

Antibióticos de la Madre Naturaleza

TU SALUD !!!



Ajo



Equinácea



Orégano



Eucalipto



Menta



Cebolla



Jengibre



Limón



Setas



Tomillo



Té Verde



Propoleo



Clavo

- Existen Plantas Medicinales con poderosos efectos antibióticos directos o bien activadores de las defensas que conviene consumir con cierta frecuencia o utilizar expresamente como alternativa a los antibióticos químicos cuando sea preciso.

Alimentos con elevadas dosis de vitaminas como la A (retinol) ayudan a mantener la integridad de los epitelios, que es por donde penetra cualquier infección.

Otras vitaminas básicas son la E (antioxidante) ya que la oxidación celular aumenta considerablemente durante las infecciones, y el ácido ascórbico o vitamina C, que suele usarse asimismo en los procesos infecciosos porque aumenta las defensas frente a los gérmenes.



ANTIBIOTICOS NATURALES

Los ácidos grasos poliinsaturados de la ciruela refuerzan la protección de la membrana de todas las células del cuerpo, impidiendo así la entrada de bacterias causantes de infecciones y enfermedades. También refuerzan el sistema inmunitario y el corazón.

Para prevenir las infecciones conviene reducir al máximo el consumo de harinas, azúcares refinados, lácteos y carnes.

Otro nutriente importante para ayudar al cuerpo a luchar contra la infección fabricando anticuerpos específicos es el zinc, ya que disminuye la severidad de los síntomas y acorta la duración del episodio infeccioso.

Los antibióticos naturales se diferencian de los sintéticos, es decir producidos en el laboratorio, en las siguientes características:

No tienen efecto secundario en general, por ejemplo no producen alergias o sensibilidad en el estomago.

Son capaces de respetar los microorganismos beneficiosos para el organismo, por ejemplo aquellos que son necesarios en la flora intestinal.

No resultan peligrosos por acumulación.

Son económicos y fáciles de conseguir.

La introducción de prebióticos (sustancias que se encuentran en alimentos como el trigo, ajo, melocotones, cebolla, remolacha o las alcachofas), y/o probióticos (presentes en alimentos como el yogur y leches fermentadas, ambos ricos en lactobacilos) en nuestra dieta diaria ayuda a equilibrar y mantener saludable la flora intestinal, disminuyendo así la susceptibilidad de sufrir infecciones de estómago e intestino.

Así mismo, los prebióticos y probióticos son vitales en aquellas personas que están recibiendo tratamiento médico con antibióticos, ya que reponen la flora intestinal destrozada por estos, evitando así la aparición de diarreas



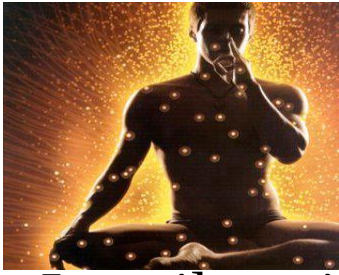
EL PODER SANADOR DEL AGUA

El poder sanador del agua es uno de los más potentes y muchos problemas y enfermedades desaparecerían sólo con el hábito saludable de beber hasta cuatro vasos de agua en ayunas cada día al levantarnos, una hora antes de desayunar. Veamos entonces cuáles son los beneficios de beber agua en ayunas.

Beneficios del agua antes del desayuno

Los beneficios de beber agua en la mañana son innegables. Todos los órganos necesitan agua para su funcionamiento correcto. La ingesta de agua en ayunas es buena para la eliminación de toxinas y otras sustancias de desecho que nuestro cuerpo ya no necesita. De tal forma, al tomar agua en ayunas contribuyes a la prevención de enfermedades, a depurar el organismo y aumentar el metabolismo.

Pero también hay otros beneficios de la ingesta de agua como por ejemplo, la regulación de la temperatura interior, la protección e hidratación de nuestros órganos vitales, el mejor transporte de los nutrientes y del oxígeno a las células.



Método Hindú para tratar el dolor de cabeza y el cansancio.

La milenaria cultura Hindú, ha desarrollado una serie de técnicas, para cada molestia o dolencia y lo extraordinario de ellas es que, casi nunca se localizan en la zona afectada, aquí una muestra de esa sabiduría Hindú

La nariz tiene un lado derecho y un lado izquierdo; usamos ambos para inspirar y espirar, pero casi nunca simultáneamente, sino que se alternan. Ambos son diferentes: el derecho representa al Sol (el calor), y el izquierdo a la Luna (el frío).

Durante un dolor de cabeza, prueba cerrar la fosa nasal derecha oprimiéndola con un dedo y utiliza sólo la izquierda para respirar: dentro de unos cinco minutos, el dolor de cabeza debería desaparecer.

- Si te sientes cansado, haz lo contrario: cierra la fosa nasal izquierda y respira por la derecha. En breve, tu mente se sentirá aliviada.

Presta atención: en el momento de despertar, ¿de qué lado respiras mejor, del lado derecho o del lado izquierdo? Si es por la izquierda, te sentirás cansado. Cierre esa fosa nasal y utiliza sólo la derecha para respirar durante unos minutos: te sentirás energizado rápidamente.

