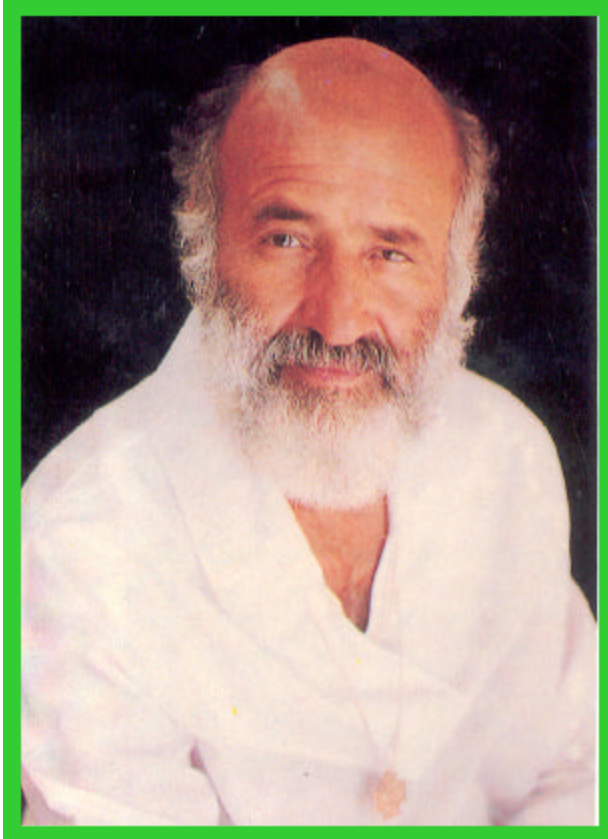


MANUAL NATURISTA



***SHAYA
MICHAN***

Libros Tauro
www.LibrosTauro.com.ar

Contenido

Prólogo			
Bienvenido al sistema naturista			
1. El naturismo, bases que lo sustentan y sus efectos	1		
1.1 ¿Qué es el naturismo?	1		
1.2 ¿Qué productos resultan nocivos para la salud?	2		
1.3 ¿Por qué no comer carne?	2		
1.4 ¿Qué es la intoxicación del organismo?	4		
1.5 ¿Qué es el equilibrio térmico orgánico?	4		
1.6 ¿Qué son las crisis curativas?	4		
2. La iridología, herramienta de diagnóstico	5		
2.1 Terapia naturista para los órganos de la visión	6		
2.2 Ejercicios de trataka	6		
3. Diagnóstico por la lengua	7		
4. Odontología bioenergética	8		
5. Alternativas naturistas de curación	9		
5.1 Alimentación natural	9		
¿Por qué las frutas?			
¿Por qué las verduras?			
¿Cómo lavar y desparasitar las verduras?			
¿Cómo germinar en casa?			
¿Cuáles son las ensaladas crudas curativas?			
¿Cuáles son las salsas y aderezos más comunes para ensaladas?			
¿Por qué los jugos?			
Preparados terapéuticos			
¿Por qué los caldos de verduras?			
¿Por qué el preparado de yogurt, germen de trigo, salvado crudo y miel?			
5.2 Ayunoterapia	35		
5.3 Fitoterapia	37		
		- ¿Por qué el té?	
		5.4 Helioterapia	38
		5.5 Hidroterapia	39
		5.6 Geoterapia	45
		5.7 Reflexología	46
		5.8 Yoga	48
6. Otras terapias naturistas	50		
		- Caminar descalzo sobre pasto verde	
		- Utilización de la cama gravitacional	
		- Respiración profunda	
		- Cepillado de la piel	
		- Uso del bischuakarma	
		- Masaje en costillas, empeines, tobillos y parte interna de muslos	
		- Envolturas	
		- Masaje y compresión en senos con pomada de manzana	
		- Baño de frotación	
		- Compresa fría en el cuello	
		- Compresa fría en el vientre	
		- Raspado de la lengua	
		- Cataplasma de barro en genitales	
		- Óvulos de sábila	
7. Compuestos especiales Shaya	57		
		- Tónico de vida	
		- Tónico cerebral	
		- Compuesto hipotensor	
		- Linimento especial	
8. Baños colónicos	58		
		- De manzanilla	
		- De jugo de limón	
		- De linaza	
		- De café	
		- De cola de caballo y malva	
9. Recomendaciones generales	61		
10. ¿Y ahora qué?	62		

Prólogo

Siempre al efectuar comentarios sobre un nuevo libro se tiene en mente la idea de algo especial, pero cuando se trata de un tema de importancia como la medicina natural y además se estudia la prevención, preservación y tratamiento (en su caso) de la salud del hombre, entraña en primer lugar una responsabilidad enorme pues en un espacio reducido resulta difícil comentar un tema tan discutido en la actualidad como es el de la Medicina Natural.

Es la madre y la base de la medicina actual, pero la medicina natural ha sido puesta en duda, pues existen muchos charlatanes, que sin darle el enfoque antropológico y científico que tiene, se han ido por el camino fácil del engaño y la ignorancia, por esto nació la idea de elaborar este manual, el cual ha sido producto de los lineamientos principales dictados y difundidos ampliamente por Shaya Michan, y tiene por finalidad hacer comprender a sus lectores la importancia de conservar la salud por medio de la medicina natural más antigua y actual que es La Alimentación Natural. El sistema digestivo del hombre ha sido creado para comer vegetales, frutas y jugos y esta medicina a despecho (o por ignorancia) de muchos, llena todos los requerimientos alimenticios que necesitamos para desarrollarnos.

Este libro contiene todos los temas que se requieren para explicar de una manera amena y muy simple, las principales reglas para conservar la salud por muchos años y nos explica los porqués de los jugos, frutas, vegetales, las principales formas de elaborar germinados (una fuente importantísima de proteínas, calcio, fósforo, etc.), el tratamiento a base de barro (Geoterapia), el remedio de diversos síntomas y enfermedades por medio del agua en sus diferentes modalidades (Hidroterapia); ensaladas, que además de elaborarse fácilmente son sabrosas y alivian muchos padecimientos; el Ayuno, arma terapéutica de incalculable valor, practicada por mentes tan superiores como por ejemplo Jesucristo o Gandhi, por citar algunos; ejercicios especiales, en fin, una gama amplísima de procedimientos curativos, que ayudarán increíble y efectivamente a prevenir y preservar la salud del lector.

Todo esto ha sido el fruto de 25 años de experiencia de Shaya Michan, quien para poder precisar la eficiencia de la medicina natural ha seguido una metodología completa y la ha probado en él mismo, descubriendo así lo maravilloso de los efectos de la misma, pero no sólo desea tenerlos para sí sino que siempre ha querido compartir/os con sus semejantes, para así contribuir a una convivencia y un estado de salud mejores.

*Vaya pues, una nota de agradecimiento para Shaya Michan, naturista, investigador y humanista, que se ha convertido en el pionero actual del naturismo organizado, pues a nivel nacional e internacional, ha creado institutos de Medicina Natural (los cuales aparte de la consulta médica tienen secciones de yoga, alimentación y conferencias sobre medicina alternativa), una Asociación de Medicina Natural y próximamente una Escuela de Naturismo. Así podríamos enumerar muchas de sus actividades, pero todas van encaminadas a un solo fin: **La salud física, mental y emocional del ser humano.***

Dr. Abel Cruz H.

Bienvenido al sistema naturista

Permítanos felicitarles, hoy es un día especial en su vida ya que anuncia el reencuentro con su salud a través de la naturaleza misma. Todo esto requiere un cambio total en su vida, en cuanto a hábitos alimenticios se refiere, significa dejar de comer todo lo que acostumbre ya que todas las enfermedades tienen su origen en la boca al ingerir cosas que no debemos como antojitos, tacos, tortas, alimentos chatarra y contaminados que no tienen ninguna propiedad nutricional pues únicamente nos interesa satisfacer el paladar.

Tener voluntad para mejorar nuestro estado de salud y bienestar implica no ceder ante un platillo que nos dañe, por el contrario, seguir adelante con nuestro régimen alimenticio a base de alimentos naturales crudos; esto no significa realizar sacrificios, por el contrario, es disfrutar el placer de comer alimentos naturales exquisitos. La elaboración de este nuevo manual naturista surge de la inquietud de las nuevas generaciones y ante el aumento de todo tipo de enfermedad. Nuestra misión consiste fundamentalmente en enseñarle a tener una alimentación bien balanceada porque todos pensamos y creemos que nos alimentamos bien, pero no es así, pues no sabemos qué comer y por eso somos vulnerables a las enfermedades, nos sentimos fatigados todo el tiempo, tenemos un desarrollo físico incompleto y nuestra productividad es deficiente. No sabemos comer pues nunca hemos recibido una adecuada orientación y educación nutricional y nuestra alimentación es básicamente artificial. Este manual es una guía para que no tenga dudas ni confusiones durante la realización de su tratamiento. En las páginas que siguen encontrará la respuesta a todas sus preguntas, conocerá qué es en naturismo, la explicación de las bases de las terapias, sus posibilidades y limitaciones ya que no hay métodos, tratamientos, medicamentos o remedios milagrosos y el naturismo no es la panacea, ya que la enfermedad es el resultado de una larga acumulación en el organismo de los efectos de varias causas que van a crear el desequilibrio orgánico, otro factor muy importante es evitar influencias o pensamientos negativos, es no escuchar, no prestar atención ni dejarse sugestionar por las personas que le dicen, ya sean parientes o amigos, que le van a desnutrir, descompensar o le va a dar anemia, etc.

Es un momento decisivo en su vida, no puede ni debe permitir seguir con la autodestrucción de su organismo, es el momento adecuado para volver a vivir de acuerdo a las leyes naturales, a los orígenes y la única solución en cuestión de salud y supervivencia es el naturismo, que es todo lo que el organismo necesita para vivir y desarrollarse plenamente disfrutando de la naturaleza.

