



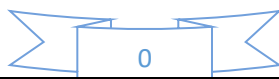
RECETAS CASERAS VITALMASTER

Javier Peña García

TE CUIDAMOS NATURALMENTE



Medellín tel 3220031 Rio negro tel 5613569
Pereira tel 3368900 Manizales tel 8801805



En nuestra empresa **VITALMASTER** estamos plenamente convencidos que la fuerza vital del organismo se dirige a la auto-preservación y que, estimulado por las plantas medicinales u otros elementos, produce sus propias armas defensivas logrando así la auto curación.

Los tratamientos naturistas, incluyen ayunos, aire puro, ejercicios y una dieta natural planificada, generalmente vegetariana y libre de aditivos artificiales, fertilizantes químicos, insecticidas, etc. Este régimen de vida, evidentemente contribuye a la buena salud. Cada vez con más frecuencia, se presentaban una serie de contraindicaciones y efectos indeseables, lo que no sucedía al usar los remedios en su forma natural. Por este motivo, el hombre está volviendo su mirada hacia las fuentes naturales y hoy los bosques y selvas tropicales son fuente inagotable de nuevos descubrimientos médicos.

Los conocimientos populares, muchas veces transmitidos de padres a hijos, son hoy fuente de estudio de la medicina moderna en busca de "nuevos" conocimientos y medicamentos más efectivos con menos efectos secundarios.

En este libro, nuestro director a nivel nacional el señor **Javier Peña García** ha querido recopilar, ordenar y clasificar gran parte de estos conocimientos sobre las bondades de las plantas y otros productos naturales.

La finalidad fundamental al escribir este libro ha sido poner al alcance de todos nuestros clientes en una forma sencilla, ordenada y debidamente clasificada, todos estos conocimientos.

1. Abscesos o nacidos
2. Acné, barros y espinillas
3. Aftas bucales o fuegos
4. Anemia, cansancio y fatiga
5. Ansiedad
6. Alopecia
7. Alergia y urticaria
8. Alcoholismo
9. Angina de pecho
10. Amigdalitis
11. Artritis
12. Artrosis
13. Asma bronquial
14. Arteriosclerosis
15. Bursitis
16. Calambres
17. Candidiasis
18. Cáncer
19. Caspa o dermatitis seborreica
20. Cefalea o dolor de cabeza
21. Celulitis y lipomatosis
22. Cirrosis hepática
23. Cistitis
24. Cálculos en la vesícula
25. Cálculos en los riñones
26. Colesterol alto
27. Colón irritable o síndrome de intestino irritable
28. Conjuntivitis
29. Contractura muscular
30. Convulsiones
31. Depresión
32. Dermatitis
33. Diabetes
34. Diarrea
35. Disfonía
36. Dismenorrea o cólicos menstruales
37. Dolor lumbar
38. Eccema
39. Edema (Inflamación)

40. Endometriosis
41. Erisipela
42. Espolón
43. Estreñimiento
44. Estrés
45. Estrías
46. Faringitis
47. Fiebre
48. Flatulencia
49. Flebitis
50. Flujo vaginal
51. Gota
52. Halitosis
53. Hematuria (Sangre en la orina)
54. Hemorroides
55. Hepatitis
56. Herpes
57. Hiperhidrosis
58. Hipertensión arterial
59. Hipertiroidismo
60. Hipertrofia prostática benigna
61. Hipoglicemia
62. Hipotensión
63. Hongos
64. Impotencia o disfunción sexual
65. Infertilidad
66. Leucemia
67. Mastitis
68. Menopausia
69. Migraña
70. Miomas
71. Nauseas
72. Obesidad
73. Otitis
74. Parasitosis
75. Parkinson
76. Psoriasis
77. Quemaduras
78. Reflujo gastroesofágico
79. Rinitis

- 80. Tabaquismo
- 81. Tos
- 82. Úlceras gástrica
- 83. Verrugas
- 84. Vértigo o mareos



1. ABCESOS O NACIDOS

- Agarrar un puñadito de caña brava, ponerlo a hervir en un litro de agua, lavarse la parte afectada con esa agua.
- Triturar lo que queda en la olla y colocarlo en forma de emplasto.
- Tomar un pocillo de agua de caña brava y aplicarse las hojas de col machacadas.

Realizar estas recetas durante quince días.

Recomendación: No consumir huevos, lácteos ni bebidas negras durante el tratamiento. Desintoxicar el organismo.

2. ACNÉ BARROS Y ESPINILLAS

- Agarrar un puñado de hojas de tomillo, un puñado de hojas de mango y unas cascara de mango. Se ponen a hervir en un litro de agua y se hacen vapores en la cara o parte afectada, cuando el agua esta tibia aplicarla.
- Realizar una mascarilla con cristal de sábila, ortiga y arcilla.

Realizar estas recetas durante nueve noches.

Recomendación: Mantener una buena higiene en la piel, lavarse el rostro con abundante agua y jabón, no utilizar cosméticos excesivamente grasos y desmaquillar antes de acostarse.

Desintoxicar el organismo.

3. AFTAS BUCALES O FUEGOS

- Para las úlceras bucales aplicar piedra alumbre en polvo.
- Hacer buches o gargarismos con achiote.
- Hacer compresas o cataplasmas con caléndula y enjuagar con agua de caléndula.

Realizar estas recetas hasta eliminar el fuego.

Recomendaciones: No lamerse la parte afectada, ni manipularla.

Elevar el sistema inmunológico.

4. ANEMIA, CANSANCIO Y FATIGA

- Licuar un vaso de jugo de naranja, una cucharadita de cola granulada, una pizca de perejil y una cucharada grande de miel de abejas pura o jalea real. Tomar dos veces al día.
- Incluir constantemente en las comidas alfalfa, aguacate, mora y espinaca.
- Consumir alimentos ricos en vitamina C.

Elevar el sistema inmunológico.

5. ANSIEDAD

Ansiedad Nerviosa

- Hacer infusiones dos veces al día con alguna de las siguientes plantas: valeriana, toronjil, albahaca, cidrón o pasiflora.

Ansiedad Nerviosa

- Infusiones con té verde, avena y hojas de naranjo.

Recomendación: Evitar los lácteos, los alimentos azucarados, consumir mucha agua y jugos hechos en casa.

Regular el sistema nervioso central.

6. ALOPECIA

- Mezclar dos cucharadas de cristal de sábila, una cucharada de aguacate, una yema de huevo y una copita de brandi, aplicar esto en el cuero cabelludo y dejarlo durante media hora. Enjuagar con agua de romero y diente de león.
- Lavar el cabello con agua de hojas de guayabo y jengibre.

Recomendación: No consumir lácteos, café, chocolates, bebidas alcohólicas ni comida grasosa.

Se requiere calcificar el cuerpo.

7. ALERGIA Y URTICARIA

- Hacer baños con flores de sauco y yerba mora.
- Si la alergia es muy fuerte bañarse con agua fría mezclada con vinagre o zumo de limón.
- Tomar agua de llantén y verbena una vez al día.

Realizar estas recetas durante veinte días.

