proceso de videncia (clarividencia, clariaudiencia, clairgnosis) viaje astral (fuera del cuerpo físico) o adivinación (comunicación con la divinidad interior), como las cartas del Tarot.

¿Está toda la información en el Tarot?

Conectar con estos flujos de energía produce un estado alterado de conciencia, tranquilo, cálido, muy agradable, condición similar a la meditación. Preparadas las cartas encima de la mesa en su posición para lectura y el intérprete ya en el flujo de información, podrá saber en muchas ocasiones, de antemano, que cartas vendrán al escenario para su lectura, es como si alguien o algo sugiriera las cartas que vendrán a continuación, a veces durante la lectura de adivinación, será muy tentador decir algo que no está aún en las cartas que estamos leyendo, significa que esta información proviene de la corriente, aunque no encaje con la lectura que estamos haciendo, y sobre todo si es un impulso casi irresistible y además no es producto de "un pensamiento procesado".

¿La adivinación está en línea? Comenzar el acto de consulta del tarot, (tanto el consultante como el intérprete) con actitud abierta y confiada, conecta al tarólogo (intérprete) e inmediatamente con el flujo de información.

¿La información es fiable? La propia base de datos es imparcial, la información que contiene sólo puede ser distorsionada por el que accede a ella. El tarólogo por lo tanto debe disponerse a trabajar sólo cuando siente que él es capaz de alejarse de sus experiencias, y tener disposición imparcial de la lectura.

Esta habilidad se potencian con la práctica del yoga, chikung, tai chi y la meditación -. La mente se detiene inmediatamente y disminuyen las emociones. De este modo no puede haber errores. Esta es la responsabilidad del tarólogo, asegurar la veracidad de sus lecturas.

https://www.tarotmt.com/registros-akashicos-y-tarot/



Kalika

Sesión de Reiki Usui Reiki Karuna





CURSO DE AUTOCONOCIMIENTO USANDO el TAROT EGIPCIO ¡¡NUEVOS GRUPOS!!!!

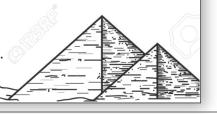
Dos nuevos horarios:

Los JUEVES cada 15 días

de 15 a 16:30 o 19 a 20:30

A partir de Marzo o cuando se arme el grupo. Si te interesa comunicate: 11 4530-0698

o serluzsu@gmail.com





"CORAZÓN DEL TAO" SERIE PARA LA ANSIEDAD

La serie básica está ideada para tratar los bloqueos energéticos producidos por la ansiedad, estrés, angustia o depresión (casi todos se centran en el pecho, plexo solar y abdomen), que pueden producir síntomas como: opresión pectoral, dificultad respiratoria, palpitaciones, taquicardia, tensiones, espasmos, temblores, dolor abdominal, etc.

PRIMER MOVIMIENTO.

•Inspirando:

Con las palmas mirando hacia arriba, a la altura del ombligo, sube las manos por delante del abdomen hasta el pecho. Sincroniza la inspiración, de manera que cuando las manos hayan llegado a la altura del pecho, estés acabando de inspirar.

•Exhalando: Giran las manos hasta que las palmas queden mirando hacia abajo (mientras tanto, estás haciendo la pequeña pausa respiratoria) y desciéndelas como si estuvieras empujando hacia el suelo, hasta que lleguen a una altura del ombligo. Aquí también deberías sincronizar la exhalación con el final del movimiento.



A continuación vuelve a girar las manos hacia arriba y empieza de nuevo el ciclo. 10 repeticiones. Es un ejercicio muy fácil.



Gimnasia china terapéutica y armonizadora

Abierta la inscripción

11 4530-0698 serluzsu@gmail.com

Grupos de 6 personas

Horario Actual: MIÉRCOLES DE 15 A 16:30 Próximamente: Miércoles de 19:30 a 21



Curso a Distancia

Si querés más información del Curso de Autoconocimiento "A DISTANCIA" usando el Tarot Egipcio, envía mensaje a serluzsu@gmail.com. o 11 4530-0698





¿PARA QUÉ MI CUERPO SE ENFERMA? LA CURACIÓN PSICOSOMÁTICA

Seguramente alguna vez has escuchado hablar de que nuestro cuerpo es una máquina perfecta que se regula por sí sola. Ejemplo: Nuestro cuerpo se va a encargar de que los niveles de glucosa en sangre se mantengan en un estado óptimo. Si el nivel de glucosa es alto, creará insulina para que esa azúcar en sangre se aproveche como energía, y si es muy bajo nos avisará mediante un mareo, por ejemplo, para que comamos algo. Todo esto es fruto de esa autorregulación de nuestro cuerpo.