Esto es muy eficaz si es practicado por los adultos, pero puede ser enseñado también a los niños."



Alimentos con potasio

El potasio es indispensable para los músculos, mira como protegerte de los calambres y de la irritabilidad.

Para los que siguen los principales deportes deben haber observado que en varios de ellos, como por ejemplo en el tenis, los jugadores hacen un alto en su juego para comer un plátano o banano (nombre del Congo). Realmente, lo que están haciendo es incrementar el potasio y ya veremos lo bueno que es mantener los buenos niveles de potasio.

Una de las consecuencias del bajo nivel del potasio son los calambres y si los tienes continuamente, debes probar con incrementar este mineral.

Cuando existe un déficit de potasio en el cuerpo se producen varios síntomas, como son: debilidad muscular, náuseas, vómitos, irritabilidad y hasta irregularidad cardíaca.

El 97% del potasio se encuentra intracelularmente y el 3% restante en forma extracelular.

El potasio no solo se encuentra en el plátano, si que también está presente en: granos, carnes, vegetales, frutas y legumbres.

Aproximadamente el 90% del potasio ingerido es absorbido en el intestino delgado y la forma en que el cuerpo lo elimina es a través de la orina.

El consumo excesivo de café, té, alcohol y/o azúcar aumenta la pérdida de este a través de la orina.

En el deportista, los calambres suceden tras un esfuerzo intenso, durante sesiones de entrenamiento o competencia excesivas. Generalmente se deben al precalentamiento insuficiente, pero se debe descartar la ausencia tanto de magnesio como de potasio. Tanto el desequilibrio del magnesio y el potasio incrementan los calambres no solo al hacer deportes o en el trabajo, si no también cuando se está descansando por la noche.

Propiedades del Potasio

El potasio está íntimamente relacionado con el sodio y el cloro, desempeña un papel en la mayoría de las funciones vitales. Regula el contenido en agua de las células y su movimiento, impidiendo la fuga.

El potasio mantiene el equilibrio ácido-base y junto con el sodio, el potasio regulariza la cantidad y el reparto normal del agua en el organismo.

Como ya se ha visto, los vómitos, diarreas, la toma abusiva de laxantes y diuréticos son factores que pueden provocar un déficit de Potasio.

Alimentos con potasio

Por regla general, todo alimento pobre en sodio es rico en potasio. Verduras y frutas frescas “sobre todo en el plátano”.

La alimentación normal aporta potasio en cantidad ampliamente suficientes: de 2 a 5 gr. /diarios.

Abunda mucho también en las legumbres como lentejas, garbanzos, alubias y en la levadura seca, los frutos secos, el café y el cacao.

Contienen buenas cantidades de potasio: · Palta o aguacate, Las frutas con hueso o semilla grande, Legumbres o menestras, Dátiles, uvas pasas. Perejil, Naranjas y frutas ácidas, Melón, sandía, manzanas.

Las verduras de hoja verde. Champiñones y hongos secos en general, Papas y camotes. · Carnes en general. Pescados grasos.

El desequilibrio entre los niveles de Sodio y Potasio es uno de los factores importantes en la Hipertensión Arterial.

Estos nutrientes son elementos químicos que no pueden faltar en la dieta diaria.

Funciones del potasio en el organismo :

- Este mineral cumple la importante tarea de mantener en niveles normales la presión en el interior y el exterior de las células.
- Regula el balance de agua en el cuerpo reduciendo los efectos nocivos del exceso de sodio.
- Contribuye en el mecanismo de contracción y relajación muscular, sobre todo en personas cardíacas.



El estreñimiento

Se debe ir al baño todos los días y por lo menos dos veces al día, sino, puedes tener estreñimiento.

El estreñimiento es la causa o raíz de muchos problemas de salud, tanto nerviosos, de circulación como digestivos.

En la medicina oriental es primordial sanar el estreñimiento antes que otro tipo de sintomatología.

Si no se sana el estreñimiento o estitiquez en sus comienzos este se convierte en crónico y es una de las cuasas principales de muchas enfermedades tales como la migraña, nerviosismo y muchas más, como veremos luego.

El estreñimiento, puede deberse a:

- Dieta inadecuada, con poca fibra y pocos líquidos.
- Sedentarismo.
- Medicamentos (antiácidos, medicamentos de dolor, medicamentos psiquiátricos, o el uso crónico de un laxante puede disminuir el movimiento normal del intestino).
 - Al efecto rebote del abuso de laxantes.
- Retención frecuente y consciente del reflejo de defecar.
 - Edad avanzada.
 - Secundario a otras enfermedades.
- Viajar o sólo tener posibilidad de usar inodoros extraños.
 - Embarazo.

- Ansiedad o nerviosismo.
- Determinadas enfermedades.
 - Poca agua.
 - Cafeína / Alcohol.
- Consumo de comidas procesadas.
- Consumo excesivo de carnes rojas y productos de origen animal.
 - Tomar líquidos con las comidas.
- Problemas en la circulación sanguínea del colon.

El estreñimiento produce:

- Heces duras

Dolor en la evacuación, hemorroides.