Recomendación: No consumir lácteos, huevo, frijol, alcohol.

Limpiar la sangre y desintoxicar el organismo.

8. ALCOHOLISMO

- Secar al sol una pepa de aguacate. Triturarla hasta dejarla en polvo, coger una pizca con la yema de los dedos y agregarla en cualquier comida o en el trago de la persona una vez al día.
 - Consumir agua de alcachofa y boldo una vez al día durante tres días.
- Desintoxicar el hígado y las vías biliares.

9. ANGINA DE PECHO

- Hacer infusiones dos veces al día con alguna de estas plantas: muérdago, alcachofa, berenjena, cidra.
- Disolver en un vaso con agua lecitina de soya y zarzaparrilla una vez al día.
- Colocar en el pecho hojas de col machacadas.

Recomendaciones: Evitar el consumo de cigarrillo y alcohol, no consumir lácteos, mermar el consumo de grasas, azúcares y sal. Hacer ejercicio moderadamente.

Mejorar la circulación.

10. AMIGDALITIS

- Hacer gárgaras con flores de sauco y zumo de limón.
- Hacer gárgaras con agua de achiote.
- Hacer gárgaras con hojas de gualanday y tomillo.
- Hacer infusiones con caléndula y limón.

Recomendaciones: Evitar consumir alcohol y cigarrillo. Evitar cambios fuertes de temperatura. Consumir alimentos no muy fríos ni muy calientes.

Elevar las defensas.

11. ARTRITIS

- Hervir en un litro de agua una cucharada de gelatina sin sabor, zarzaparrilla y chuchuhuaza.
- Aplicar emplastos de chuchuhuaza, verbena blanca y sauce.
- Aplicar emplastos calientes con caléndula y una pizca de alcanfor.

Recomendaciones: Hacer ejercicio moderadamente, evitar consumir carnes rojas, alcohol, alimentos grasosos y frijoles.

Calcificar el cuerpo.

12. ARTROSIS

- Hervir en un litro de agua hojas de verbena blanca, hojas de sauce, suelda con suelda y gelatina sin sabor. Tomar dos veces al día durante un mes y hacer emplastos calientes con las hojas que quedan en la olla.
- Hacer paños de chuchuhuaza o zarzaparrilla alternando calor y frío durante cinco minutos.

Recomendaciones: No consumir carnes rojas, lácteos, limitar el uso de las articulaciones, pero no dejar de usarlas (no hacer caminatas largas, no hacer carreras, no cargar peso y hacer reposo).

Regenerar las articulaciones.

13. ASMA Y BRONQUITIS

- Hervir hojas de eucalipto y toronjil.
- Hervir hojas de tilo, limonaria y flores de poleo.

Tomar dos veces al día durante un mes.

Recomendaciones: No consumir bebidas muy frías o muy calientes, evitar cambios fuertes de temperatura, no serenarse después de las 6:00 pm. En lo posible bañarse con agua tibia.
Eleva las defensas y limpiar los pulmones.

14. ARTERIOESCLEROSIS

- Hervir en un litro de agua llantén, zarzaparrilla y semillas de linaza. Tomar dos veces al día después de las comidas.
- Hervir en un litro de agua alcachofa, alfalfa y zarzaparrilla. Tomar dos veces al día después de las comidas.

Recomendaciones: Evitar consumir alimentos grasosos, lácteos y bebidas oscuras. Consumir muchas frutas, verduras y caldos. Tomar mucha agua.

Desintoxicar el organismo y limpiar la sangre.

15. BURSITIS

- Mezclar y hacer emplastos con arcilla, flores de caléndula, llantén y alcanfor.
- Tomar dos veces al día agua de suelda con suelda y verbena.

Recomendaciones: Tratar de inmovilizar el área afectada.
Regenerar las articulaciones.

16. CALAMBRES

- Hacer emplastos con hojas de sauce, manzanilla y caléndula.
- Tomar agua de verbena blanca y manzanilla.
- Hacer batido con plátano, kiwi y manzana.
- Machacar romero y eucalipto y hacer masajes con este emplasto. También se pueden hervir y aplicar agua tibia.

Recomendaciones: No consumir carnes rojas y hacer ejercicios regularmente.
Mejorar la circulación y limpiar la sangre.

17. CANDIDIASIS

- Hervir hojas de aguacate, pepas de aguacate y vinagre blanco. Hacer vaporizaciones en la parte íntima y hacer baños cuando el agua esta tibia durante nueve noches seguidas.
 - Tomar dos veces al día durante quince días agua de gualanday y zarzaparrilla.
- Recomendaciones: Tener una buena higiene en las partes íntimas, evitar utilizar baños públicos, evitar la ropa interior muy apretada y tratar de utilizar jabones líquidos. Desintoxicar el organismo.

18. CANCER

- Licuar dos hojas grandes de sábila con cascara (quitarle solo las espinas de los lados), agregar una botella de miel de abejas pura y tres cucharadas de brandi. Tomar una cucharada antes de cada comida (puede ocasionar cólico y diarrea). Hacer esta receta durante un mes, descansar ocho días y realizarla por otro mes.
- Licuar una pizca de anamú en un vaso de agua y tomar dos veces al día por 1 mes.

Recomendaciones: No consumir nada de lácteos, azúcar, bebidas negras, gaseosas, enlatados y/o embutidos.

Elevar el sistema inmunológico y desintoxicar el cuerpo.

19. CASPA O DERMATITIS SEBORREICA

- Hervir hojas de ruda, llantén y mata ratón. Lavar el cabello en la noche con esta agua durante media hora.
- Hervir hojas de tomillo, romero y ortiga. Lavar el cabello en la noche con esta agua durante media hora.

Recomendaciones: Lavar el cabello regularmente y evitar acostarse con el cabello húmedo.

20. CEFALEA O DOLOR DE CABEZA

- Hervir en un litro de agua hojas de naranjo, poleo y albahaca. Tomar un vaso una vez al día.
- Hervir en medio litro de agua un puñado de cascara de mandarina. Tomar un vaso dos veces al día.
- Hervir en un litro de agua un puñado de hojas de toronjil. Tomar un vaso dos veces al día.

Recomendaciones: No consumir carnes, lácteos ni bebidas oscuras, en especial tinto. Oxigenar el cerebro.

21. CELULITIS Y LIPOMATÓISIS

- Hacer infusiones de llantén y manzanilla, dos veces al día. También se puede tomar esta bebida.
- Hervir hojas de diente de león y cola de caballo. Tomar dos veces al día.
- Hervir hojas de acelga y tomar dos veces al día.
- Aplicar hojas de aguacate machacadas con aceite de almendras en la zona afectada.

Desintoxicar el cuerpo y mejorar la circulación.

22. CIRROSIS HEPÁTICA

- Hacer infusiones con hojas de cardo mariano. Tomar dos veces al día.
- Hacer infusiones con hojas de cola de caballo y tomillo.

Recomendaciones: No consumir nada de grasas, lácteos, ni bebidas alcohólicas. Desintoxicar el cuerpo y mejorar la circulación.