El Autor

1. El naturismo, bases que lo sustentan y sus efectos

1.1 ¿Qué es el naturismo?

El naturismo es una ciencia milenaria, un sistema de vida para conservar la salud y prevenir la enfermedad, estudia las leyes naturales que rigen nuestra existencia, es vivir con la naturaleza y no en contra de la naturaleza, es saber aprovechar y hacer uso adecuado de los elementos naturales (agua, aire, tierra y sol) ya que a través del conocimiento de estas leyes podemos aspirar al perfeccionamiento del ser humano.

La medicina esta en lo que se come y en la forma de vivir, nos enseña a hacer más placentera y saludable la vida, es el camino más corto y seguro hacia la longevidad, es una ciencia aceptada por millones de seres en todo el mundo, constituyendo una forma extraordinaria de vida ya que genera salud, belleza, equilibrio físico, mental y espiritual, conforma un sistema sencillo y accesible que ayuda a evitar la destrucción de la naturaleza y a convivir en plena armonía con ella brindándonos un gran bienestar.

El naturismo ofrece resultados sorprendente y precisa de atención, conocimiento y dedicación por parte del paciente, implica a la persona en su totalidad, el paciente debe pensar y participar activamente en su curación.

El naturismo es una doctrina higiénica que permite al cuerpo enfermo curarse a través de elementos naturales y se ayuda de la naturaleza para desarrollar una terapéutica que tiene como objetivo principal recuperar y mantener una salud óptima.

Ofrece la posibilidad de llevar una vida totalmente sana y da las bases que nos permitirán obtener la salud y todo lo que nuestro organismo necesita. Surge como una alternativa en la problemática de la

conservación de la salud. La medicina natural es la mejor medicina preventiva que hay y no pretende hacer a un lado a la ciencia médica, en caso de enfermedad grave; su principal objetivo es evitar que se llegue al estado de enfermedad. No cura enfermedades sino que sana enfermos; no pretende controlar la enfermedad sino que actúa directamente sobre la causa o causas que la originan; cura sin dañar; es integral pues considera al organismo como un todo y ofrece una salud auténtica y no artificial; no da remedios, enseña al individuo a cuidar su organismo.

Pretende detener la crisis de salud por la que hoy en día atraviesa el ser humano que en su necesidad e ignorancia de las leyes naturales, termina sus días en las más tristes condiciones fisiológicas, físicas y mentales, ya que el hombre moderno vive apartado de la vida natural y permanece enfermo. La salud puede recuperarla con la desintoxicación del organismo y el único medio para lograrla y vencer la enfermedad es a través del naturismo. Y es en el naturismo donde se ha de forjar una nueva sociedad y nosotros somos los indicados para difundirla y promoverla y así aspirar a transformar a la humanidad, creando un mundo fuerte, sano y feliz.

La salud es el estado en que organismo ejerce normalmente todas sus funciones y se refleja al tener más eficiencia personal, mental, buena condición física, mejor aspecto personal, resistencia a infecciones, envejecimiento más lento y gran vitalidad y todo esto nos lo proporciona la naturaleza.

Para obtener salud hay que aprender a respirar correctamente, comer alimentos naturales, ser sobrios, beber abundantes líquidos, estar siempre limpios, evitar la ociosidad, dormir bien y lo necesario, no tomar ningún tipo de droga.

La enfermedad es la consecuencia natural de violar las leyes biológicas por todos nuestros actos que se apartan de la naturaleza. Se presenta al romper la armonía de nuestra vida sana, al no cumplir ni seguir las leyes naturales, al ingerir excitantes artificiales, tanto alimentos y medicamentos, comiendo en exceso alimentos inadecuados (chatarra), obligando a trabajar en

exceso a nuestros órganos, evitando toda clase de ejercicio, llevando una vida sedentaria, realizando trabajos fáciles, privado a la piel de los rayos solares, respirando aire contaminado, cultivando sentimientos negativos, todo esto crea la desarmonía y es así como se presenta la enfermedad, todo esto causa disminución de la energía vital, provocando en nosotros la sensación de debilidad y cansancio terrible, etc., pues al alternar una función, se alteran las demás hasta que surge la crisis defensiva o enfermedad que se encarga de reestablecer la armonía y recuperar la salud; para volver al equilibrio nuestro organismo necesita que la curación la realice nuestra propia naturaleza o energía vital.

Los malos hábitos alteran el funcionamiento normal del organismo reteniendo toxinas y sustancias morbosas que alteran y enferman las células, órganos y tejidos y la reacción del cuerpo al llenarse de sustancias tóxicas es eliminarlas a través de las enfermedades, por lo tanto las enfermedades son benéficas y son un proceso de curación. Para el naturismo no hay enfermedad sino enfermos; el mal estado de salud se debe a un mal funcionamiento de los órganos, al restablecer su buen funcionamiento se recupera la salud. La medicina natural no cura enfermedades sino que las aprovecha para restablecer el buen funcionamiento del organismo.

Las reacciones defensivas de las células, órganos y tejidos afectados por las materias morbosas (producidas por una mala alimentación) dan origen a congestiones e inflamaciones que vienen a ser las enfermedades o síntomas que son un aviso de nuestro organismo para decirnos que algo anda mal internamente.

1.2 ¿Qué productos son nocivos para la salud?

El naturismo proclama el regreso a la naturaleza, en especial hace énfasis en mejorar nuestros hábitos alimenticios. No se trata de convencerlo de dejar de comer carne y sopas de pasta, fumar, etc., a menos que le interese mantener y conservar la salud. Al someterse a su tratamiento naturista el paciente debe

eliminar medicamentos, carnes rojas, bebidas alcohólicas, refrescos, pan blanco, dulces, alimentos procesados y enlatados, cigarros, pastelitos, azúcar refinada, helados, frituras, chocolates, etc. Los refrescos contienen drogas, colorantes, saborizantes, químicos, azúcar, agua sin purificar, gas, todo esto nocivo para la salud, además contienen cafeína (droga perjudicial), colorantes que son su veneno, algunos producen cáncer. El azúcar con gas destruye los dientes y el gas provoca trastornos digestivos y miopía, no quitan la sed y sí producen acumulación de gases (aire) en el estomago y los intestinos, por lo tanto produce el deseo de ingerir mas refresco, no nutren para nada al organismo, lo único que proporcionan son calorías y engordan.

Hay una gran diferencia al comer una sopa de pasta preparada con cuadrípulo o una lata de sopa a una sopa de verduras frescas hecha en casa y entre comer una rebanada de pan integral de centeno o negro a una rebanada de pan blanco.

México es un país mal nutrido: ingiere fritangas, tortas engañosas, moles indigestos, aguas azucaradas y productos desnutrientes. Los alimentos industrializados no alimentan sólo engordan y enferman, pues pierden casi todas sus propiedades, principalmente vitaminas, minerales, proteínas y así se le agregan para su conservación ciertas sustancias químicas, colorantes o saborizantes, sólo engordan y dañan enormemente nuestro organismo desde provocar una gastritis hasta llegar al cáncer. El contenido de este manual tiene como objetivo intentar mejorar la alimentación del mexicano.

1.3 ¿Por qué no comer carne?

La carne no proporciona al cuerpo la fuerza necesaria como se cree, es un alimento indigerible y es inútil mastcarlo bien, pues la saliva no contiene ningún influjo favorable sobre la carne. No es alimento para el hombre, contienen ciertas sustancias que excitan su cuerpo simulando un estado de fuerza momentánea. La idea de que la carne es indispensable es un error comprobado desde hace mucho tiempo. Los daños causados a la salud por comer carne son reconocidos por la ciencia.

Comer carne es la causa principal de las enfermedades.

Está comprobado científicamente que comer carne acorta mucho la vida, por el desgaste diario y excesivo de energía vital que exige al organismo su digestión y asimilación, además de que sus humores y toxinas son el origen de las mas temibles enfermedades que tarde o temprano aparecen en el organismo humano como son cáncer, tuberculosis, arterioesclerosis, uremia, reumatismo, diabetes, tumores, etc. Al acumularse estos humores y toxinas en nuestro organismo producen consecuencias desastrosas y finalmente la muerte prematura.

La carne contiene 85.5% de agua, 8% de ácido úrico, albúminas animales que son nocivas al organismo humano por su descomposición y putrefacción, ya que el ácido úrico es el causante principal de casi todas las enfermedades.

Al momento de morir el animal en una forma tan violenta y ante el terror que esto implica, su organismo genera una serie de venenos y virus tóxicos: creatinina, xantina, purina, ácido láctico, urea, que envenena su carne, además de que el animal produce ciertos venenos por angustia que pesan después moralmente sobre el hombre y le embrutecen.

La carne, jamón, chorizo, salami, salchichas y toda clase de embutidos, son carne en estado de descomposición, con las que se llenan las tripas de los animales muertos, las que antes contenían excrementos. Las grasas animales, manteca, cebo, etc., provienen del animal muerto y contienen materias pútridas.

Al momento de comer carne, esta ya tiene varios días de estar en descomposición y en estado de putrefacción aunque este en refrigeración: “La carne es un veneno”.