- Heces escasas

Remedios naturales contra el estreñimiento

En primer lugar se debe modificar o adaptar la dieta.

- Beber más líquidos, alrededor de 2 litros al día (todo incluido).
- Tomar más alimentos ricos en fibra como fruta, verdura, frutos secos, pan integral y otros cereales completos.
- También puede ayudar el jugo de ciruela a la hora de acostarse.
- Comer mucha fruta como naranjas, higos, ciruelas, las pasas, o cualquier otra fruta.
- Tomar salvado, que puede encontrarse en los cereales y panes de trigo completo. Asegúrese de beber muchos líquidos cuando coma el salvado.
- Comer muchas verduras (brócoli, col, espinacas, coliflor, tomates, lechuga, etc.)
- Limitar los alimentos que no tienen fibra o que endurecen las heces como el azúcar, los caramelos, los quesos curados o el arroz.

En segundo lugar está el aumento del ejercicio físico.

- Hacer ejercicio físico regular
- Hacer ejercicios de los músculos abdominales

Más Remedios contra el estreñimiento

La acupuntura es una de las mejores medicinas para la persona estítica. Se recomiendan todos los puntos del bajo vientre, así como el 25V, 4 IG y la auriculopuntura en los puntos del col

Frotarse el vientre con aceite de oliva en movimientos circulares, siguiendo las manecillas del reloj. Puede ser también sin aceite de oliva durante la defecación.

Tomar todos los días un par de cucharadas de pulpa de aguacate (palta) mezclado con miel.

Comer papaya todos los días preferiblemente durante la mañana.

Tomar una infusión malva en ayunas diluido en un vaso de agua tibia.

Comer ciruelas pasas en la mañana las cuales deben ser puestas en un vaso de agua en la noche anterior para que se diluyera el azúcar.



Los beneficios de consumir cítricos

Las propiedades que reportan el limon, kiwi, naranja y los cítricos, sin duda alguna, son uno de esos grandes regalos que la naturaleza nos ha legado en forma de fruta. Es que atesoran propiedades magníficas, más allá de esos colores brillantes, ese aspecto turgente y esos néctares que sus pulpas suelen desprender, cual si fueran un regalo divino. Más allá de lo atractivos que pueden ser, sus beneficios son realmente fabulosos para el cuerpo en todos sus aspectos. Fuente de vitaminas y minerales, antioxidantes y fibra.

¿Con qué cítrico te quedas a la hora de disfrutar el tuyo?

Estos son los beneficios que incorporas comiendo cítricos regularmente:

LIMON: Además de ser rico en vitamina C y otros nutrientes, el limón es antiséptico, digestivo, antibacteriano, bueno para la respiración, apropiado para algunos problemas de la piel y muchas cosas más. Consumir cada mañana el zumo de un limón exprimido es algo que le puede hacer bien a cualquiera.

- **Toronja:** Una de las frutas que más capacidades quema grasas tiene. De hecho, se lo emplea a menudo con estos fines. Todo radicaría en su capacidad para aumentar el metabolismo hepático.

- **KIWI:** Una gran fuente de vitamina C y antioxidantes. Además es bueno para bajar la presión arterial, para luchar contra el colesterol y contra el estreñimiento, entre muchas otras cosas.
- **NARANJA:** Un clásico de clásicos. Un buen vaso de zumo de esta fruta todas las mañanas es sinónimo de fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes y muchísimo más. Va bien para aumentar las defensas y para combatir el estreñimiento, entre otras. Un hábito más que saludable.
- **FRESA:** Aunque muchos no lo sepan, también forma parte de los cítricos. Por ende, comparte muchas propiedades con sus pares. Es antioxidante, rica en vitamina C, en fibra y minerales. Además, también es astringente, razón por la cual se la puede emplear como digestiva y para regular problemas estomacales e intestinales.

Jorge Valera Naturista

ALIMENTOS QUE LIMPIAN NUESTROS RIÑONES



Spirulina(algas)



Mora



Arándanos



Uvas



Espinaca



Ortiga



Diente de leon



Perejil



Jengibre, kion



Esparrago



Curcuma, palillo



Quinua negra

Fuente: ECOLógicos UNIDOS

www.medicinasnaturistas.com

www.jorgevaleranaturista.com
www.medicinasnaturistas.com

COLA DE CABALLO

INFUSIONES COCIMIENTOS Y LAVADOS

RETENCIÓN DE LIQUIDOS
EDEMAS
CAIDA DE CABELLO
CALCULOS EN RIÑON Y VEJIGA
INFECCIONES URINARIAS
INCONTINENCIA URINARIA
TUBERCULOSIS
HEPATITIS
PERDIDA DE PESO
GOTA
MALA MENSTRUACION
HERIDAS





Beneficios que nos brinda la albahaca

Calma La ansiedad y reduce el estrés

- *Es un excelente refrescante del aliento
- *Regula la digestion, aliviando el estrenimiento
- *Estimula el sistema inmunologico
- *Su contenido de antioxidantes es abundante
- *Equilibra el metabolismo
- *Mejora los estados de animo
- *Es antiseptico y antibacterial



Remedios naturales para eliminar cálculos biliares o piedra en la vesícula

•
---Hervir varias hojas de aguacate en una taza de agua durante 5 minutos. Retirar del fuego y tomar aún tibio tres tazas al día.