23. CISTITIS

- Hervir en un litro de agua un puñado de hojas de aguacate, una pepa de aguacate y un pocillo de vinagre. Hacer vapores y cuando el agua esté tibia bañarse con esa agua. Hacer esta receta durante quince noches seguidas.
- Hacer infusiones de diente de león, cola de caballo y una pizca de semillas de ahuyama molida.

Recomendaciones: Tomar mucha agua. En lo posible no utilizar baños públicos. Mantener una buena higiene en las partes íntimas.

Desintoxicar el cuerpo y elevar las defensas.

24. CALCULOS EN LA VESICULA

- Hervir en un litro de agua flores de manzanilla y boldo. Tomar una vez al día en ayunas durante una semana.
- Hervir en un litro de agua un puñado de hojas de malva, dejar al sereno durante una noche. A la mañana siguiente tomarse un vaso de esta bebida con tres sal de frutas.
- Tomar medio vaso de jugo de piña con tres cucharadas de aceite de oliva disueltas. Tomar en ayunas y antes de acostarse durante un mes.

Recomendaciones: No consumir ningún tipo de lácteos, ni grasas.

Desintoxicar el hígado.

25. CALCULOS EN LOS RIÑONES

- Colocar una piña pequeña pelada al sereno, al día siguiente licuarla con cuatro cucharadas de aceite de oliva (sin agua) y consumirla en ayunas. A la hora tomarse una taza de agua de panela con tres sal de frutas. Tomar cada dos días durante un mes.
- Poner a hervir en un litro de agua las cascaras de una piña. Tomar esta bebida durante todo el día.
- Hacer infusiones de diente de león, cola de caballo, vira vira y sanguinaria. Tomar dos veces al día.

Recomendaciones: No consumir lácteos, bebidas negras, carnes rojas, alimentos embutidos y enlatados. Tomar abundante agua.

Limpiar los riñones.

26. COLESTEROL ALTO Y TRIGLICERIDOS

- Colocar al sereno un litro de agua con dos cucharadas de alpiste y una cucharada de linaza. A la mañana siguiente ponerlo a hervir y tomarse esta bebida durante el día.
- Hervir en un litro de agua una berenjena picada con el zumo de dos limones. Tomar dos veces al día durante un mes.
- Hervir en un litro de agua un puñado de cascaras de mandarina y un puñado de cascaras de naranja con una pizca de bicarbonato. Tomar dos veces al día durante un mes.

Recomendaciones: No consumir lácteos, grasas ni gaseosas.
Desintoxicar el organismo y limpiar la sangre.

27. COLÓN IRRITABLE O SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE

- Dejar remojando durante dos horas una cucharada de avena en hojuelas en un vaso con agua. Agregar un pedacito de papaya y de cristal de sábila y licuar. Tomar dos veces al día durante un mes.
- Hervir en un litro de agua una cucharada de semillas de linaza y ciruelas pasas. Tomar dos veces al día durante un mes.

Recomendaciones: Consumir ciruelas pasas. No tomar leche, tinto, chocolate. Consumir abundante agua, ensaladas, frutas y verduras.
Limpiar el sistema digestivo.

28. CONJUNTIVITIS

- Hervir un puñado de flores de manzanilla (bien lavadas) en un litro de agua. Lavarse los ojos con esta agua dos veces al día.
- Hervir un puñado hojas de llantén y yerbabuena en un litro de agua. Lavarse los ojos con esta agua dos veces al día.

Recomendaciones: No restregarse los ojos. Retirar bien el maquillaje antes de acostarse.

Desintoxicar el organismo.

29. CONTRACTURA MUSCULAR

- Hacer emplastos con árnica. Colocar paños de agua tibia en la zona afectada.
- Agarrar una hoja de sábila, partirla por la mitad y abrirla. Rocíarle azúcar, dejarla media hora reposando y luego aplicarla en la zona afectada.

Recomendaciones: Guardar reposo, no levantar objetos pesados.
Fortalecer los músculos.

30. CONVULSIONES

- Hacer infusiones con algunas de estas plantas: tilo, cidrón, valeriana, toronjil o pasiflora.
- Hervir en un litro de agua un puñado de romero, un puñado de ruda y una botella de vino blanco. Tomar una copita antes de cada comida durante 33 días, excepto los días martes.

Recomendaciones: No consumir licor ni cigarrillo. Dormir bien.

Oxigenar el cerebro y mejorar la circulación cerebral.

31. DEPRESION

- Hervir en un litro con agua un puñado de hojas de curuba y cascara de curuba. Tomar dos veces al día.
- Hacer infusiones con toronjil y pasiflora. Tomar en la noche.

Recomendaciones: No consumir licor ni cigarrillo.
Mejorar el sistema nervioso central.

32. DERMATITIS

- Hacer baños con un puñado de yerba mora, mata ratón y ruda durante quince noches.
- Bañarse con agua de caña brava durante quince días.

- Hervir en un litro de agua un puñado de gualanday y anamú. Tomar dos veces al día durante veinte días.
Recomendaciones: No consumir lácteos, huevos, bebidas negras ni carnes procesadas.
Desintoxicar el organismo y limpiar la sangre.

33. DIABETES

- Tres guineos verdes (niñitos), partirlos por la mitad, pero a lo largo con cascara, poner a hervir en un litro de agua y tomarse esa bebida durante el día. Repetir esta receta durante 90 días seguidos.
- Hervir en un litro con agua un puñado de chaparro rojo y un puñado de hojas de laurel. Tomar tres veces al día durante 90 días.

Recomendaciones: No consumir lácteos, grasas, azúcares, gaseosas ni harinas.
Desintoxicar el organismo.

34. DIARREA

- Poner a hervir en agua de arroz una pizca de maicena y una guayaba verde partida en cruz. Tomar un vaso dos veces al día.
- Hacer infusiones con flores de manzanilla y hojas de llantén. Tomar dos veces al día.

Recomendaciones: No consumir nada de lácteos, grasas ni huevo. Hidratarse mucho.
Limpiar el hígado y el colon.

35. DISFONIA

- Poner a hervir flores de sauco y el zumo de medio limón en un litro con agua. Hacer gargarismos cuatro veces al día.
- Poner a hervir un puñado de hojas de gualanday en un litro de agua. Hacer gargarismos tres veces al día agregando una pizca de bicarbonato cada vez que se vaya a hacer.
- Mezclar una cucharada de miel de abejas, el zumo de una naranja y una cucharada de cristal de sábila, tomar dos veces al día.

Recomendaciones: No fumar, cuidarse de los cambios fuertes de temperatura y consumir mucha manzana verde.

36. DISMENORREA O CÓLICOS MENSTRUALES

- Hervir en un litro con agua un puñado de yerba buena, cinco hojas de altamisa y media cucharada de miel de abejas. Tomar dos veces al día.
- Tomar infusiones de flores de manzanilla tres veces al día.

Recomendaciones: Evitar el consumo de lácteos y fritos.

37. DOLOR LUMBAR

- Hacer emplastos, vapores o paños tibios con hojas de suelda con suelda.
- Hacer paños con agua de zarza parrilla.