El hombre no está hecho para comer carne, al ingerirla no tiene la dentición adecuada para desgarrar y masticar. Además de que el estomago, hígado e intestinos se agotan, hasta atrofiarse y son incapaces de seguir realizando sus funciones y entonces se presentan diferentes síntomas. En el hígado se forma ácido úrico, la sangre se impurifica y

acidifica provocando excitación al corazón, endurece venas y arterias, daña los riñones y entonces se produce uremia (es cuando el riñón no elimina bien la orina). Actualmente muchos animales están enfermos y estas enfermedades aumentan, igual sucede con los peces ya que éstos se alimentan frecuentemente de cadáveres, pues los desperdicios de las grandes ciudades llegan hasta ellos a través de canales y ríos con el contenido de esas aguas que llevan enfermedad y muerte a aquellos que no sospechan el peligro. Los mariscos son muy tóxicos y peligrosos debido a la contaminación de lagunas y costas, su consumo es un peligro para la salud ya que se producen exceso de colesterol. Al comer carne comemos un cadáver, la carne contiene 5 millones de bacterias en putrefacción por gramo, estas bacterias resisten al cocimiento, se pudren en el intestino y causan todo tipo de enfermedades.

Al comer carne el hombre está alimentándose contra las leyes naturales, forzando su organismo y llenándose de toxinas y por consecuencia se enferma.

A través de la historia la alimentación vegetariana la han practicado grandes hombres que han vivido sin comer carne y han tenido un crecimiento y desarrollo físico y mental extraordinario por ejemplo: Jesucristo, Leonardo Da Vinci, Buda, Galileo, Platón, Gandhi, Freud, entre otros. Estudios científicos comprobados afirman que existe una relación entre el alimento y el trabajo intelectual y físico. También se han realizado experimentos con atletas y exploradores, deportistas destacados y personas famosas que han reconocido que sus éxitos y triunfos fueron logrados solamente a través de una alimentación natural.

La fuerza intelectual, salud, perseverancia y alegría de vivir, se desarrollan de la mejor manera mediante un régimen naturista con sus ricas sustancias de vitaminas y minerales. Estas sustancias vitales faltan por completo en el reino animal.

El hombre no necesita una alimentación a base e carne, todo lo escrito anteriormente tiene bases científicas y se hallan vinculadas a una ley inabolible, a la ley natural.

1.4 ¿Qué es la intoxicación del organismo?

El naturismo considera que toda la enfermedad se debe a una intoxicación orgánica y esta se presenta cuando hay una alimentación inadecuada, putrefacción intestinal, eliminaciones deficientes, mala circulación, elementos extraños al organismo, a medicamentos, etc. Al estar intoxicado, el cuerpo no puede funcionar bien y va avanzando el grado de intoxicación hasta que se presenta la enfermedad.

Lo ideal para recuperar y mantener la salud en desintoxicar nuestro organismo y esto se logra a través de una correcta eliminación de toxinas por las principales vías de eliminadoras como son: boca (vómitos), nariz (gases y mucosidades de los pulmones), riñones (orina), piel (sudor y ácido úrico), ano (materia fecal y materias mórbidas de estomago, hígado, vías biliares).

Para que el cuerpo realice todo esto deben de estar funcionando adecuadamente piel, riñones, hígado, intestinos, pulmones: si no ocurre esto las toxinas no se eliminan, se quedan e intoxican y enferman nuestro organismos al acumularse donde no deben, ensucian y obstruyen la circulación, y se presentan poco a poco los síntomas y por ultimo la enfermedad.

Las demás toxinas son eliminadas a través de la piel no sólo en forma de sudor, sino en otras formas como: catarrros, flujos, supuraciones, fístulas, granos, erupciones, eczemas, diarreas.

Los medicamentos evitan que las eliminaciones toxicas salgan y las retienen dentro del organismo, por ejemplo, el acné es materia tóxica que al buscar salida destruye el tejido de la piel y provoca ulceraciones y eczemas, la acción de las pomadas es detener la actividad eliminadora de la piel y obligan al organismo a retener las materias mórbidas que irán destruyendo todo por dentro. El naturismo hace lo contrario, no elimina estas lesiones de la piel, las deja aflorar para que sean erradicadas por completo.

1.5 ¿Qué es el equilibrio térmico?

Es tener la misma temperatura tanto interna como externamente, lo importante es mantener este equilibrio para no llegar a la enfermedad.

Porque al aumentar la temperatura abdominal hay fiebre en el aparato digestivo, por lo tanto la función de la digestión no se realiza adecuadamente y entonces los alimentos entran en estado de putrefacción y crean toxinas que envenenan la sangre y alteran las funciones de nutrición y eliminación que realizan los pulmones, se acelera el ritmo cardiaco e impulsa la sangre más rápido a los pulmones que al congestionarse disminuyen la capacidad respiratoria.

Al estar congestionados los órganos abdominales provocan que la circulación disminuya en la superficie corporal (piel y extremidades) y esto causa disminución de la temperatura externa y aumento de la temperatura interna; abdomen caliente, piel fría y sudorosa, escalofríos y hay desequilibrio térmico.

Para recuperar el equilibrio térmico primero se debe eliminar la fiebre interna y producir la fiebre externa y recurrir a las terapias naturistas indicadas para este caso.

1.6 ¿Qué son las crisis curativas?

Son una reacción, al desintoxicarse el organismo, se presenta debilidad, esto se debe a que el cuerpo ha entrado en la fase de recuperación, las toxinas en el organismo aceleran la actividad nerviosa y agotan así las reservas vitales del organismo, conforme son eliminados los desechos y venenos, el estímulo nervioso disminuye. El cuerpo descansa de su excitación y trata de recuperar estas energías, no es debilidad sino recuperación y es transitoria.

Todas las terapias que se indican casi siempre dan como resultado una rápida y contundente mejoría en el paciente, sin embargo la dieta depuradora resulta en ocasiones una aparente desmejoría, esta se presenta principalmente en trastornos o enfermedades crónicas en las cuales hay una acumulación masiva de desechos tóxicos en los tejidos; en estos casos el paciente se empeorará temporalmente.

Esto ocurre por la dieta depurativa con vegetales y frutas crudas y por los ayunos que disuelven grandes cantidades de toxinas y residuos acumulados, éstos serán arrojados al torrente sanguíneo para su eliminación; los órganos eliminadores, riñones, hígado, pulmones y piel se sobrecargan de trabajo y esto da como resultado las crisis curativas, éstas se manifiestan por un empeoramiento temporal del trastorno y síntomas desagradables de una eliminación excesiva por ejemplo dolor de cabeza, dificultad para respirar, erupciones cutáneas, secreción mucosa, fiebre, etc.

Por ejemplo en la artritis una limpieza orgánica rápida de este tipo puede activar y acelerar cambios bioquímicos en las articulaciones y el dolor puede aumentar considerablemente.

Estas crisis curativas son debidas al tratamiento indicado que incluye téis, alimentación, ayunos, baños, ejercicios, todo esto es de gran valor curativo y de vital importancia para recuperar la salud, todo es inofensivo pero provoca una gran eliminación de toxinas, paralelo a ésta en algunos casos pueden presentarse mareos, náuseas, vómitos, diarreas, flujos, catarro, pérdida de peso, sensación de debilidad, malestar general, a todo esto se le denomina crisis curativa y es reacción natural del organismo que indica que nos estamos curando, por lo que no debe de alarmarse ni suspender el tratamiento.

Estas crisis curativas son afortunadamente temporales, al transcurrir los días se experimenta una mejoría definitiva ya que el organismo se limpiará de los venenos acumulados y se fortalecerá de tal forma que entonces se podrá iniciar una actividad curativa eficaz.

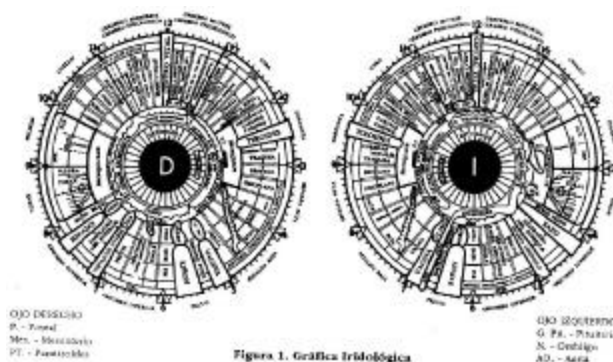
Le sugerimos tenga paciencia, si le ha llevado toda una vida para llegar al estado de enfermedad en que se encuentra, con este tratamiento a usted le tomará un tiempo relativamente corto recuperar la salud, pero esto dependerá de su constancia, esfuerzo, voluntad y lo más importante: deseos de curarse.

2. La iridología, herramienta de diagnóstico

Iridología. Ciencia que estudia el iris, revela los desórdenes patológicos y funcionales de nuestro organismo por medio de líneas y puntos anormales y decoloraciones del iris. La delicada membrana del iris está en conexión nerviosa directa o indirectamente con todo y cada parte de nuestro cuerpo; el iris está en continua y constante actividad y no permanece indiferente a ninguna reacción nerviosa de nuestro organismo.

El iris sano se muestra brillante, hay limpieza de su tejido y actividad de su membrana. El iris enfermo está más o menos sucio, manchado y opaco y las fibras alteradas en grado variable.

Es un método que ofrece con toda claridad los órganos dañados por la enfermedad, permite saber el estado de textura orgánica individual, la vitalidad que se posee y las predisposiciones latentes. Por medio de la iridología se da el estado de salud, no se puede dar nombre a las enfermedades.



Las simbologías impresas en el iris son interpretadas correctamente sólo después de una larga experiencia y un método correcto de análisis, lo que nos da una visión exacta respecto al estado real del enfermo. El iris está dividido en zonas, cada una corresponde a una función u órgano y la afección será inscrita en dichas zonas según las formas y colores que sólo el iridólogo puede definir con exactitud. En la figura número

1 está representada la gráfica iridológica que correlaciona órganos del cuerpo con cada zona de los ojos.