--Hervir una alcachofa pequeña entera, previamente lavada, en medio litro de agua durante 10 minutos. Retirar del fuego y tomar a lo largo del día. Procurar que la bebida se encuentre tibia.

---Beber una taza de infusión de menta una hora después de las dos principales comidas del día. Esta infusión es beneficiosa, ya que estimula la producción de bilis.

---Tomar un vaso diario de partes iguales de jugo de remolacha y lechuga reduce el tamaño de los cálculos más grandes y diluyen los diminutos cristales antes de que se conviertan en cálculos biliares.



Remedios naturales para eliminar cálculos biliares o piedra en la vesícula

.

---Tomar una cucharadita de aceite de oliva en 1/2 taza de jugo de toronja o pomelo antes del desayuno cada mañana. El aceite de oliva estimula la producción de bilis y alivia el dolor, actuando como lubricante para facilitar la eliminación de cálculos biliares

--Tomar una cucharada de jugo de perejil al levantarse cada mañana y luego repetir varias veces más durante el día. Si el fuerte sabor del perejil resulta desagradable se puede mezclar con jugo de zanahoria.

--Hervir 30 gramos de boldo en 1 litro de agua. Tomar en forma de té o decocción esta cantidad diariamente en tres dosis durante 15 días seguidos.

---Licuar y tomar 200 gramos de berro en 1 litro de agua entres dosis diarias por 30 días seguidos.

---Hervir 20 gramos de cola de caballo en 1 litro de agua. Esta preparación debe ser consumida en tres dosis diarias durante 10 días seguidos.

.

.

Mini Libro

HIPERTENSION / PRESIÓN ALTA

**TOMATE DE ARBOL
(tamarillo)**



CACAO (SEMILLAS)



APIO



AJOS



COL REPOLLO



**TOMATE
(jitomate)**



**Plátanos
(Banana, Cambur)**



BERROS



Setiembre 2012

Jorge Valera

6. Anís estrellado: Tomar la infusión de anís estrellado; 20 grs. por litro de agua (taquicardia).
7. Apio: Adecuado para rebajar la hipertensión. Comer apio crudo.
8. Arroz: Una dieta compensada con arroz integral ayuda a rebajar la presión arterial.
9. Auyama: Puede consumir auyama todos los días sin sal - 3 cucharadas/día de caldo de espinacas, es bueno para la hipertensión.
10. Banano: Tomar el cocimiento de la cáscara de banano verde fresca.

Baños calientes: Tomar baños calientes; empezar a una temperatura de 35° C, luego ir elevando la temperatura hasta los 47° C y acabar en agua fría.

- Baños de brazos: Tomar baños de brazos con agua fría en los brazos por 30 minutos; diariamente hasta conseguir mejoría.

Baños de medio cuerpo: Tomar baños de temperatura ascendente hasta los 38° C.

Baños de pies: Aplicar baños de pies de temperatura ascendente.

Baños fríos y calientes: Tomar baño alternos de pies y piernas dentro de dos baldes, con el agua hasta la rodilla, uno con agua fría y otro con agua caliente; luego introducir las piernas hasta la rodilla en el agua fría durante tres minutos; luego volver al de agua caliente y tenlas allí un minuto más; repetir la operación varias veces; para mejorar sus efectos, añade al agua caliente unas gotas de aceite esencial de lavanda. Sin embargo, está contraindicado en caso de varices abultadas y flebitis, así como durante la menstruación. //

Es el alimento que más magnesio (tónico para el corazón), contiene, ayudando a la circulación en el corazón. El cacao abastece la teobromina que es un alcaloide vasodilatador.

Cebolla: Preparar una tintura de cebolla; macerar 300 gr. de cebolla en un litro de agua durante 12 horas; tomar tres vasos al día.

Chirimoya: Comer chirimoyas habitualmente.

Compresas: aplicaciones calientes de temperatura alterna y al cabo de un tiempo aplicaciones frías.

Cura del limón: Tomar el zumo con agua. Aumentar progresivamente la dosis, añadiendo un limón diario hasta llegar a 11 o 12. Invertir el proceso hasta llegar de nuevo a un limón diario, durante 15 días.

Diente de león: Comer en ensaladas hojas de diente de león (Kathi Keville, 1997).

CONTRAINDICACIONES

Usar bajo recomendación médica, no es recomendable para los que sufren de arterioesclerosis, ni quienes padezcan de degeneración grasienta del corazón, tampoco los que estén bajo la acción de astringentes.

Duraznos: Comer duraznos secos para controlar la hipertensión.

Esparrago: Tomar el cocimiento de 50 gramos de raíces de espárrago en un litro de agua, se beben tres tazas al día antes de las comidas.

Espinacas: Consumir habitualmente espinacas en ensaladas.

Espino blanco (cratego): Tomar la infusión de flores o bayas de espino blanco.

Fumaria: Tomar la infusión de fumaria.