Recomendaciones: Hacer reposo, no levantar objetos pesados, no agacharse. Fortalecer la parte muscular.

38. ECCEMA

- Hervir en un litro con agua, hojas de gualanday, zarza parrilla y anamú. Tomar dos veces al día durante un mes. TE CUIDAMOS NATURALMENTE
- Hacerse baños en las noches con mata ratón, yerba mora y llantén.
- Hacerse baños en las noches con flores de manzanilla.

Recomendaciones: No consumir lácteos, grasas, bebidas oscuras ni huevos.

Desintoxicar el organismo y limpiar la sangre.

39. EDEMA (INFLAMACIÓN)

- Tomar dos veces al día agua de diente de león y cola de caballo.
- Tomar dos veces al día agua de viravira y sanguinaria.

Recomendaciones: Tomar abundante agua, no retener orina, no consumir sal.

Limpiar los riñones, desintoxicar el organismo y mejorar la circulación.

40. ENDOMETRIOSIS

- Hervir en un litro con agua un puñado de flores de manzanilla con yerbabuena. Tomar dos veces al día.
- Hacer infusiones con hojas de milenrama y lino.

Recomendaciones: No consumir lácteos. Hacerse periódicamente (cada año) la citología.

41. ERISPELA

- Mezclar dos cucharadas de cristal de sábila, una cucharada de azúcar morena y un puñado de flores de caléndula machacadas. Aplicar en forma de emplasto en la parte afectada.
- Tomar dos veces al día agua de anamú y gualanday.
- Tomar agua de hojas de uña de gato dos veces al día.

Recomendaciones: No consumir lácteos ni bebidas negras.
Desintoxicar el hígado y la sangre.

42. ESPOLÓN

- Mezclar un puñado de arcilla (barro amarillo), un puñado de flores de manzanilla, dos cucharadas de aceite de almendras, una pizca de alcanfor, calentar esta mezcla y colocarla en el talón lo más caliente que pueda, dejarla aplicada toda la noche y retirar en la mañana siguiente. Repetir durante nueve noches seguidas.
- Poner a hervir en un litro con agua un puñado de hojas de Jazmín de noche. Sumergir el pie en esta agua lo más caliente que pueda. Repetir durante quince noches seguidas.

Recomendaciones: No caminar descalzo, utilizar zapatos cómodos, no utilizar calzado de tacón alto y regular el peso.

43. ESTREÑIMIENTO

- Licuar un vaso con agua, una cucharada de cristal de sábila, una cucharada de avena en hojuelas y un pedacito de papaya. Tomar durante una semana en ayunas.

Recomendaciones: No consumir ningún tipo de lácteos, tomar abundante agua, consumir muchas verduras, frutas, ensaladas y caldos naturales, no aguantarse las ganas de ir al baño.

Limpiar el colon y desintoxicar el organismo.

44. ESTRÉS

- Hacer infusiones de hojas de toronjil y pasiflora. Tomar dos veces al día (tarde y noche).
- Hacer infusiones de hojas valeriana y tilo. Tomar dos veces al día (tarde y noche).

Oxigenar el cerebro y mejorar la circulación cerebral.

45. ESTRIAS

- Mezclar aceite de almendras, cascara de naranja agria y cristal de sábila. Aplicar en la parte afectada tres veces al día durante un mes.

Recomendaciones: No exponerse al sol, no rascarse, consumir abundante vitamina E y colágeno.

46. FARINGITIS

- Hervir en un litro con agua un puñado de hojas de gualanday y caléndula. Tomar dos veces al día durante veinte días.

Recomendaciones: No consumir alimentos ni muy calientes ni muy fríos y no consumir alimentos pesados en la noche.

Limpiar la parte gástrica.

47. FIEBRE

- Bañarse con agua de gualanday y yerba mora.
- Tomar infusiones de gualanday dos veces al día.
- Tomar infusiones de flores de manzanilla y bañarse con agua de manzanilla.

48. FLATULENCIA

- Hervir en un litro con agua una cucharada de clavos de olor, un puñado de hojas de llantén. Tomar dos veces al día.
- Hervir en un litro con agua hojas de zarza parrilla con llantén. Tomar dos veces al día.
- Hervir en un litro con agua dos cucharadas de semillas de linaza. Tomar dos veces al día después de las comidas.

Recomendaciones: No consumir lácteos, bebidas oscuras, ni comidas trasnochadas.
Desintoxicar el organismo.

49. FLEBITIS

- Mezclar dos cucharadas de cristal de sábila, una zanahoria cocinada y un pocillo de vinagre de manzana. Aplicar este emplasto en la parte afectada durante quince días seguidos.
 - Lavar la parte afectada con agua de paico y llantén.
 - Tomar agua de zarzaparrilla y gualanday.
- Desintoxicar el organismo y mejorar la circulación.

50. FLUJO VAGINAL

- Poner a hervir hojas de aguacate, una pepa de aguacate y un pocillo de vinagre blanco. Hacer vapores con esta agua y enjuagarse con ella. Repetir durante veinte noches.
- Tomar agua de zarzaparrilla y gualanday.

Recomendaciones: Mantener una buena higiene en la parte íntima, no tener relaciones sexuales durante el tratamiento.

51. GOTA

- Partir una berenjena mediana, ponerla a hervir en un litro con agua y tomar tres pocillos al día.
 - Hervir en un litro de agua una cucharada de alpiste, una cucharada de linaza y el zumo de un limón. Tomar dos veces al día durante un mes.
- Recomendaciones: Disminuir el consumo de carnes, grasas, licor y cerveza. Tomar abundante agua.
Desintoxicar el hígado y mejorar la circulación.

52. HALITOSIS

- Tomar un pocillo de agua de boldo y acacia durante tres días seguidos en ayunas.
 - Masticar hojas de perejil.
- Limpiar el hígado y desintoxicar el organismo.

53. HEMATURIA (SANGRE EN LA ORINA)

- Hervir en un litro con agua las cascaras de una piña con una cucharada de aceite de oliva virgen. Tomar dos veces al día
 - Tomar agua de diente de león, cola de caballo y llantén. Tomar dos veces al día durante un mes.
- Recomendaciones: Tomar abundante agua.
Desintoxicar los riñones.

54. HEMORROIDES

- Hervir tres tabacos picados, un puñado de paico, un pocillo de vinagre blanco. Hacer vapores y luego hacer baños con esta agua.
- Hacer emplastos con flores de manzanilla, hojas de llantén e hinojo. Aplicar durante veinte días.

Recomendaciones: No consumir lácteos, bebidas negras ni gaseosas. Tomar abundante agua y consumir alimentos ricos en fibra (cereales, verduras y frutas).

Limpiar el colon y mejorar la circulación.

55. HEPATITIS

- Hacer infusiones con ajeno y alcachofa dos veces al día.
- Hacer infusiones con milenrama.
- Hervir en un litro de agua un puñado de hojas de tomate de aliño tomar una vez al día.
- Mezclar arcilla (barro amarillo), hojas de col machacada, sal marina y cristal de sábila, hacer un emplasto y colocar en la parte derecha debajo de las costillas.