2.1 Terapia naturista para los órganos de la visión

Para tratar los órganos visuales es necesario tratar al organismo íntegramente, ya que nuestro cuerpo es todo uno solo y existe una correspondencia directa entre todos y cada uno de nuestros órganos. Especialmente los ojos tienen relación directa con problemas de hígado y riñones, por lo que la terapia debe ser integral.

Tratamientos

1. Aplicar una gota de jugo de Limón, Cebolla, Siempreviva, Miel, en cada ojo.
2. Aplicar cataplasmas de papa cruda durante toda la noche.
3. Enjuague con Té de Rosa de Castilla o Té de Manzanilla.
4. Usar lentes de rejilla óptica salia.
5. Practicar ejercicios de trataka.

2.2 Ejercicios de trataka

El trataka significa gimnasia de los ojos y consiste en ejercitar los músculos externos e internos del ojo, permitiendo una mejor actividad del órgano, estimulando la circulación de los diferentes líquidos del ojo (humor acuoso, humor vítreo, líquidos del cristalino y sangre en la retina). Para realizar esta gimnasia es importante adoptar una postura cómoda, en la cual los glúteos se apoyan en el piso y la columna vertebral se encuentra erguida, así como mantener un ritmo respiratorio natural y tranquilo para permanecer lo más relajado posible.

La forma de llevar a cabo el trataka se describe a continuación:

1. Realizar de 7 a 9 movimientos de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba.
2. De 7 a 9 movimientos horizontales, de izquierda a derecha y de derecha a izquierda.

3. Realizar de 7 a 9 movimientos diagonales de arriba a la derecha, pasar a abajo a la izquierda.
4. Repetir el ejercicio anterior por el lado contrario, de arriba a la izquierda a abajo a la derecha.
5. De 7 a 9 movimientos circulares, por un lado primero y por el otro después.
6. Fijar la mirada en un punto al frente y tratar de no parpadear, después llevar el dedo índice al frente y tratar de enfocar el punto lejano y el dedo consecutiva y lentamente.
7. Frotar fuertemente los dedos índices y dar un ligero masaje sobre los párpados que se encuentran cerrados.
8. Abrir de nuevo los ojos, con la mirada en un punto al frente y desorbitados, separando los párpados al máximo, evitando el parpadeo.
9. Frotar vigorosamente las palmas de las manos produciendo mucho calor. Llevadas sobre los ojos. Repetir esta operación 3 veces.
 - a) Es importante tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:
 - b) Entre cada ejercicio, parpadear para limpiar y lubricar la superficie del ojo.
 - c) Realizar los movimientos lentamente, forzando un poco en cada ejercicio hacia los extremos, para hacer trabajar los músculos en su máxima extensión.
 - d) Al tiempo de realizar los movimientos, tratar de observar todos los detalles de los objetos, como distancias, formas, colores, textura, etc., evitando que el movimiento sea mecánico.
 - e) La práctica de trataka no debe exceder de 5 minutos en total.

El trataka tiene como finalidad flexibilizar y depurar los nervios que dan movimiento y a la vez que permiten el maravilloso mecanismo de la visión. Ya que la inmovilidad óptica es origen y causa de problemas como son miopía y astigmatismo, principio en el que se basa el funcionamiento de los lentes de rejilla óptica (ver fig. 2).

Y asimismo la falta de parpadeo y lubricación es causa de irritación y formación de

cataratas, carnosidades, etc., y aún más, todo esto en conjunto provoca el mismo glaucoma, porque al estar paralizados los mecanismos naturales ópticos, los fluidos se estancan y se tornan turbios, empañando la visión y produciendo finalmente la ceguera total.

Los estímulos ambientales llegan a nuestro cerebro a través de nuestros sentidos. Al estimular la sensibilidad de nuestros órganos visuales aumentamos nuestro nivel perceptivo, por lo que el trataka desarrolla la intuición, practicado continuamente.

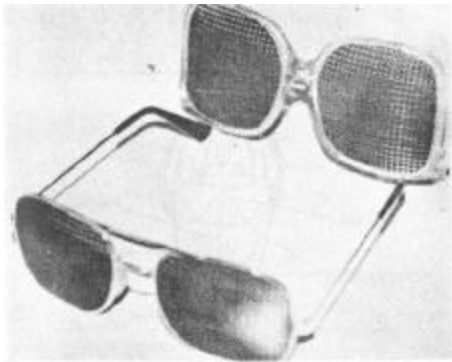


Figura 2. Lentes de rejilla óptica salia.

3. Diagnóstico por la lengua

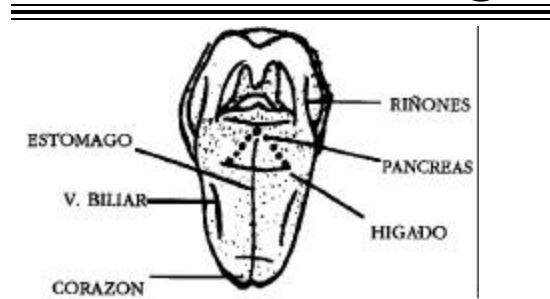


Figura 3

Es un método ampliamente utilizado en la medicina tradicional china, el diagnóstico se basa principalmente en la coloración, forma, puntilleos, grietas, etc. A través de todo esto nos damos cuenta del estado general del paciente.

Color

- a) La lengua blanca indica problemas de circulación.
- b) La lengua roja indica fiebre.
- c) La lengua grisácea indica que la sangre no circula bien y está estancada.
- d) La lengua pálida indica anemia.
- e) El color que se observa en la seborrea indica el estado de energía del estómago.
- f) Blanca: Hay frío en el estómago.
- g) Amarilla: Calor en el organismo.

Forma

- a) Gruesa: La energía del bazo es deficiente.
- b) Delgada: La energía del bazo es insuficiente.

Cuando se observan impresiones dentales a los lados hay insuficiencia del bazo con falta de energía.

La Lengua se divide en:

Punta	Corresponde al Corazón
Base	Corresponde al Riñón
Parte central	Corresponde al Bazo
Zonas laterales	Corresponden al Hígado

Según la alteración que presenta alguna de estas partes será la sintomatología del enfermo. La inspección del estado de la lengua nos da una idea general bastante exacta del estado de salud del paciente.

4. Odontología bioenergética

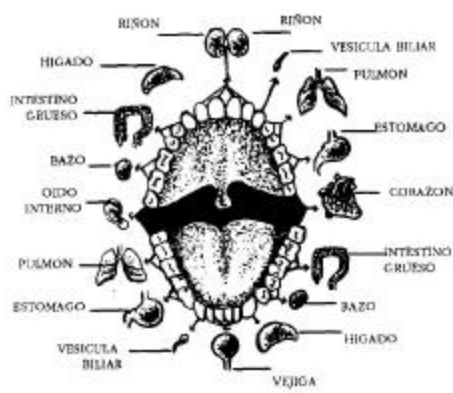


Figura 4

Relaciones bioenergéticas de los dientes y órganos

La Odontología Neurofocal está especializada en encontrar las relaciones de los dientes con las demás partes del cuerpo y con su arreglo ayudan al tratamiento de las enfermedades.

¿Sabía usted que las enfermedades como Estreñimiento, Gastritis, Cardiopatías, Neuralgias, Nerviosismo, Insomnio, Asma, Artritis y muchas más, pueden originarse en su boca?

La odontología neurofocal cuya unidad e interrelación con el ser humano se extiende de cada uno de sus órganos vitales con las piezas dentales y cuyo defecto o mal tratamiento es causa de interferencias o bloqueos de la energía vital y desgaste debido a una deficiente alimentación e higiene.

Además permite establecer las relaciones de los dientes con los diferentes órganos del cuerpo, al conocer estas relaciones su utilidad práctica es saber por ejemplo si está afectado el canino superior por caries y que tiene también problemas hepáticos, al conocer esta relación entre estas dos entidades es necesario atender los dos trastornos pues únicamente así se dará un tratamiento que tendrá éxito y que va a permitir llegar a la causa de la enfermedad y no solamente basarse en síntomas.

Cualquier parte del cuerpo por irritación de origen local puede producir a distancia un efecto patológico, sin importar que éste sea de origen microbiano, químico o traumático provocado por golpes o cicatrices; a esto es a lo que en odontología neurofocal se le conoce como foco o campo interferente, que el médico debe tomar en cuenta para realizar con éxito su tratamiento.

La boca merece toda nuestra atención y cuidado, pues la dentadura del ser humano ha sido diseñada para durar toda la vida, porque la mayoría de las enfermedades crónicas tienen su origen en un foco o campo interferente, y la boca es una de las mayores fuentes productoras de campos de interferencia.

La odontología bioenergética tiene como finalidad encontrar focos o campos interferentes que en terreno dentario estén provocando problemas patológicos a distancia; tomando en cuenta esto podemos explicarnos por qué las enfermedades pueden tener su verdadera causa en la boca y también que pueden evitarse enfermedades graves teniendo en cuenta que la boca es el espejo del cuerpo.

Los dentistas que manejan esta especialidad denominada bioenergética o neurofocal tienen algunas prácticas como el uso de resinas acrílicas en lugar de los metales, ya que éstos últimos alteran el equilibrio electromagnético del cuerpo reflejándose a largo plazo como:

- a) deficiencias en el equilibrio del metabolismo.
- b) descargas eléctricas en la mandíbula.
- c) alteraciones en el sistema nervioso.
- d) dolores de cabeza.
- e) dificultad para concentrarse, etc.

Por otra parte, la odontología neurofocal cuida hasta lo imposible la salud de las terminaciones nerviosas evitando en la medida de lo posible las endodoncias con la utilización de métodos preventivos y de curación a través de alimentación natural y prácticas específicas. Se recomienda ajustar el uso de la pasta dental comercial ya que ésta contiene sustancias

químicas que producen acidez, facilitando la formación y el desarrollo de caries.