Ginko biloba: Tomar extracto líquido ginkobiloba, ½ cucharadita, 2 veces al día.

Grosellas: Consumir grosellas frescas o congeladas.

- Guayaba: Tomar la infusión de hojas de guayaba.

Hierbas: Machacado agregar al caldo o tomar por trocitos con agua de cola de caballo, milenrama, o espino blanco.

Infusión de olivo: Preparar infusión de Hojas de olivo en un poco de agua. Tomar una taza antes de comer y otra antes de cenar.

Kion, cebolla y ajos: Favorece la circulación sanguínea. Tomar 3 cápsulas de 250 mg de kion al día, repartidas entre las comidas principales. Comerlo junto con otros alimentos, especialmente si se combina con la cebolla y el ajo. Es bueno para los problemas de circulación de las extremidades.

Kion: Comer kion junto con otros alimentos, especialmente si se combina con la cebolla y el ajo. Tomar 3 cápsulas de 250 mg al día, repartidas entre las comidas principales.

Lavados: Aplicaciones frías en la parte superior del cuerpo, que después de unos días se hace lavados en todo el cuerpo.

Lavanda: Ayuda a disminuir levemente el exceso de tensión arterial, cuando es debida a problemas nerviosos. Tomar en infusión durante 10 minutos una cucharada de flores secas por taza de agua. Tomar 2 tazas al día.

Licuada de perejil y limón: Licuar el limón entero, con piel incluida y el perejil. Tomar un vasito en ayunas.

Naranja: Tomar una taza de infusión de hojas de naranja al 5 por ciento // Tomar la infusión de flores de naranja, usar 2 gramos de pétalos secos en un litro de agua hirviendo. Sirven para hacer una especie de agua destilada muy suave, llamada agua de azahar.

Olivo: Tomar dos o tres tazas al día con la infusión de unas hojas por litro de agua.
Ortigas, Zumo de ortigas: Por su capacidad depurativa de la sangre es muy bueno tomar un vaso de zumo de ortiga en las tardes, también puede ser una infusión de ortigas. Hay que tomarlo al inicio de la primavera en el mes de setiembre para los del hemisferio sur, y en marzo para los del hemisferio norte, empezar el día de la luna llena por 14 días seguidos (2 semanas), luego se descansa dos semanas, y se vuelve con la depuración de la sangre con ortigas por otras dos semanas. También le puede provocar una ensalada de verduras con ortiga, diente de león y ajo de oso.

Papas: Hervir a fuego lento las cascarras limpias de cinco papas en un litro de agua durante 20 minutos. Dejar que se enfríe, colar. Tomar dos o tres vasos al día.
Parietaria: Es útil para eliminar líquido del cuerpo. Tomar dos o tres infusiones al día de un par de cucharadas de hojas secas por litro de agua. También tomar 40 gotas diarias diluidas en agua divididas en tres tomas diarias.
Pelos de Maíz: Rebaja presión arterial alta. Decocción de 50 gramos de barbas de maíz por litro de agua durante 20 minutos. Tomar cuatro vasos diarios.

Pepino: Comer un pepino al día o mejor el jugo extraído en un extractor. Le puede agregar zanahoria y un poco de perejil.

Tónico: ½ Litro caña blanca, 1 puño sangria, pitanga, mora ; dejar reposar 52 horas. Tomar ½ vaso de agua 2 veces al día con 10 gotas.

Pera: Hacer un cura de peras orgánicas, por 10 días, dos kgs diarios.

Presera: Tomar Presera para ayudar a reducir la presión arterial.

Romero: Macerar en vino de Oporto, durante 2 días, 30 gramos de hojas de romero. Revolver y filtrar. Tome una cucharada tres veces al día // Tomar infusión de flores y hojas de romero.

Romero: Tomar baños de asiento con romero.

Ruda: Tomar ruda en infusión (afecciones cardiacas, taquicardia).

Taraxacón: Tomar Taraxacón para ayudar a reducir la presión arterial.

Tomates: Comer tomates frescos o cocinados. También comer tomate en

Ketchup o cualquier alimento cocinado con salsa de tomate.

Toronjil: Tomar infusión de toronjil; 20 grs. por litro.

Uva: Hacer una dieta de 2 a 3 kilos de uva diarios en el desayuno y en la cena.

Valeriana: Tomar valeriana en infusión, preparar con 10 grs. de su raíz para un litro de agua.

Vino de sauco: Deje reposar por tres días en vino de Oporto, 100 g de corteza de saúco. Revolver y filtrar. Tome una cucharada tres veces al día.

Zarzaparrilla: Hacer un cocimiento con 20 – 30 gramos de raíces de zarzaparrilla en un litro de agua, tomar 3 veces al día. No sobrepasar la dosis genera vómitos. Sirve para la hipertensión y es depurativa de la sangre.

ARTRITIS ALIMENTACION



Anchoveta



**Aceite
de pescado**



**Harina
de coca**



Limón



**Baños
de tina**



Apio



Baños de Barro

www.jorgevaleranatura.com

Acelga y apio: Cataplasmas de hojas frescas de acelga y apio varias veces al día.