Recomendaciones: No consumir lácteos ni alimentos amarillos, no recibir el sol, consumir alimentos rojos.

Desintoxicar el organismo.

56. HERPES ZOSTER (CULEBRILLA)

- Hervir hojas de cicuta, hojas de yuca y mata ratón. Hacer emplastos y colocar en la parte afectada. Hacerse baños con esta agua.
- Hervir hojas de gualanday y anamú. Tomar dos veces al día y hacerse baños con esta agua.
- Hervir hojas de caña brava. Tomar dos veces al día y hacerse baños con esta agua.

Desintoxicar y desinfectar el cuerpo. Además, elevar las defensas.

57. HIPERHIDROSIS (SUDORACIÓN)

- Hacerse baños con hojas de sauce blanco.
- Aplicarse ácido bórico en la parte afectada en forma de talco.

Desintoxicar el cuerpo.

58. HIPERTENSIÓN ARTERIAL

- Tomar agua de cascara de limón y cascara de naranja dos veces al día.
- Tomar agua de hojas de limonaria, diente de león y cola de caballo dos veces al día.
- Tomar agua de vira vira con cascara de mandarina.

Recomendaciones: No fumar, no consumir alcohol, reducir el consumo de sal, tomar abundante agua, no aguantar la orina, reducir el estrés, dormir bien.

Desintoxicar el cuerpo, limpiar la sangre, mejorar la circulación.

59. HIPERTIROIDISMO E HIPOTIROIDISMO

- Poner a hervir en un litro con agua un puñado de hojas de poleo, una cucharada de jengibre rallado. Tomar dos veces al día endulzando cada pocillo con un poco de miel de abejas.
- Tomar agua de jengibre constantemente.
- Tomar agua de flores de manzanilla y hojas de llantén.

Elevar el sistema inmunológico.

60. HIPERTROFIA PROSTÁTICA BENIGNA}

- Tomar agua de alcachofa, flores de manzanilla y hojas de cola de caballo tres veces al día.
- Tomar agua de hojas de diente de león, cola de caballo y hojas de limón tres veces al día.
- Tomar agua de anamú una vez al día en ayunas.

Desintoxicar el organismo y revisar constantemente los niveles del antígeno prostático.

61. HIPOGLICEMIA

- Hervir en un litro con agua una cucharada de hojas de insulina. Endulzar todos los alimentos con esta agua.
- Consumir col, brócoli y coliflor abundantemente.

Recomendaciones: No fumar, consumir cereales y alimentos ricos en vitamina C.

62. HIPOTENSIÓN

- Tomar agua de flores secas de espino blanco y tilo dos veces al día.
- Tomar agua de hojas de genciana dos veces al día.
- Tomar agua de diente de león una vez al día.

Recomendaciones: No consumir lácteos ni bebidas negras. Disminuir el consumo de grasas.

Mejorar la circulación.

63. HONGOS

- Sumergir la parte afectada en agua de llantén durante 15 minutos. Luego hacer emplastos con hojas de mata ratón machacado con bicarbonato.
- Limar bien la uña y aplicarse agua oxigenada.
- Lavar la uña con un poco de vinagre y colocarse emplastos de ajo machacado.

Desintoxicar el cuerpo.

64. IMPOTENCIA O DISFUNCIÓN SEXUAL

- Hervir en un litro con agua, cascaras de maracuyá, una pizca de cacao, una copa de leche de soya y una copa de ron. Dejar que el agua se evapore y tomar un pocillo en el día.
- Hervir en un litro con agua un puñado de hojas de ginseng y moringa. Tomar dos veces al día.

65. INFERTILIDAD

- Hacer infusiones de soya, caléndula y té verde. Tomar dos veces al día.
- Hervir en un litro con agua un puñado de hojas de malva, tomar dos veces al día.

Recomendaciones: Estar muy pendientes de la citología y demás exámenes de la parte urinaria y reproductiva.

66. LEUCEMIA

- Licuar tres hojas grandes de penca de sábila sin las espinas (con cascara), una botella de miel de abejas pura y tres cucharadas de brandy. Tomar una cucharada antes de cada comida durante un mes. Descansar un mes y repetir nuevamente durante otro mes. Mantener refrigerada.
- Licuar en medio litro de agua un puñado de hojas frescas de anamú. Endulzar con una cucharada de miel de abejas y tomar dos veces al día.

Recomendaciones: No consumir lácteos ni bebidas gaseosas.

Mejorar el sistema inmunológico.

67. MASTITIS

- Hacer emplastos con hojas de col machacada, aplicar en las noches.
- Colocar rodajas de tomate riñón en la parte afectada.
- Tomar agua de hinojo dos veces al día.

Recomendaciones: Disminuir las grasas y las bebidas oscuras. No utilizar prendas apretadas.

68. MENOPAUSIA

- Hervir en un litro con agua un puñado de hojas de malva y ortiga. Tomar dos veces al día.
- Licuar media remolacha en un litro con agua. Tomar dos veces al día endulzando cada pocillo con una cucharada de miel de abejas.
- Licuar un puñado de hojas de ortiga en un litro de leche de soya. Tomar dos veces al día.

69. MIGRAÑA

- Hervir en un litro con agua un puñado de hojas de sauce. Dejar reposar al sereno durante una noche. Tomar un pocillo pequeño dos veces al día (mañana y noche).
- Hervir en un litro con agua un puñado de hojas de limón y hojas de mandarina. Tomar dos veces al día.
- Hervir en un litro con agua un puñado de cascara de mandarina. Tomar dos veces al día.
- Comerse un banano en ayunas durante nueve días continuos y pasar con un vaso con agua.

Recomendaciones: Evitar el consumo de bebidas oscuras, cítricos y alimentos muy condimentados.

Oxigenar el cerebro y mejorar la circulación cerebral.

70. MIOMAS

- Licuar una arracacha pequeña en dos vasos grandes de leche de soya. Colar y tomar dos veces al día agregando una cucharadita de cola granulada a cada pocillo.
- Licuar en un vaso con agua unas hojitas de anamú fresco. Tomar en ayunas. Repetir estas recetas durante un mes.

Recomendaciones: No consumir lácteos ni gaseosas.

Elevar el sistema inmunológico.

71. NAUSEAS

- Hacer infusiones con cascara de limón, cascara de naranja y cascara de mandarina. Tomar tres veces al día.
- Hacer infusiones con hojas de tamarindo. Tomar dos veces al día.

Recomendaciones: No consumir lácteos ni grasas.

Desintoxicar el sistema digestivo y limpiar la sangre.

72. OBESIDAD

- Licuar en un vaso con agua tres cubitos de penca sábila con cascara (sin espinas), el zumo de medio limón y una pizca de bicarbonato. Tomar en ayunas durante un mes, descansar otro mes y repetir nuevamente un mes.
- Licuar en dos litros con agua un pepino, una manzana verde, una cucharada de jengibre rallado, dos cucharadas de sábila, el jugo de dos naranjas y el zumo de un limón. Tomar un pocillo dos veces al día (mañana y noche).