Los sustitutos de la pasta dental comercial que se pueden utilizar son:

- a) Romero carbonizado y molido, usar solo cepillando los dientes o acompañado con miel.
- b) Denti, es una berenjena que cortada en rodajas muy delgadas, se pone a secar al sol, se carboniza, se muele, se añade sal de mar en proporciones de 3 a 1, respectivamente, y se usa.
- c) Usar sólo sal marina disuelta en agua y cepillar. La arcilla, una de las mejores pastas dentífricas.
- d) La arcilla, una de las mejores pastas dentífricas.

5. Alternativas naturistas de curación

5.1 Alimentación natural

El naturismo ofrece la posibilidad y da las bases que nos permitirán obtener todo lo que nuestro organismo necesita sin dejar de alimentarnos sana y sabrosamente, ya que los únicos alimentos que pueden mantener la salud son los naturales. Volver a una dieta natural es para mucha gente un choque tremendo pero necesario para llevar una vida sana. Al preparar las ensaladas crudas hay que hacerlas muy atractivas y apetitosas, de esta forma no habrá quien se resista a probarlas, al realizar esto tenemos asegurada en gran parte la salud y dentro de poco tiempo se empezarán a sentir los beneficios y nos entusiasmaremos por seguir adelante ya que los alimentos son nuestra mejor medicina. Es de gran utilidad llevar una alimentación natural porque nos proporciona enormes beneficios y nos da energía vital. Todos los alimentos contienen distintos nutrientes como vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos, etc. Las funciones para una correcta digestión son la energética, plástica y la de regulación.

La energética nos da el material para la producción de energía y son los carbohidratos y grasas, la función plástica favorece la formación de nuevos tejidos y son las proteínas y algunos minerales.

La función de regulación favorece la utilización adecuada de las sustancias plásticas y energéticas, ésta es la función principal de vitaminas, minerales, enzimas y oligoelementos; todos estos nutrientes se encuentran en la composición química de los alimentos que forman parte del equilibrio bioquímico de la sangre. Una alteración por el uso e ingesta de alimentos no naturales produce gran cantidad de trastornos bioquímicos que repercuten en la mala nutrición celular alterando la función de algún órgano y presentándose así síntomas o

enfermedad. Para lograr un equilibrio y así la alcalinización de la sangre es muy importante comer alimentos naturales que contienen los elementos que el cuerpo necesita, ya que una persona bien alimentada no necesita ingerir vitaminas extras, pues no se enfermará y lo más probable es que llegue a una edad muy avanzada en buen estado de salud.

¿Por qué las frutas?

Hay una variedad inmensa de este tipo de alimentos, son en su mayoría la fuente más rica en vitaminas y minerales, además aportan una cantidad importante de fibra y carbohidratos, tienen dos virtudes: alimentan y curan.

Es recomendable comer un solo tipo de fruta durante todo el día, nunca comer ensaladas de fruta pues son una bomba para la digestión por su mala combinación. La fruta se debe combinar bien de acuerdo a su compatibilidad y lo ideal es mezclar 2 tipos diferentes de fruta como máximo, con orden de acuerdo al tipo de fruta.

Las frutas frescas por el sabor que tienen se dividen en 3 grupos:

- a) DULCES**
- b) ÁCIDAS**
- c) NEUTRAS**

Frutas dulces

mango	pitaya	coco
higo	mamey	chico zapote
sandía	zapote negro,	guanábana
melón	blanco y	chirimoya,
tuna	amarillo	etc.

Frutas ácidas

limón	naranja	ciruela
piña	toronja	granada
membrillo	mandarina	guayaba
capulín	lima	tamarindo, etc.

Frutas neutras

papaya	durazno	fresa madura
manzana	jícama	(incluye a las
plátano	aguacate	frutas semidulces
		y semiácidas).

Es importante tomar en cuenta la combinación de las frutas durante el día y se recomienda de la siguiente manera:

Combinaciones

- Dulces con ácidas jamás se combinan ya que provoca una fermentación de las mismas y al consumirlas así ocasionan flatulencia en el organismo.
- Dulces con neutras sí combinan.
- Neutras con ácidas sí combinan.

Es importante seguir siempre esta regla al preparar nuestras frutas pues de lo contrario se provocan trastornos digestivos.

Se recomienda de preferencia comer fruta ácida por la mañana y dulce por la noche.

A la fruta se le puede agregar miel. Hay dos frutas que por su difícil digestión es recomendable comerlas solas y son el melón y la sandía. Nunca combinar los plátanos con frutas ácidas. Lo ideal es comer fruta fresca de un solo tipo.

Fruta seca

Es nutritiva, energética, da calorías, contiene vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y son las ciruelas pasas, higos, dátiles.

Para tener una alimentación adecuada a base de frutas tenemos que aprender a cuidar la combinación y compatibilidad de nuestros alimentos para tener una buena digestión, asimilación y eliminación, evitando así las fermentaciones, acidez, y otros trastornos digestivos y por tanto aspirar a tener una óptima nutrición.

Frutas oleaginosas

Son rica fuente de grasas naturales, presentan buena cantidad de proteínas, vitaminas y

minerales, fósforo, calcio, magnesio, vitamina B y son: nueces, piñones, almendras, castañas, bellotas, cacahuates, pepita de calabaza, pistache, ajonjolí, avellana.

Se recomienda consumir de una sola clase o variedad de oleaginosa al día, ya que si se combinan 2 ó 3 es muy pesado provocando trastornos digestivos.

Cómo preparar las ciruelas pasas

Se ponen 15 ciruelas pasas a remojar en 1 vaso de agua durante toda la noche, al día siguiente se hierven en un recipiente de barro o de peltre durante 10 minutos a fuego lento; se come el número de ciruelas recetado. El agua en que se cocieron se tira.

¿Por qué las verduras?

Las verduras sirven para estimular el apetito y contienen sustancias complementarias indispensables como vitaminas, minerales, calcio y celulosa. Sirven para estimular el funcionamiento correcto de los intestinos, ya que contienen un altísimo porcentaje de agua que lubrica las mucosas intestinales; son muy frescas y agradables al paladar, además contienen una notable cantidad de vitaminas importantísimas como la vitamina C, E, B y K, más una buena dosis de sales minerales, yodo y clorofila. Las ensaladas crudas verdes contienen también un alto porcentaje de celulosa y pectina que estimulan los cambios neutralizantes de los ácidos de la digestión y de la asimilación de los hidratos de carbono, proteínas y grasas. Las ensaladas de hojas verdes crudas, aseguran a nuestro organismo una buena parte de la necesaria ración diaria de vitaminas, sales minerales y alcalinas que nivelan eficazmente el efecto acidificante en la digestión.

Las ensaladas crudas naturales son el toque mágico de nuestra mesa, por su colorido, por su nota de delicadeza y alegría, porque son ligeras, refrescantes, regeneradoras de la flora estomacal e intestinal y constituyen un gran descanso para los estómagos afiebrados y cargados.

¿Cómo lavar y desparasitar las verduras?

Para este propósito nos serán de gran utilidad en la cocina, tres tipos diferentes de cepillos: Uno suave, uno semiduro y uno duro. Con éstos podemos lavar perfectamente las verduras dependiendo de su consistencia, suaves como las hojas y duras como los tubérculos.

Aquellas que se van a comer crudas, como las verduras de hoja, además de lavarse perfectamente deberán también desparasitarse de la siguiente manera:

- Poner en un traste hondo el agua necesaria para cubrir las verduras.
- Agregar una cucharadita de sal de mar por cada litro de agua.
- Dejar que se disuelva y proceder a colocar las verduras que se dejarán reposando de 10 a 15 minutos como máximo.

La sal ejerce sobre las células una presión osmótica que destruye huevecillos y parásitos pero también puede destruir vitaminas y minerales, de ahí que no debe excederse el tiempo de desparasitación.

Una vez transcurrido este tiempo, escurrir la verdura y proceder a enjuagada perfectamente, de preferencia bajo el chorro de agua hervida o de filtro para que por la acción mecánica de ésta se eliminen los restos de huevecillos y parásitos, quedando perfectamente limpia la verdura. Si queremos dar un toque crujiente a nuestras ensaladas, debemos refrigeradas por media hora mínimo antes de servidas.

También se aconseja cortar las verduras de hoja de preferencia con los dedos para evitar así su oxidación.

Cómo germinar en casa

- El germinar es la forma más sencilla y económica.
- Se pueden cultivar dentro de la casa en cualquier parte.
- No necesitan tierra, sol, fertilizantes, insecticidas.
- Lo único que se necesita para que una semilla germine es humedad y tibieza (calor

moderado) "Son el alimento más barato del mundo".

- Los inventaron los chinos.
- Está estudiado y comprobado científicamente que son superiores a cualquier otra forma de alimento.
- Son de alto valor nutritivo con propiedades cualitativas y cuantitativas, contienen todos los aminoácidos esenciales y enzimas.
- Son la base para proporcionar proteínas.
- Su composición química es: calcio, azufre, cobre, hierro, nitrógeno; todas las vitaminas y aminoácidos, 80% de clorofila, sales minerales, azúcares, enzimas, fósforo, proteínas.
- Reconstituyen el nivel en las células.
- Limpian la sangre de toxinas venenosas comiéndolos crudos.
- Contienen el principio de vida, son los alimentos más puros que se conocen.
- Constituyen el alimento más fresco y lleno de vida con que podemos nutrir nuestro organismo.
- Al germinar aumentan sus propiedades y adquieren las de una verdura.
- Suplen los elementos nutritivos de los que carece nuestra alimentación diaria.
- Por su contenido en vitamina "C" combaten los gérmenes en el cuerpo, aumentan la resistencia contra los resfriados y eliminan las mucosidades.
- Dan vitalidad, son ideales para nervios y glándulas.
- Estudios recientes dicen que la clorofila elimina los efectos de radiaciones dañinas en el organismo, es una de las pocas sustancias que al ingerirse se incorporan y asimilan de inmediato al torrente sanguíneo y mantiene estable el número de glóbulos rojos.
- Lo verde de su clorofila es el mejor desodorante natural.
- Comerlos crudos es la mejor manera de aprovecharlos.
- Su principio nutritivo es el endosperma o albumen.
- El albumen de las semillas contiene un cargamento de reservas: proteínas, aceites,

carbohidratos, que utiliza la semilla al crecer y desarrollarse. Es el alimento de la planta antes de tener hojas y raíces.