Agua: Aplicar envolturas calientes; doblar una toalla y humedecerla en agua de 40° C, aplicar sobre las articulaciones doloridas por 10 – 20 minutos, luego renovar hasta obtener la solución del problema.

Ajos: Aplicar en forma de cataplasma el zumo de ajos combinando con aceite de oliva
// La aplicación de las hojas de ajos, aplicarlos en baños tibios.

Apio: Un extracto fluido de las semillas es más fuerte que el vegetal crudo. Cinco a diez gotas de este líquido se deben tomar en agua caliente antes de comidas.

Arcilla o arena: Tomar baños de arcilla o arena en verano, la playa, en días soleados
// Tomar baños calientes de tina con arcilla o fango

Avena: Con la decocción de la paja de la avena se preparan baños calmantes de dolores reumáticos.

Azufre: Tomar baños medicinales en aguas sulfurosas naturales (baños de azufre, churin lima, baños del inca en cajamarca) // Agregar a la tina de agua tibia, 50 gramos de calcio y 20 gramos de azufre //

Baños de Fierro: Tomar baños calientes medicinales, en zonas naturales, a temperaturas elevadas sobre los 40° C, del tipo Churin – lima – peru.

Baños de hipertermia: Tomar baños de Hipertermia, a temperaturas de 39°C en las mañanas o antes de dormir.

Boldo: Baños de tina calientes, hervir dos puñados de boldo en un litro de agua durante 15 minutos, luego retirar del fuego y verter en el agua de la bañera; tomar el baño por 5 minutos //

Cacao: Tomar ½ a 1 cucharita de harina de cacao, acompañado de un vaso de agua, tomarlo en ayunas. Tomar el chocolate amargo en el desayuno

Calabaza Amarga: Una taza de jugo, extraída del vegetal, se debe mezclar con una cucharilla de miel, y tomar diariamente para tratar esta condición. Este tratamiento se debe continuar por lo menos tres meses para proporcionar la relevación.

Cebolla: Frotaciones con el zumo de cebolla.

Cebolla: Aplicar emplastos de cebolla, ya que actúa como un desinflamante para las articulaciones. Partir una cebolla en 4 partes, luego soasar ligeramente al fuego de la cocina y aplicar directamente sobre la articulación.

Cloruro de Magnesio: En un litro de agua hervida fría introducir el contenido de un sobrecito de 33 gramos de Cloruro de Magnesio en una botella o recipiente de vidrio, disolver, mezclar y tapar. Dosis: 4 cucharadas 3 veces al día o bien una cucharada de magnesio sólido disuelto en un poco de agua y luego beber enseguida un vaso de agua, mejor con zumo de limón.

Coca: Tomar una cucharita de *coca* en harina en un vaso de agua, acompañado de zumo de un limón, en ayunas todos los días.

Col: Calentar una hoja de col y aplicarla sobre la articulación dolorida.

Cola de caballo: Baños calientes de cola de caballo.

Consuelda: Decocción de la raíz y aplicar una compresa mojada sobre la zona afectada.

Enebro: Baños calientes de tina con enebro/

Envoltura: Hacer una envoltura productora de calor en zona de dolor.

Eucalipto: Tomar baños de tina muy calientes con ramas de eucalipto

Frijol: Aplicar el frijol verde molido como emplasto

Fruta del pan o pandisho: Tomar baños con las hojas del árbol pandisho.

Gato: Poner al gato sobre la zona afectada y se aliviará sus dolores reumáticos.

Huevo y limón: Para evitar los dolores de los huesos propios de la edad, coger un huevo con cáscara, limpiarlo bien y meterlo en un vaso con zumo de limón que lo cubra. Guardarlo en la nevera 12 horas. Tomarse el zumo de limón una vez sacado el huevo y después de haberlo azucarado. Hacerlo unas tres veces por semana, por lo menos.

Kion o Jengibre: Infusión de una cucharadita de raíz seca por taza de agua. Dos tazas al día.

Limón: Hacer una frotación con limón soasado en la parte dolorida.

Linaza: Aplicar dos a cuatro veces al día, emplastos calientes de linaza, por la tarde y por la noche.

Manzanilla: Tomar baños de tina de agua muy caliente con manzanilla .

Aceite de Manzanilla Romana. // Realizar un masaje sobre la articulación dolorida con un poco de aceite de manzanilla.

Miel y canela: Tomar diariamente por las mañanas y las noches una taza de agua caliente con dos cucharadas de miel y una cucharada pequeña de canela en polvo.

Tomar regularmente.

Molle y ajos: Aplicaciones de fomentos calientes de Molle y luego aplicarse

cataplasmas de ajos machacados, abrigándose luego con una franela. Puede prepararse una frotación poniendo a remojar en un poco de alcohol una cabeza de ajos un poco molida, eucalipto y molle, durante una semana.

Mostaza: Agregar 250 gramos de mostaza en una vasija con agua hirviendo y luego agregar a la tina de baño.

Nuez: Masticar a fondo para alcanzar resultados beneficiosos. La mitad de la docena se puede tomar diariamente en el tratamiento de esta condición.