Recomendaciones: Tomar abundante agua, no consumir lácteos, grasas, gaseosas, hacer ejercicio.

Desintoxicar el sistema digestivo.

73. OTITIS

- Hervir en un litro de agua un puñado de hojas de llantén y astillas de canela. Hacer vapores en los oídos durante nueve noches seguidas.
- Aplicarse gotas de agua de llantén en el oído afectado.

74. PARASITOSIS

- poner a secar al sol a cucharada de semillas de papaya. Cuando estén secas pulverizarlas y disolver una cucharadita en un vaso de jugo de papaya y piña. Tomar en ayunas durante tres días. Repetir al os seis meses.
- Hervir en un litro con agua un puñado de paico con caléndula. Tomar en ayunas durante una semana.

Recomendaciones: No consumir lácteos, grasas, bebidas oscuras, gaseosas ni dulce.

Desintoxicar el organismo y el sistema digestivo.

75. PARKINSON

- Hervir en un litro con agua tres uvas Isabela sin cascara y sin semilla, tres cuadritos de manzana roja sin cascara, un puñadito de hojas de pasiflora y una copita de vino blanco. Tomar una copa antes de cada comida durante 33 días excepto los días martes.

Oxigenar el cerebro, mejorar la circulación cerebral y desintoxicar el organismo.

76. PSORIASIS

- Hervir en un litro con agua un puñado de hojas de yuca y hojas de cicuta. Tomar dos veces al día y hacer emplastos con estas hojas machacadas. También pueden hacerse baños con el agua de estas plantas.
- Hervir en un litro con agua un puñado de hojas de caña brava y ruda. Tomar dos veces al día y hacer emplastos con estas hojas machacadas. También pueden hacerse baños con el agua de estas plantas.

Recomendaciones: No consumir lácteos, azúcares, grasas ni bebidas negras.

Desintoxicar el organismo y limpiar la sangre.

77. QUEMADURAS

- Licuar dos cucharadas de sábila y una zanahoria mediana cocinada. Aplicar durante diez días en la parte afectada.
- Licuar dos cucharadas de sábila, flores de caléndula y una clara de huevo. Aplicar durante diez días en la parte afectada.

Recomendaciones: Mantener la zona afectada bien hidratada, no exponerse al sol y no rascarse.

78. REFLUJO GASTROESOFÁGICO

- Hervir en un litro con agua un puñado de cascara de papaya. Tomar dos veces al día.
- Licuar en un vaso con agua una papa criolla y una papa capira pequeña. Tomar dos veces al día.
- Tomar infusión de caléndula.

Recomendaciones: No acostarse con el estómago muy lleno, dormir con una almohada alta, no consumir alimentos ni bebidas muy calientes y muy frías.

Limpiar el hígado y el estómago.

79. RINITIS

- Hervir en un litro con agua un pepino sinusitis (pepinillo), un puñado de eucalipto y una cucharadita de vick vaporub. Hacer vaporizaciones durante nueve noches seguidas.
- Hervir en un litro con agua un puñado de hojas de eucalipto, hojas de gualanday y flores de caléndula. Hacer vaporizaciones durante nueve noches seguidas.

Recomendaciones: NO bañarse con agua fría durante los días de la receta.

80. TABAQUISMO

- Secar al sol una pepa de aguacate partida. Pulverizarla cuando este bien seca. Coger una pizca con la yema de los dedos y agregar a algún alimento del día. También puede agregarse al cigarrillo.
- Poner a tostar cilantro. Cuando sienta ansiedad de fumar, masticar el cilantro tostado y olerlo.

Desintoxicar el organismo, limpiar la sangre y limpiar los pulmones.

81. TOS

- Mezclar media cebolla cabezona rallada, el jugo de media naranja agria y una cucharada de miel de abejas. Dejar al sereno. A la mañana siguiente tomarse una cucharada del líquido que emana la mezcla.
- Hervir en un litro con agua un puñado de hojas de eucalipto y albahaca. Tomar dos veces al día.
- Hervir el zumo de media naranja agria y de medio limón con hojas de limonaria. Tomar dos veces al día.

Limpiar los pulmones.

82. ULCERA GÁSTRICA

- Hervir en un litro con agua flores de caléndula, hojas de llantén y apio en rama. Tomar tres veces al día.
- Tomar infusiones de hojas de llantén y flores de manzanilla.
- Tomar infusiones de hojas de ortiga, sábila y miel de abejas.

Recomendaciones: No consumir lácteos, bebidas negras ni gaseosas. No consumir alimentos ni muy fríos ni muy calientes.

Limpiar el sistema digestivo.

83. VERRUGAS

- Aplicarse directamente en la verruga la parte interna de la cascara del banano.
- Aplicarse una gota del líquido que emanan las hojas de la planta liberal.

Elevar las defensas y desintoxicar el organismo.

84. VÉRTIGO O MAREOS

- Hervir en un litro con agua un puñado de cascara de mandarina y pasiflora. Tomar dos veces al día.
 - Hervir en un litro con agua cascara y hojas de curuba. Tomar dos veces al día.
 - Hervir dos vasos de leche de soya con un puñado de hojas de zarza parrilla. Tomar dos veces al día.
- Oxigenar el cerebro y mejorar la circulación cerebral.



POR QUE NO CONSUMIR LECHE

1.- La Leche reduce el hierro en los niños pequeños.

Es por esto que, en 1993, la Academia Nacional de Pediatría de los Estados Unidos publicó un comunicado oficial expresando que, en su opinión, ningún niño debería de beber leche animal antes de los 18 meses de edad. De igual manera, contribuye a la carencia de ácidos grasos esenciales y Vitamina E.

2.- La leche animal estimula al cuerpo a producir mucosidad. Es por esto que cuando se sufre de un resfriado los doctores recomiendan no tomar leche.

3.- La leche animal está llena de bacteria. Por lo tanto, es un excelente medio para hacer que las bacterias crezcan en el cuerpo. Es por esto que los niños que no toman leche animal o productos lácteos de procedencia animal, no se enferman tan seguido, sufren de menos caries y de infecciones de oído. La pasteurización utilizada por la industria de la leche generalmente dura 15 segundos. Sin embargo, para que las bacterias malas de la leche se inactiven, es necesario que el proceso dure por lo menos 15 minutos.

4.- La Caseína, es una proteína presente en la leche y es utilizada para manufacturar pegamento, produce en un gran número de niños, que los tejidos blandos se hinchen. Estos tejidos blandos se encuentran comúnmente en la garganta, cavidades nasales y senos paranasales. Cuando estos se encuentran inflamados, se presentan dificultades para respirar.

5.- El beber y consumir productos lácteos está asociado con varias enfermedades como, diabetes, esclerosis múltiple, del corazón, de Chron, síndrome del intestino irritable y hasta cataratas.

6.-La leche contiene cantidades anormales de antibióticos ya que los granjeros se los inyectan a las vacas para evitar que estas cesen la producción de leche por enfermedades en las ubres. Este tipo de enfermedades son comunes en las manadas productoras de lácteos. Estas cantidades anormales de antibióticos contribuyen a que las bacterias se hagan resistentes a ellos, haciendo que combatirlas sea más difícil cuando se trata de enfermedades más serias.