De la misma forma, no tenemos que pensar para que nuestro corazón lata, o para que nuestro pelo o uñas crezcan, es algo que sucede sólo. No somos conscientes de ello, dicho de otro modo, somos inconscientes.

Nuestra psique, funciona de una forma muy parecida, pues también se autorregula gestionando nuestro nivel de estrés. *El dolor que no se desahoga con lágrimas, puede hacer que sean otros órganos los que lloren. Francisco J Braceland.*Así es que, si a nivel psico-emocional, vivimos una situación difícil (para nosotros, y no tiene porqué serlo para otros), y esta presión sobrepasa nuestro límite de estrés, la psique se va a encargar de autorregularse y para ello utilizará nuestro cuerpo, creando una conversión psicosomática, es decir, trasladando parte del estrés al cuerpo y somatizando una enfermedad o síntoma físico. Por lo tanto, si podemos comprender esto, entenderemos que la enfermedad no es algo que viene al azar, sino que tiene un sentido biológico preciso y nace de un conflicto psico-emocional.

Carl Jung, reconocido psicólogo suizo, decía "la enfermedad es la forma que tiene la naturaleza de sanar al hombre", es decir, la enfermedad es la forma en que nuestra biología nos avisa de un conflicto psico-emocional, y por lo tanto nos da la posibilidad de sanarlo. En este "nuevo" paradigma, la enfermedad deja de ser algo "malo" que hay que aplacar, para pasar a ser un mensaje o una metáfora del conflicto emocional vivido.

Vamos a ver una historia que nos puede servir de ejemplo: Un hombre va a comer regularmente a casa de su suegra con su mujer, a él no le apetece normalmente ir, ya que su suegra en varias ocasiones ha mostrado su insatisfacción por el hecho de que su yerno (él) no tenga un trabajo fijo. Aun así, por satisfacer a su mujer él sigue yendo a comer. Así que llega a casa de su suegra, como siempre, y mientras comen su suegra empieza a hablar del antiguo novio de su hija, con el que estuvo comprometida y de la exitosa carrera de médico que se ha enterado que tiene. Termina diciendo ¡qué mala suerte tuviste hija mía de terminar con este pudiendo haber estado con el otro! Una hora más tarde este hombre está en el hospital con una gastroenteritis. ¿Para qué hace una gastroenteritis?

Veamos los síntomas de una gastroenteritis: dolor de estómago, diarrea, vómitos...

La gastroenteritis viene por un virus, y lo normal sería decir que ha comido algo que le ha sentado mal. Pero todos comieron lo mismo... o casi lo mismo. ¿Qué comió este señor de diferente? El «aliño» que le echó su suegra. Es decir, que cuando este señor tiene una diarrea, lo que sucede es que su intestino delgado (encargado de absorber y asimilar la nutrición) no quiere nutrirse de las palabras de su suegra, es más quiere deshacerse de ellas y para eso hace una diarrea. Una vez que conocemos el conflicto que nos hizo somatizar nuestro síntoma o enfermedad, todos tenemos la capacidad de solucionarlo, cambiando la forma en que vivimos y sentimos esa situación. Es decir, no se trata de cambiar la situación, lo que ocurrió, sino la forma en que la vivimos y sentimos. Si lo hacemos entraremos en coherencia con lo que estamos viviendo y no nos causará conflicto ni síntoma. Pero no siempre es fácil, y puede que la persona en cuestión no se sienta capaz, al menos de momento, de hacer este cambio de percepción y que en esa circunstancia puede que no sepa vivirlo de otra forma.

En ese caso, para alcanzar un nivel de coherencia que nos ayude a disminuir estrés psíco-emocional, debemos tomar acción y movernos en la dirección que sentimos, aunque no sea la más aceptada socialmente. En nuestra historia, ¿este hombre hizo una gastroenteritis por culpa de su suegra? No.

"Lo que aceptas te libera, lo que niegas te somete". Carl Jung
Hizo una gastroenteritis por la forma en que él vivió la crítica y la comparación que hizo
su suegra. Así que podría comprender para qué su suegra hace eso... y que no le
molestase en absoluto. ¿Difícil? Puede serlo, pero tenemos otra manera de entrar en
coherencia: No volver a ir a comer con su suegra, a pesar de que esto pueda no sea lo
socialmente aceptado y que le tachen de malo.