El hipo ordinario se cura fácilmente; en la mayoría de los casos, se curan solos.

Entre los remedios caseros más comunes se incluyen: asustar a los niños o bebés afectados por hipo; también alterar la respiración tapándose la nariz y, con ésta tapada, esperar hasta que el hipo cese. Otra buena opción es hacer reír al paciente.

Al reírse, la contención del aire hace que cese el hipo. Una forma muy efectiva es inspirando lo que mas se pueda y luego retener el aire sin espirar durante 40 segundos, los brazos y manos deben estirarse hacia arriba como intentando tocar algo, si fuese posible alcanzar el marco de una puerta y con los dedos o palmas tocando el marco debe alzarse levemente hacia delante dejando los brazos lo mas atrás posible de su cabeza. A continuación recomendamos varios remedios caseros con los que puede tratar a su niño y así él pueda divertirse con los juegos infantiles videos como cualquier niño de su edad.

Remedios caseros gratis o tratamientos naturales para curar el hipo.

Agua: hacer gárgaras con agua. Tomar un vaso de agua en posición de agachado.

Anís: tomar una infusión de anís.

Apio: tomar la infusión (brack 1999).

Azúcar: comer una cucharada de azúcar.

Eneldo o roble: remedio casero que consiste en tomar una infusión de eneldo después de las comidas (arias 1982).

Hinojo: tomar una infusión de hinojo.

Hipérico: tomar una infusión de hipúrico.

Limón: remedio casero que consiste en exprimir unas cuantas gotas de limón sobre una cucharada de azúcar y tomar inmediatamente.

Si persiste el hipo beber media cucharadita de zumo de limón sin azúcar.

Manzanilla: tomar una infusión de manzanilla.

Pan seco: comer y tragar pan seco (niños mayores).

Tilo: tomar una infusión de tilo

Valeriana: tomar una infusión de valeriana.

•



La Melisa y la Valeriana

En el pasado se suministraba en forma de alcohol y se conocía como Agua de las Carmelitas.

Sus principios activos, el citral y la citronela, le confieren propiedades relajantes, ligeramente sedantes, por lo que se recomienda en casos de problemas nerviosos que pueden afectar a distintos niveles, tales como dolor de estómago, alteración del tránsito intestinal y dificultad para conciliar el sueño.

También se emplea con fines carminativos (para combatir los gases) y como estimulante de la secreción biliar.



Técnica Japonesa para controlar las emociones

Técnica japonesa para equilibrar y calmar el cuerpo en poco tiempo.

Basta con sujetar cada dedo durante unos minutos.
Primero una mano y luego la otra.

Con 5 o 10 minutos es suficiente, pero todo depende de como se encuentre la persona.



PLANTAS MEDICINALES

1. EUCALIPTO- se usan con fines terapéuticos. Tanto la decocción de las hojas como el aceite esencial son febrífugos y expulsan parásitos intestinales. Son cicatrizantes de heridas y enfermedades de la piel como eczemas en uso externo.
2. ALBAHACA- es eficaz contra el dolor de estómago, la falta de apetito y el estreñimiento
3. ARTEMISA- Tiene la facultad de provocar y regular la menstruación en caso de periodos irregulares
4. MEJORANA- es muy adecuada para problemas del aparato digestivo, abre el apetito y es indicada contra la anorexia
5. MENTA_ para el aparato digestivo y para aliviar los dolores menstruales
6. ORÉGANO- contribuye al buen funcionamiento de la vesícula biliar y el hígado
7. ROMERO- Influye positivamente en los trastornos gastrointestinales, dolencias renales, reuma, gota, agotamiento nervioso y ayuda a fortalecer a los convalecientes.

8. SALVIA- ayuda a que se haga bien la digestión y, tomándola en infusión, es un buen medio para combatir la sudoración excesiva, usándose, además, para enjuagues buco-faríngeos. Tiene efectos sedantes y desinfectantes

9. TOMILLO- Sirve para aliviar las alteraciones gástricas o intestinales y forma parte de muchos elixires, jugos y gotas contra la tos.

10. AJO- Regula las funciones glandulares y normaliza las secreciones de humores digestivos y del metabolismo en general.

11. NABO- Anticatarral, anti inflamatorio. El caldo de este tubérculo se beba como pectoral y calmante, contra las enfermedades inflamatorias del pecho, la tos, bronquitis, asma e irritaciones de las vías urinarias.

12. ANIS- La semilla de anís posee propiedades estomacales, estimulantes, anti inflamantes y digestivas, expulsa los gases del estómago y de los intestinos, calma los dolores de cabeza. El aceite de anís sirve para matar los piojos de la cabeza de los niños.

13. ACHICORIA- Sus hojas se comen crudas en ensaladas, es refrescante digestiva, aperitiva y tónica; depura la sangre y los riñones es muy útil a las personas de temperamento bilioso e histéricas.

14. ACELGA- Es diurética, y vulneraria. Depuran la sangre y mineralizan nuestro cuerpo. Se comen cocidas o tomar caldo de su cocimiento en pequeña cantidad, son refrescantes y emolientes (ablanda tumores y abscesos) es muy útil contra las enfermedades de los riñones, vejiga: hígado y artritis.