- Cuando la semilla empieza a germinar lo hace gracias a que toma del albumen lo que necesita para su crecimiento, antes que el embrión se coma todo el albumen, es cuando el germinado es una fuente nutritiva viva y superior a todo.
- Para obtener los mejores germinados sólo se necesita llevar a cabo los siguientes pasos:

Procedimiento No. 1

1. Poner una cucharada sopera de semilla limpia en 1/2 litro de agua y cubrir la entrada del frasco con una manta y una liga para que no penetren insectos y basura.
2. Dejar remojar por 6-8 hrs. toda la noche o por 24 hrs.
3. Tirar el agua (o tomada, es rica en vitaminas y minerales).
4. Enjuagar bien las semillas y quitar el exceso de agua.
5. Tapar de nuevo el frasco ya sin agua y colocarlo inclinado en un lugar oscuro y bien ventilado sin que reciba la luz del sol.
6. Enjuagar 3 veces al día durante 3 días sin sacar las semillas del frasco, mantener los germinados húmedos.
7. Agregar agua de nuevo al frasco a través de la manta, agitarla suavemente para enjuagar la semilla y volver a colocar el frasco inclinado.
8. Al 4^{to} día poner el frasco en un lugar con luz para aumentar su contenido de clorofila, empiezan a salir las hojitas al abrirse, es cuando están en el punto más alto de valor nutritivo y listos para comerlos.

Procedimiento No. 2

Sistema especial para germinar trigo, arroz, cebada, avena, centeno, girasol, etc.

Material

1. Plato hondo o charola.
2. Tierra.
3. Plástico, periódico o manta.

1. Remojar las semillas por 24 hrs.
2. Sembrarlas en el plato o charola, extendiéndolas y cubriéndolas con 2-3 cm. de tierra húmeda.
3. Tapadas con plástico haciendo una especie de invernadero o cubrir con hojas de periódico o una manta húmeda.
4. Colocarlos en un lugar tibio, procurando mantenerlos siempre húmedos y regar cuando sea necesario.
5. Al 3er. día remover el plástico.
6. Poner en un lugar medio oscuro y ventilado donde no dé el sol.
7. Al 7^{mo} día el pasto mide aproximadamente 12 cm., se asolea por 2 hrs. y está listo para cortarlo al ras con algo filoso; ¡Y a comer germinados frescos!
8. Dejar crecer de nuevo.

Se pueden germinar: alfalfa, lentejas, garbanzo, chícharos, habas, ajonjolí, chíá, cacahuates, maíz, alubias, avena, trigo, centeno, arroz, cebada, girasol, soya, etc.

El proceso es igual para cualquier semilla, varía únicamente el número de horas de remojo y tiempo de germinación.

	Remojar	Germinar
Ajonjolí	6 Hrs.	3-4 días
Cacahuete	12 Hrs.	4-5 días
Chía	6 Hrs.	3-4 días
Frijol	12 Hrs.	4-5 días
Garbanzo	12 Hrs.	4-5 días
Lentejas	8 Hrs.	3-4 días
Maíz	12 Hrs.	4-5 días
Soya	12 Hrs.	4-5 días

Si usted trabaja no se preocupe, también puede preparar sus germinados, haga lo siguiente:

- a) En el fondo de una charola poner varias capas de papel absorbente o manta de cielo, distribuya las semillas en una capa delgada y cúbralas con el papel o la manta; escurra el exceso de agua.

- b) Haga un colchoncito colocando más capas de papel debajo de las semillas, hacerla con periódico y cubrir éste con toallas de papel para que no se pinten las semillas, también se puede hacer con la manta de cielo. Sólo hay que humedecer la manta antes de salir de casa y los germinados conservarán su humedad durante todo el día.

Recomendaciones:

1. Comer los germinados al 4^{to} día pues están en el punto más alto de valor nutritivo.
2. El proceso de germinación dura aproximadamente de 5 días a una semana.
3. Los germinados son "alimentos vivos", no desperdiciar su grado de madurez.
4. Las semillas deben mantenerse húmedas pero no mojadas para que no se pudran, hay que humedecerlas diario porque si no hay el riesgo de que mueran los brotes, por lo tanto es mejor cultivarlas en pequeña cantidad.
5. Cuando el procedimiento se hace en frasco de cristal enjuagar con cuidado para no maltratar los brotes, esto se hace para evitar la formación de hongos y el mal olor, colocarlos en un lugar tibio.
6. Si se dejan crecer más tiempo se marchitan y pierden sus propiedades.
7. Si no se usan de inmediato, refrigerar para detener su crecimiento.
8. Refrigerados duran hasta 8 días sin perder sus propiedades.
9. Las semillas deben ser frescas, integrales, sin tratamientos químicos.
10. Rinden mucho al germinarse, una cucharada es suficiente para un frasco de un litro.
11. Si la temperatura es constante los brotes crecen más rápido.
12. Los germinados tardan más tiempo en crecer si la temperatura ambiental es muy baja.
13. Demasiada temperatura los enmohece y el proceso se acelera.
14. Lo ideal es comerlos íntegros (hojas, raíces, tallos, cáscara), excepto cuando no se tiene buena digestión, en este caso se pueden comer licuados.
15. **Nota importante:** No germinar semillas de jitomate y papa porque se vuelven venenosos.

Usos de los germinados

- Reguladores intestinales, laxantes ligeros.
- El trigo, arroz, centeno, cebada, avena y maíz son un poco difíciles de masticar, se recomienda licuarlos con jugo de piña, naranja o zanahoria.
- La semilla más fácil de germinar es la alfalfa.
- Se puede germinar cualquier semilla:
 - a) Grano o leguminosa (frijol de soya, munjo, lentejas, chícharo, garbanzos).
 - b) Cereales (trigo, mijo, avena, cebada, centeno).
 - c) Semillas de hierbas (trébol, girasol, rábano, fenogreco).
- Se agregan a ensaladas, sopas, guisados, omelettes, aderezos, sandwiches, salsas, jugos o licuados.
- Los germinados de semillas muy pequeñas son exquisitos crudos, se pueden comer así cuando se tiene buena digestión.
- No capeados con huevo porque son indigestos y tóxicos. Se pueden capear con la mezcla siguiente: harina integral, harina blanca de trigo o maíz, agua fría, sal y una cucharada de levadura natural.
- Los brotes de legumbres se deben comer al vapor o en guisados.
- Los germinados de cereales se pueden agregar a panes (enteros o molidos).
- Los germinados de verduras combinan con frutas oleaginosas, leguminosas y cereales. No combinan con frutas.

¿Cuáles son las ensaladas crudas curativas?

Cada ensalada es curativa y de vital importancia para su salud, siga las instrucciones de su médico ya que cada una es específica para cada enfermedad.

.1.

Ensalada Sperl: lechuga, berro, apio, perejil, cebolla y ajo.

.2.

Lechuga, espinacas, rabanitos, tomates, jugo de limón, sal y yogurt.

.3.

Tomates, cebollas, perejil, berros y yogurt.

.4.

Apio, cebolla, tomates, 3 dientes de ajo, 2 cucharadas de aceite de olivo y sal.

.5.

Perejil, pepinos, cebolla, tomates y yogurt.

.6.

Chícharo, lechuga, hierbas de olor, tomates y espárragos.

.7.

Apio picado completo, nueces, coco rallado y tomates. Se sirve con salsa (ver salsas para ensaladas).

.8.

Espinacas y berros. Se sirve con salsa de tomates.

.9.

Espinaca, berro, amargón, verdolaga, hojas tiernas de rabanitos, acelga, hierbas de olor, aceite de olivo y jugo de limón.

.10.

Hojas muy tiernas de espinaca, diente de león, lechuga, acedera, berro, col de bruselas, perejil, cebolla y apio, agregar salsa cruda de tomates.

.11.

Ejotes, berro, chícharos, habas tiernas y yogurt.

.12.

Malvas tiernas, lechuga, rabanitos, tomates, espinacas, jugo de limón, sal y yogurt.

.13.

Berros, mastuerzo, cebolla, ajo, aceite de olivo y jugo de limón.

.14.

Cebolla en rodajas, aceite de olivo, limón y poca sal.

.15.

Los tallos de apio se rallan con zanahorias y se mezclan con cebolla y perejil picados, se ponen sobre hojas de lechuga. Adornar con ramitas de

coliflor y rebanadas de tomate y cubrir con salsa de tomate.

.16.

Hinojo y cebolla finamente picados. Servir sobre hojas de lechuga, rociar aceite de olivo, jugo de limón y poca sal.

.17.

Espárragos, lechuga, hierbas de olor, aceite de olivo y jugo de limón.

.18.

Zanahoria y coco rallados con nueces, piñones o cacahuates crudos picados y yogurt

.19.

Zanahoria, apio, rábanos y betabel rallados. Colocar por separado sobre hojas de lechuga.

.20.

Papas, apio, perejil, aceite de olivo, limón, poca sal y ajonjolí.

.21.

Papas, cacahuates o nueces. Servir con salsa de tomate.

.22.