Esta opción sólo es válida, si no estoy guardando rencor, si estoy en paz con ella, ya que si la sigo haciendo culpable por lo que dice o piensa, (sigo haciendo juicios de valor) igualmente podría hacer una gastroenteritis o cualquier otro síntoma.



Recuerda qué, para el inconsciente, es lo mismo que algo sea real o virtual, es decir, que lo que piensas que está sucediendo o que va a suceder, para tu inconsciente es real y ya está sucediendo.

Resumiendo, que nuestra salud emocional y biológica van de la mano, y que para mantenerla no sólo debemos ser capaces de adaptarnos a cualquier situación, sino que además necesitamos desarrollar nuestra capacidad de coherencia, y sembrar en nuestro corazón la semilla de la comprensión y el perdón.

Fuente: https://saulperez.com/

¿QUÉ ES EL KÉFIR DE AGUA Y PARA QUÉ SIRVE?

Ek Kéfir es capaz de reforzar el sistema inmunológico, mejorar los procesos de digestión pesados y ayudar a las personas a deshacerse del exceso de peso.

GRÁNULOS DE KÉFIR DE AGUA. PUEDES ENCONTRARLOS EN DIETÉTICAS Y EN DIFERENTES TIENDAS A TRAVÉS DE INTERNET.

¿Qué es el kéfir de agua? Con sus raíces en el Cáucaso, el kéfir es una bebida altamente beneficiosa para el organismo. Un aliado desconocido todavía para muchos pero que es capaz de reforzar el sistema inmunológico, mejorar los procesos de digestión pesados y ayudar a las personas a deshacerse de los excesos de peso.



Detrás de este nombre breve se esconde un alimento natural que nace de un proceso de fermentación que se produce en el agua. Una transformación de lo más saludable que se asemeja a la que acompaña a la producción del yogur. Y es que el kéfir es un alimento de tipo probiótico o lo que es lo mismo, un alimento fermentado por un tipo de microorganismos dispuestos a sumar en positivo a nuestro cuerpo.

Cómo preparar kéfir de agua: Para su elaboración es necesario emplear un recipiente de vidrio amplio y llenarlo con aproximadamente 1 litro de agua, dejando un espacio libre en el frasco. Usar cuchara de madera o plástico.

- 1.-Introducir en el agua tres cucharadas grandes de azúcar, preferentemente integral, pero también puede ser azúcar de caña o azúcar negra.
- 2.-Optativo: medio limón entero, 6 pasas de uva, un higo en trocitos o algún tipo de fruta seca, etc. 3.- Tres cucharadas soperas de gránulos de kéfir de agua.

Colocar los gránulos de kéfir en el frasco y agregar el resto de los ingredientes. Dejarlo reposar 48 horas (un máximo de tres días) a una temperatura ambiente, evitando que la luz del sol llegue a la bebida de manera directa. Lo ideal es taparlo con un trapo de cocina de tela con una goma para tenerlo sujeto.

Tras la espera habrá que volver a remover el preparado y colar (evitar el metal) el líquido para que sea más cómodo de consumir trasladándolo a otro recipiente de vidrio, desde el que servir y disfrutar ya de este kéfir de agua. Guardar en la heladera.

¿Qué beneficios aporta el kéfir de agua? Apostar por esta bebida es altamente provechoso para el organismo, en especial para proteger la flora intestinal y combatir estados de mayor flojedad en los que la anemia suele estar presente.

Las propiedades del kéfir van más allá y son de utilidad frente al colesterol ayudando a reducir sus niveles, además de alzarse como un firme aliado en la prevención de algunas enfermedades como el cáncer de colón.

La lista de aspectos positivos que supone consumir kéfir sigue y añade otros beneficios como su capacidad para combatir estados de nerviosismo, ayudar a regular la presión arterial, además de tener propiedades depurativas y diuréticas que ayudan en los procesos de adelgazamiento.

Advertencia respecto al consumo de kéfir de agua de manera no controlada

La producción y conservación artesanal no controlada de kefir de agua y otros productos fermentados como el <u>té</u> <u>kombucha</u>, puede hacer posible la contaminación por otros hongos del ambiente, productores de micotoxinas, que pueden agregar riesgos no previstos e incontrolables para el consumidor. Algunos países ya han tomado medidas directas, como en el caso de Argentina: "En base a la información recopilada y a los casos clínicos notificados en relación al consumo de kombucha, la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT) de la Argentina, emitió una disposición por la que prohíbe la comercialización y uso de todos los productos a base de kombucha."

https://www.superalimentos.es/kefir-de-agua/

*Si te interesa SerLuz te obseguia los granulitos.