7.- Conviene saber también que la leche Animales y productos derivados contiene cantidades excesivas aproximadamente 59 tipos diferentes de hormonas -pituitarias, esteroideas, adrenales, sexuales, etc.- Además, niveles elevados de esa hormona, unidos a otros tóxicos, se consideran hoy causa de la aparición de diversas enfermedades degenerativas.

El 80% de las vacas están embarazadas mientras son utilizadas para producir leche, lo cual naturalmente eleva los niveles de estas hormonas. Además, los granjeros inyectan a las vacas con hormonas sintéticas para incrementar la producción de leche. Estos altos niveles de hormonas femeninas en la cadena de alimentos han sido vinculados con problemas de salud en el mundo entero. Son también asociados con una pubertad precoz...

8.- La leche contiene grandes cantidades de grasa, la cual tapa las arterias incluso de las personas jóvenes.

9.- El azúcar en la leche (lactosa) es muy difícil de digerir ya que cuando una persona llega a la edad de dos años, los intestinos elaboran menos lactasa, una enzima necesaria para absorber y digerir la lactosa. Esta disminución en la producción de lactasa en los humanos sucede cuando ya no es necesaria la ingestión de leche materna para el crecimiento. Cuando consumimos leche o productos lácteos animales, es muy probable que la lactosa se fermenta en los intestinos causando problemas digestivos como hinchazón, gases y otras dificultades serias.

10.- La leche animal contiene una perfecta combinación de minerales designados para ayudar a madurar al sistema digestivo de sus crías. Este sistema digestivo les permitirá digerir correctamente los nutrientes del pasto y hierbas. Las vacas cuentan con un estómago configurado por cuatro cámaras y regurgitan, mastican y tragan sus alimentos varias veces antes de digerirlos. Tienen un aparato digestivo muy diferente a los humanos y por lo tanto tienen diferentes necesidades. Cuando consumimos leche, estamos ingiriendo los minerales y químicos que las vacas necesitan en su sistema y como nuestras dietas son diferentes, estos químicos y minerales perturba nuestra digestión y afecta la absorción de los nutrientes presentes en nuestras dietas.

11.- La leche ocupa un lugar alto en la lista de productos causantes de alergias y sensibilidad. Se ha demostrado que afecta el comportamiento, sueño, concentración e incluso enuresis.

12.- La leche por si sola o cuando se combina con gluten (presente en los granos) se asocia con el autismo. Cuando se sospecha de alguien que padece el Síndrome de Intestino Permeable, se le recomienda una dieta libre de lácteos y gluten.

13.- Los niños discapacitados que sufren de problemas neurológicos tales como Autismo, Síndrome de Down, problemas de aprendizaje y lesiones cerebrales son especialmente vulnerables a los lácteos. Ciertas proteínas presentes en la leche animal, como la caseína y la del suero de leche aparentemente irritan el sistema nervioso de los humanos,

provocando que estos problemas neurológicos se agraven en los niños. Es por eso que si no se toma leche o lácteos, los programas de rehabilitación producen mejores resultados, comparados con los que si los toman.

14.- Estudios han comprobado que el consumo de hormonas, colesterol y la grasa encontrada en la leche animal hace a que una persona sea más probable a desarrollar acné y arrugas en la piel.

15.- Personas de descendencia asiática, africana, hispana o del Sur de Europa son especialmente vulnerables a los problemas asociados con el consumo de leche. Esto explica el por qué la mayoría de los países del mundo no toman leche.

16.- La leche es una de las sustancias que contienen más dioxinas. Contrario a lo que se creía, las Dioxinas en la leche y los quesos son diez veces más propensas a producir cáncer. Durante el verano de 1999 la industria de la leche en Bruselas cerró por un mes debido a que la leche contenía 100 veces más los niveles recomendados de dioxina.

17.- La leche contiene sangre animal...Las máquinas ordeñadoras provocan heridas en los pezones de la vaca que sangran y esta sangre va a la leche.

18.- La leche contiene pus. Las reglas del departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos y la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) estipulan que la leche es anormal y no se debe de ingerir si contiene más de 200,000 células blancas muertas por mililitro. **TE CUIDAMOS NATURALMENTE**

19.- La leche es asociada con el cáncer de próstata en los hombres. Los riesgos aumentan un 30% si se consumen de dos a tres porciones al día. Las mujeres que toman productos lácteos aumentan sus riesgos de contraer cáncer de ovario hasta en un 66%.

20.- El consumo de leche y los quesos se asocia con el Asma. Cuando los humanos consumen la proteína Caseína (utilizada para crear el pegamento que adhiere las etiquetas en las botellas de cerveza) producen histamina y después moco. Si los bronquios se llenan de esta sustancia se producen dificultades al respirar.

21.- Los niños que toman mucha leche y consumen mucho queso seguido carecen de Zinc.

22.- La leche es alta en colesterol, el cual produce enfermedades del corazón.

23.- Las historias asociadas el calcio y el consumo de leche es en su mayoría un mito creado por la industria de la leche, quien en sus campañas de publicidad dicen que la leche de vaca contiene grandes cantidades de calcio. Estratégicamente también dicen que necesitamos calcio. Estas dos afirmaciones son ciertas, sin embargo, no dicen que el consumir leche nos provea de este calcio, esto es porque en realidad no sucede así. El calcio en la leche se combina con otros minerales, que se encuentran en cantidades excesivas en la leche animal, formando una molécula la mayoría de las veces muy grande para ser absorbida por el intestino humano. En áreas del mundo donde no se consume leche, las enfermedades asociadas con la falta de calcio son casi inexistentes. La osteoporosis y aterosclerosis son muy raras en culturas donde el consumo de leche es limitado. De hecho, estudios recientes sugieren que la leche y el queso en realidad puedan ser los causantes de la osteoporosis ya que las altas cantidades de proteínas en los lácteos provocan que el calcio se separe de los huesos.

24.- La regulación de la presencia de Vitamina D en la leche, es muy mal regulada. Recientemente, se encontró que en 42 muestras solamente el 12% contaban con la cantidad prometida de vitamina D. también se han estudiado 10 muestras de fórmulas infantiles. 7 de ellas contenían el doble de cantidad de vitamina D anunciada. Una incluso tenía 4 veces más. La Vitamina D es toxica en cantidades de sobredosis.

25.- El tomar leche podría contribuir en la fractura de huesos. En un estudio de 78,000 mujeres hecho durante un periodo de 12 años, la leche no redujo el riesgo de fracturas. De hecho, las mujeres que tomaban leche tres veces al día tuvieron más fracturas que las que rara vez lo hacían. **TE CUIDAMOS NATURALMENTE**

26.- Otro factor importante es el colesterol. El riesgo de enfermedades cardiacas y de circulación. 8 onzas de leche equivalen a 14 piezas de tocino. ¿Es esto lo que desea para usted o sus hijos? Es su opción. Un vaso de leche equivale a 35mg de colesterol. 4 piezas de tocino equivalen a 30 mg.