Papas, zanahorias, tomates, pimientos, cebolla, perejil y yogurt.

.23.

Camotes pelados y rallados, mezclar con cacahuates, nueces o coco rallado, yogurt y miel.

.24.

Camotes, zanahoria, apio, pimientos dulces, todos rallados crudos. Preparar con salsa cruda de tomate.

.25.

Nabo, col-nabo; mezclar con hojas tiernas de col-nabo y perejil picado, jugo de limón, aceite de olivo. Servir sobre hojas de lechuga.

.26.

Pepinos en rebanadas; mezclar con berros. Servir sobre ,hojas de lechuga y adornar con rebanadas de jitomate y tiritas de pimiento.

.27.

Col finamente picada, cebolla, jitomate, sal, aceite de olivo y limón.

.28.

Col morada finamente picada, cominos, apio, orégano, ajo, cebolla, jugo de limón, poca sal y aceite de olivo.

.29.

Col blanca y morada, papas, pimientos, jitomates, cebolla, apio y perejil; agregar limón, aceite de olivo y sal al gusto.

.30.

Chícharos tiernos, zanahorias, jugo de limón, aceite de olivo, jitomate, cebolla y perejil.

.31.

Ejotes tiernos, zanahoria, cebolla, perejil, jugo de limón, aceite de olivo y sal

.32.

Apio, zanahoria, betabel y rábanos; rallar cada uno aparte y agregar rebanadas de jitomate. Servir sobre hojas de lechuga y adornar con aceitunas y nueces.

.33.

Pimientos dulces, jitomate, cebolla, perejil, apio. Mezclar todo y aderezar al gusto.

.34.

Pimientos, col, tomates, cebolla, papas y salsa de jitomate.

.35.

Berenjenas asadas a la plancha picadas, tomates, ajo y perejil. Aderezar al gusto.

.36.

Calabaza, cebolla y zanahoria. Servir con salsa de jitomate.

.37.

Calabacitas, tomates, cebolla, perejil y salsa de jitomate. Servir. sobre hojas de lechuga.

.38.

Ejotes, pepinos, berros, lechuga, cebolla y perejil. Adornar con tomates rebanadas.

Otras ensaladas crudas

Ensalada de aguacate

Ingredientes:

- 4 aguacates grandes
- 1 cebolla de rabo grande picada .
- 3 chiles poblanos en rajas
- 1 manojito de cilantro picado
- 1/4 de queso fresco
- 1 cucharada de aceite de olivo . sal al gusto

Procedimiento:

Picar todo en cuadritos y mezclar todos los ingredientes. Adornar con queso desmoronado.

Ensalada de albahaca y yerbabuena

Ingredientes:

- 1 manojo de albahaca fresca
- 1 manojo de yerbabuena fresca
- 1 manojito de orégano fresco
- Un poco de tomillo fresco
- 5 dientes de ajo
- 3 aguacates
- queso
- aceite de olivo
- limón y sal al gusto

Procedimiento:

Deshojar la yerbabuena y albahaca, machacar los ajos, tomillo y orégano con el aceite de olivo y jugo de limón. Dejar reposar 15 minutos; vaciar sobre las hojas de albahaca y yerbabuena. Adornar con rebanadas de aguacate y queso.

Ensalada de apio, ajonjolí y manzana

Ingredientes:

- 1 tallo de apio picado
- 4 manzanas ralladas
- 1 cucharadita de ajonjolí tostado
- sal y jugo de limón al gusto

Procedimiento:

Mezclar todos los ingredientes en una ensaladera y espolvorear con ajonjolí.

Ensalada de aguacate y orégano

Ingredientes:

- 2 aguacates grandes
- 4 hojas de lechuga
- 4 jitomates
- queso fresco
- 4 cucharadas de aceite de olivo
- 1 cucharada de orégano seco
- sal al gusto

Procedimiento:

Colocar las hojas de lechuga en un platón y poner encima los demás ingredientes picados, aderezar con aceite de olivo y espolvorear el orégano.

Ensalada de berros

Ingredientes:

- 1/2 kg. de berros
- 1 lechuga romanita picada
- 2 jitomates picados
- 1/2 taza de cilantro picado
- 1 cebolla en rodajas
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 aguacates picados en cuadritos
- jugo de limón y sal al gusto

Procedimiento:

En una ensaladera mezclar todos los vegetales, aderezar con el aceite, limón, ajos y sal.

Ensalada de berros

Ingredientes:

- 1 manojo de berros frescos
- 50 grs. de nuez picada
- 4 cucharadas de aceite de olivo
- jugo de limón y sal al gusto

Procedimiento:

Mezclar todos los ingredientes.

Ensalada binaria

Ingredientes:

- 1 taza de zanahoria rallada
- 1/2 taza de yogurt
- 1/2 taza de apio picado
- 1/2 taza de crema
- 3 cucharadas de perejil picado
- sal al gusto

Procedimiento:

En una ensaladera mezclar todos los ingredientes y refrigerar por 30 minutos.

Ensalada de calabacitas

Ingredientes:

- 6 calabacitas finamente picadas
- 1/2 cebolla finamente picada
- 1 manojito de cilantro finamente picado
- orégano y sal al gusto

Procedimiento:

Mezclar todo y adornar con rebanadas de aguacate y queso.

Ensalada de cebolla

Ingredientes:

- 1 manojito de cebollitas de cambray
- 1 manojito de rábanos
- 4 zanahorias
- 100 grs. de nuez
- 100 grs. de cacahuete
- 6 cucharadas de aceite de olivo
- jugo de 3 limones y sal al gusto

Procedimiento:

Mezclar todo y servir con hojas de lechuga o col.

Ensalada César

Ingredientes:

- 1 lechuga romana grande
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- 1 huevo cocido
- 1 cuch.lfada de jugo de limón
- 1 cucharada de yogurt
- 1 aguacate en rebanadas
- 50 grs. de queso fresco

- sal al gusto

Procedimiento:

Mezclar todos los ingredientes.

Ensalada de betabel

Ingredientes:

- 3 betabeles
- 3 dientes de ajo machacados
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- Jugo de limón y sal al gusto

Procedimiento:

Mezclar todos los ingredientes.

Ceviche de champiñones

Ingredientes:

- 1 kg. de champiñones
- 1/2 kg. de jitomate picado
- 1 cebolla grande picada
- 1 taza de jugo de jitomate
- cilantro, orégano, aceite de olivo
- jugo de limón y sal al gusto

Procedimiento:

Picar los champiñones en trocitos (previamente lavados), colocarlos en jugo de limón por 20 minutos. Agregar el jugo de jitomate y luego los demás ingredientes. Mezclar todo.

Ensalada fresca

Ingredientes:

- 1/2 pepino picado
- 8 hojas de lechuga orejona
- 4 tallos de apio finamente picados
- 1/2 pieza de jícama, pelada y rallada
- 5 hojas de acelgas finamente picadas

Procedimiento:

Desinfectar perfectamente los vegetales, acomodar una cama de hojas de lechuga sobre una ensaladera y verter aquí el resto de los ingredientes, aderezar con jugo de limón y aceite de olivo al gusto.

Ensalada de col blanca

Ingredientes:

- 1 col
- 2 jitomates picados
- 2 tallos de apio picados
- 1 cebolla picada
- jugo de limón, aceite de olivo y sal al gusto

Procedimiento:

Mezclar todo.

Ensalada de colinabo

Ingredientes:

- 2 colinabos tiernos
- 2 tazas de yogurt
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- sal al gusto

Procedimiento:

Mezclar todo bien picado.

Ensalada verde

Ingredientes:

- 1 manojo de berros
- (hojas de berros)
- 1 lechuga romanita
- el jugo de 3 limones
- 1 manojo de espinacas
- 1 aguacate pelado y rebanado
- 3 jitomates picados
- 1/2 taza de germinados de alfalfa
- 4 cucharaditas de ajonjolí tostado (para adornar)

Procedimiento:

Desinfectar muy bien los vegetales en agua con sal durante 15 minutos. Escurrir y revolver con el resto de ingredientes en una ensaladera, espolvoreando al último el ajonjolí.

Ensalada de pimientos

Ingredientes:

- 2 pimientos marrones (1 verde y 1 rojo)

- 2 jitomates picados
- 1 tallo de apio finamente picado
- 6 hojas de lechuga
- 1/3 de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 3 ramas de perejil
- 2 ramas de berros
- 50 grs. de requesón (opcional)
- sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

Cortar a la mitad los pimientos y desemillarlos, escaldados 3 minutos en agua caliente para que se suavicen y después escurrir. Mezclar el resto de ingredientes en una ensaladera, a excepción de las hojas de lechuga y los berros; con esta mezcla se rellenan las mitades de pimientos, se acomodan sobre una cama de hojas de lechuga y se adorna cada mitad con una ramita de berro. Refrigerar 10 minutos antes de servir.

Ensalada de champiñones

Ingredientes:

- 1/4 kg. de champiñones
- 2 jitomates finamente picados
- 1/2 taza de germinados de soya
- 6 hojas de lechuga
- 4 ramas de perejil picado
- 1/2 chayote crudo rallado
- jugo de limón, aceite de olivo y sal al gusto

Procedimiento:

Desflemar en agua con limón los champiñones perfectamente lavados y picados, por espacio de 10 minutos, escurrir y acomodar en una ensaladera con el resto de ingredientes y aderezar al gusto.

Ensalada mixta

Ingredientes:

- 1 lechuga romanita
- 2 jitomates picados
- 2 calabacitas tiernas ralladas
- 4 hojas de acelgas finamente picadas
- 1/2 taza de germinados de soya o de alfalfa
- 1/2 cebolla finamente rebanada
- 3 dientes de ajo finamente picados

- 50 grs. de requesón o queso panela (opcional)
- el jugo de 3 limones

Procedimiento:

Desflemar en 1 taza con el jugo de limón la cebolla y el ajo durante 10 minutos, escurrir y mezclar con el resto de vegetales previamente desinfectados, aderezar al gusto.