15. CANCHALAGUA- Estomática, depurativa, sudorífica y febrífuga. Refrescante de la sangre. Como depurativo, es útil contra la afecciones reumáticas, del hígado ictericia, eczemas y enfermedades de la piel, es aperitiva, estomacal, mata las lombrices, calma los nervios y las palpitaciones del corazón, combate las fiebres inflamatorias, la epilepsia, la pleuresía, afección reumática y en el primer periodo de la pulmonía

Jorge Valera Naturista

DIETA ANTIOXIDANTE Y QUEMAGRASA

KIWI, NARANJA, TORONJA (POMELO)



kiwi



Naranja



Pomelo

**Sencilla formula les sirve para
combatir muchas enfermedades,
levantar el sistema inmunologico y
de paso bajar de peso.**

**Tomar en las mañanas preferible, uno
a 3 vasos.**

www.medicinasnaturistas.com

10 MANERAS DE ALCALINIZAR LA DIETA

Son muchas las maneras en que podemos hacer de nuestro cuerpo, un cuerpo ácido: proteínas, azúcar, panes, productos lácteos, incluso el ejercicio.

Cuando hablamos de un cuerpo alcalinizado nos referimos a los cambios en el pH del organismo. El Dr. [Robert Young](#) ha acuñado el término y ha dedicado años a estudiar los efectos que el nivel de pH del cuerpo tiene en sus células. Al igual que tu cuerpo necesita para mantenerse, una temperatura específica, también debe mantener un pH que es ligeramente superior a 7, que significa que es ligeramente alcalino.

- Un ph elevado puede almacenar el ácido en las células grasas que hacen que una persona tenga exceso de peso, puede alinear las paredes de las arterias con el colesterol que finalmente conduce a problemas del corazón, o puede lixiviar el calcio de tus huesos para neutralizar el ácido.
- Hay otras cosas que el cuerpo va a hacer y ninguna de ellas es especialmente agradable. Como puede ver, es muy importante alcalinizar su cuerpo. De hecho, mucha gente va a ir tan lejos como para decir alcalinizarlo o padecer graves trastornos.

Cuando te quites las toxinas ácidas de tu cuerpo, podrás:

Rápida eliminación de grasa que resulta en la pérdida de peso y aumento del músculo, Cuidar tu piel y que esta brille, disfrutar de la energía máxima durante todo el día, todos los días.

Comienza hoy mismo a alcalinizar tu cuerpo:

1. Comience el día con un vaso grande de agua con el jugo de un limón entero, recién exprimido. Si bien pueden parecer limones ácidos, tienen el efecto opuesto sobre el cuerpo, ya que los metaboliza.
2. Coma una ensalada verde grande con el jugo de limón y aceite de oliva. Los alimentos verdes son algunas de las mejores fuentes de minerales alcalinos, como el calcio.
3. Coma bocadillos de almendras crudas, sin sal. Las almendras naturales están llenas de minerales alcalinos como el calcio y el magnesio, que ayudan a equilibrar la acidez, mientras mantiene el equilibrio de azúcar en sangre.
4. Beba un batido de leche de almendras y bayas con polvo añadido verde como la espirulina, chlorella, u otras verduras.
5. Hacer una caminata o algún otro ejercicio. El ejercicio ayuda a mover los productos ácidos de desecho para que su cuerpo pueda acabar con ellos.

6. Respira profundamente. Lo ideal es elegir un lugar que tenga un aire fresco, rico en oxígeno.
7. Ir libre de carne por un día, o más si así lo deseas. La opción de erradicar completa o parcialmente la carne de tu dieta es una opción saludable y en cierta medida un acto de conciencia.
8. Saltar el postre azucarado o gaseosa. El azúcar es uno de los alimentos que consumimos con más ácidos. Necesitas más de 30 vasos de agua neutra sólo para neutralizar la acidez de una lata de refresco.
9. Agregue más verduras a su dieta. No, las patatas no cuentan. Sin embargo, las patatas dulces son una buena opción (siempre y cuando no los estés usando con edulcorantes o mantequilla). Los espárragos, calabacín, pimientos y otras hortalizas también son excelentes opciones.
10. Añadir brotes a su dieta diaria. Son muy alcalinizantes y sobrealimentado con los nutrientes y las enzimas que incrementan la energía.

Jorge Valera Naturista

HIGADO GRASO

ALIMENTOS RECOMENDADOS



alcachofa



Beterraga, remolacha
betabel



Alpiste



Ajos



Limon



Pepino, cohombro



PAPAYA
(Lechosa, Mamon,
Melon de Arbol, Carica,
Fruta Bomba,
Mamona = Mapaña)



Curcuma, palillo,
turmeric



Zanahoria



apio

www.jorgevaleranatura.com

EL MAPA DE LA REFLEXOLOGIA

En los pies se encuentra el reflejo de todo nuestro cuerpo. Incluye los siguientes sistemas:

	Estructuras óseas		Corazón		Organos de eliminación
	Sistema glandular		Áreas nervios		Aparato digestivo