27.- Otros de los efectos asociados con el consumo de leche animal incluyen diarrea y estreñimiento, especialmente en los jóvenes.

28.- El consumo de leche animal puede también estar asociado con el Síndrome de Muerte Súbita Infantil y la enfermedad de Esclerosis lateral Amiotrofica (Enfermedad de Lou Gehrig).

29.- La leche es un buen conductor de veneno. Un estudio que reviso casos de envenenamiento en Inglaterra y Gales entre 1992 y 1996, 20 de estos casos estaban asociados con el consumo de leche y sus derivados.

30.- La composición química de la leche de vaca es absolutamente perfecta para nutrir a un ternero. Provee con los nutrientes exactos para hacer que la vaca sea nutrida perfectamente y le ayuda a desarrollar su sistema digestivo e inmune. La leche humana es igual de perfecta para los bebés. Si le diéramos leche humana a un ternero, sufriría de mal nutrición y se enfermaría en muy poco tiempo. Claro está que cualquiera pensaría que hacer esto es algo ridículo. Sin embargo, ¿es esto mucho más ridículo que el alimentar a nuestros niños con leche y derivados no humanos?

Existen muchas otras alternativas a la leche animal. La leche de Soja, de almendras, de coco, arroz y papa es excelente.

En la mayoría de los supermercados se puede encontrar queso de soja y de vegetales, yogur de soja etc.

Para los bebés, existen marcas de fórmulas con base de soja y son tan nutritivas y saludables como las que contienen base de leche animal.

Y por último esta la dieta libre de leche. La mayoría del mundo no toma leche y obtienen calcio satisfactoriamente de otros alimentos. Almendras, brócoli, repollo, garbanzo, coliflor, dientes de león, higos, avellanas, col verde, puerro, melaza, aceitunas, cacahuates, perejil, pistachos, uvas pasas, ajonjolí, frijol de soja, tofu, espinacas, semillas de girasol, berros, son tan solo algunos de los alimentos que contienen cantidades considerables de calcio que nuestro organismo puede absorber y que podemos disfrutar...

Entonces... ¿vas a seguir consumiendo productos lácteos? Saca tus propias conclusiones. ¡Infórmate antes de creer lo que nos quieren hacer creer!

NO CONSUMIR BEBIDAS GASEOSAS

De las gaseosas se ha dicho casi todo. Que son adictivas y su consumo frecuente es sumamente peligroso para la salud. Su composición azucarada, acompañada de otros elementos como el ácido fosfórico, la cafeína y el sodio, son la causa de muchas enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial e inclusive aumentarían el riesgo de desarrollar cáncer.

Según estudios realizados en Estados Unidos, las gaseosas oscuras incluyen colorantes que han sido relacionados con el cáncer al pulmón y al hígado.

“El color oscuro artificial de estas gaseosas está dado por un reactivo que nace de la combinación de azúcar con amoníaco y sulfitos, en un ambiente de gran temperatura y presión. Esto produce residuos químicos que investigaciones gubernamentales estadounidenses han relacionado con cáncer al pulmón, al hígado y tiroides en ratas y ratones de laboratorio,” el riesgo es muy alto”, se dice que el peligro más grande se encuentra en la adicción que generan estas bebidas. “Esto podría ser lo trascendente”. Cuestión que elevaría las posibilidades de contraer cáncer.

“Las gaseosas con alto contenido de sodio y ácido fosfórico se caracterizan por dar más sed. Ello motiva al consumidor a seguir bebiendo, una tras otra”, señala una nota publicada hace unos meses en El Comercio sobre este tema.

su consumo excesivo puede producir también taquicardia, gastritis, insomnio y sobrepeso. También se puede producir osteoporosis, diabetes, colesterol, triglicéridos altos, enfermedades dentales, problemas gástricos como gastritis, reflujo, colitis, problemas de cirrosis hepática, enfermedades de los riñones, y está relacionado con aparición de cálculos en los riñones y en la vesícula.



TE CUIDAMOS NATURALMENTE
LA IMPORTANCIA DE LA MEDICINA NATURAL

La farmacología y la medicina moderna han avanzado en este último siglo a pasos agigantados. Importantes descubrimientos científicos han ayudado a que las personas vivan más tiempo y en mejores condiciones que en las épocas de nuestros abuelos. Los antibióticos, la anestesia, las radiografías, el monitoreo y maravillas de la ciencia como la ingeniería genética son un logro importante de nuestra civilización. Sin embargo, pese a estos progresos, la muy desarrollada farmacología moderna también ha demostrado ser perjudicial para las personas por sus efectos secundarios, ya que las drogas químicas numerosas veces curan un mal, pero Producen otra clase de desequilibrios difíciles de controlar.

Por eso es que la ciencia médica actual ha comenzado a tener en cuenta los remedios naturales que los doctores del pasado recomendaban a sus pacientes, ya que muchos de ellos son tan efectivos como los productos actuales de laboratorio, con la ventaja de ser a la vez económicos y no tener tantas contraindicaciones.

Estos remedios maravillosos provienen en su gran mayoría del reino vegetal y durante miles de años las personas se han curado sus males recurriendo a ellos. Tal vez hoy en día muchos de los usos de estas plantas resulten desconocidos para un gran número de personas, pero durante siglos fue natural que los mayores enseñasen a las nuevas generaciones a curarse de sus dolencias con hierbas. Al menos en el campo colombiano, hace apenas treinta años atrás, las abuelas nos preparaban distintas infusiones o nos curaban con purgas y cataplasmas de hierbas cada vez que estábamos enfermos.

La Organización Mundial de la Salud calcula que las hierbas curativas son la medicina principal de dos tercios de la población mundial, la que asciende a unos cuatro mil millones de personas. Muchos científicos aceptan esta realidad, aunque opinan que utilizar plantas es adecuado solamente para los pobres, ya que no tienen acceso a la alta tecnología médica debido a los costos de la misma. Se equivocan, porque incluso en los remedios de laboratorio, se calcula que un 25 por ciento de los mismos, están elaborados con hierbas y minerales extraídos directamente de la propia naturaleza. La aspirina, por ejemplo, fue creada originalmente en base a una planta llamada ulmaria o spirea (la que le dio su nombre) y corteza de sauce blanco o, por ejemplo, el jarabe para la tos con gusto a cereza no es un caprichoso invento de los laboratorios actuales, ya que los indígenas trataban la tos con corteza de cerezo silvestre. Todo esto nos habla de la conexión estrecha que existe entre la medicina herbaria y la bioquímica actual, así como de la necesidad de conocer los beneficios de las plantas en nuestra auto curación para evitar los efectos perjudiciales de los productos de laboratorio.

Recuperar este saber y transmitirlo es el propósito de este libro, porque la medicina tradicional merece mantenerse viva y el único modo de lograrlo es que las personas se curen con plantas, curen con ellas a sus niños y de este modo la memoria de la Tierra vaya perdurando a través de las generaciones, si es que nuestro generoso planeta sigue brindándonos todo aquello que precisamos para nuestra subsistencia de cada día.