Ensalada verdolaguesca

Ingredientes:

- 1 taza de verdolagas frescas y limpias
- 2 jitomates finamente picados
- 1 pimienta morrón finamente picado
- 3 cebollitas de cambray cortadas en mitades
- 1 rama de epazote fresco picado (hojas)
- 4 hojas de espinaca finamente picadas
- 1/2 taza de germinados de soya
- sal, aceite de olivo y jugo de limón al gusto

Procedimiento:

Lavar y desinfectar muy bien los vegetales, escurrir y mezclar con el resto de ingredientes en una ensaladera, aderezar al gusto y dejar reposar durante 20 minutos antes de servir.

Ensalada de setas

Ingredientes:

- 1 taza de coliflor limpia en ramitas
- 1 taza de brócoli crudo limpio y picado
- 4 rabanitos finamente picados
- 3/4 taza de setas finamente picadas
- 2 cebollitas de cambray finamente picadas
- 1 manojo de lengua de vaca * (Nombre común de una planta)
- 1 1/2 cucharadita de estragón (para adornar)
- 1/3 taza de requesón fresco (opcional)
- salsa de soya, jugo de limón y aceite de olivo al gusto.

Procedimiento:

Desinfectar muy bien los vegetales y dejar escurrir; poner a desflemar en agua con jugo de limón las setas durante 10 minutos, escurrir y mezclar con el resto de ingredientes; aderezar al

gusto y espolvorear al último el estragón previamente pulverizado con los dedos; refrigerar 15 minutos y servir sobre una cama de hojas de lechuga fresca.

Ensalada de germinados

Ingredientes:

- 1 taza de germinados de alfalfa
- 1/2 taza de germinados de soya
- 1 jícama pelada y rallada
- 1/2 taza de berenjena pelada cuadritos
- 1 jitomate en rebanadas
- 1 aguacate en rebanadas y picada en

Procedimiento:

Poner a remojar en agua bien salada las berenjenas a que se desyoden durante 10 minutos, escurrir y mezclar con el resto de ingredientes, aderezar al gusto.

Ensalada de nopalitos

Ingredientes:

- 4 nopales tiernos (cortados en rombos)
- 2 jitomates rebanadas
- 4 ramas de cilantro finamente picado
- 1/2 cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- el jugo de 2 limones
- 1 aguacate en cuadritos
- 6 hojas de lechuga
- 4 hojas de espinaca
- sal y aceite de olivo al gusto

Procedimiento:

Desinfectar la lechuga, espinaca y cilantro al gusto, escurrir y mezclar éste último con el resto de ingredientes, sazonar al gusto y acomodar sobre una cama de hojas de lechuga y espinacas. Refrigerar durante 10 minutos y servir.

Alfalfa germinada con aguacate

Ingredientes:

- 1 taza de germinado de alfalfa
- 1 aguacate grande
- 3 dientes de ajo picados

- limón y sal al gusto

Procedimiento:

Machacar el aguacate y formar una pasta, agregar el germinado de alfalfa y los demás ingredientes y mezclar bien todo. Servir con rebanadas de pan integral.

Ensalada de habas germinadas

Ingredientes:

- 4 tazas de habas germinadas
- 1 tallo de apio picado
- 4 jitomates picados
- 1 cucharadita de cebolla picada

Procedimiento:

Mezclar todos los ingredientes.

Ensalada variedad

Ingredientes:

- 6 hojas de lechuga
- 4 ramas de berros
- 1/2 pepino
- 1 jitomate grande
- 1/2 betabel pelado
- 1 trozo chico de col
- 2 tallos de apio
- 1 aguacate pelado
- 1/3 cebolla finamente picada
- 3 dientes de ajo finamente picados
- jugo de limón
- aceite de olivo y sal al gusto

Procedimiento:

Rebanar o picar los vegetales previamente desinfectados y acomodar en una ensaladera todos los ingredientes en forma vistosa, aderezar al gusto.

Ensalada de maíz germinado con manzana

Ingredientes:

- 1 taza de germinado de maíz
- 2 manzanas grandes ralladas
- 3 cucharadas de nueces picadas
- 1/2 taza de pasitas

- 1 cucharadita de canela en polvo
- 2 cucharadas de miel

Procedimiento:

Mezclar todos los ingredientes y servir en frío.

Ensalada de trigo germinado

Ingredientes:

- 1 taza de germinado de trigo
- 1 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1 taza de piña picada
- 2 manzanas picadas
- 1/2 taza de pasitas
- 1/4 taza de nuez picada

Procedimiento:

Mezclar todo, meter al refrigerador y servir frío.

Ensalada de coliflor

Ingredientes:

- 1 coliflor chica (cortada en ramitos)
- 3 jitomates bien picados
- 2 tallos de apio finamente picados
- 1 aguacate en rebanadas
- 1/2 pepino en rodajas (con todo y cáscara)
- 6 hojas de acelga limpias, finamente picadas
- 4 hojas de lechuga
- 3 cucharadas de ajonjolí tostado (opcional)

Procedimiento:

Ya bien desinfectadas las hortalizas, se acomodan en una ensaladera y se aderezan con jugo de limón y aceite de olivo al gusto.

Ensalada de espinacas

Ingredientes:

- 12 Hojas de espinacas limpias
- 2 tallos de apio finamente picados
- 1 aguacate partido en rebanadas
- 1 jitomate grande bien picado
- 1/2 calabaza finamente picada
- 5 rabanitos bastante bien picados

Procedimiento:

Desinfectar muy bien los vegetales, escurrir y mezclar con el resto de ingredientes, acomodar encima de una cama de hojas de lechuga y aderezar al gusto.

Ensalada de girasol germinado

Ingredientes:

- 1 taza de germinado de girasol
- 2 tazas de coliflor
- 1 taza de zanahoria rallada
- 2 aguacates
- limón, sal y aceite de olivo al gusto

Procedimiento:

Mezclar todos los ingredientes.

Ensalada tricolor

Ingredientes:

- 1 betabel grande pelado
- 1 jícama pelada
- 2 manojos de berros (hojas)
- 8 hojas de lechuga
- 1 pizca de pimienta
- jugo de limón
- aceite de olivo y sal al gusto

Procedimiento:

Rallar el betabel y la jícama por separado, teniendo cuidado de que no se manchen entre sí. Desinfectar muy bien las hojas de berro y lechuga; en un platón acomodar una cama de hojas de lechuga, encima extender los 3 tipos de vegetales formando los 3 colores, añadir el resto de ingredientes aderezando al gusto.

Ensalada de germinados

Ingredientes:

- 1 taza de germinados de habas
- 1 taza de germinados de alfalfa
- 1 taza de germinados de frijol
- 1 taza de papas cocidas y picadas
- 1 manojo de berros
- 3 dientes de ajo picados
- aceite de olivo, limón y sal al gusto

Procedimiento:

Se mezclan todos los ingredientes.

Ensalada de alfalfa germinada

Ingredientes:

- 4 tazas de germinados de alfalfa
- 2 manojos de espinacas crudas picadas
- 1 cebolla grande en rebanadas
- 10 rábanos rallados
- 2 ramas de apio picadas
- 1/2 poro picado
- 1/2 lechuga romana picada
- perejil picado al gusto
- 3 chiles verdes picados
- aceite de olivo, limón y sal al gusto

Procedimiento:

Mezclar todos los ingredientes.

Postre de trigo germinado con zanahoria y piña

Ingredientes:

- 1 taza de germinado de trigo
- 2 zanahorias grandes ralladas
- 1 piña chica picada
- 1 taza de yogurt o leche búlgara
- 1/4 taza de nueces
- 1 cucharadita de canela en polvo
- miel al gusto

Procedimiento:

Mezclar todos los ingredientes. Meter al refrigerador y servir frío.

Ensalada rallada

Ingredientes:

- 8 hojas de lechuga romanita (tronchada)
- 1/2 betabel pelado y rallado
- 1 rábano largo rallado
- 3 tallos de apio picados
- 3/4 taza de germinados de alfalfa
- 1/2 taza de champiñones rebanadas

Procedimiento:

Acomodar todos los ingredientes en una

ensaladera y aderezar al gusto.

Sopa de maíz germinado con champiñones

Ingredientes:

- 2 tazas de germinados de maíz
- 1/2 kg. de champiñones
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 jitomate grande picado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 litro de jugo de jitomate
- sal
- 1 taza de maíz entero
- 1 rama de epazote

Procedimiento:

Cocer los champiñones con una taza de germinados licuados. Freír la cebolla, agregar los germinados molidos junto con la mantequilla y dejar sazonar. Agregar el jitomate picado y los champiñones. Por último, agregar el jugo de jitomate, sal, maíz entero, epazote y hervir a fuego lento durante 10 minutos. Servir calientito y agregar la otra taza de germinados como adorno.

Chop Suey de lenteja germinada

Ingredientes:

- 1 taza de germinados de lenteja
- 2 cucharadas de aceite de ajonjolí
- 1 cebolla grande picada
- 1 cucharadita de jengibre picado
- 1 pizca de ajinomoto
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de salsa de soya
- sal al gusto

Procedimiento:

Freír la cebolla y ajo con mantequilla, agregar todos los ingredientes y 1/2 taza de agua; mover todo, dejar hervir a fuego lento por 15 minutos. Se sirve caliente.

Sopa de maíz germinado con champiñones

Ingredientes:

- 2 tazas de germinados de maíz

- 1/2 kg. de champiñones
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 jitomate grande picado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 litro de jugo de jitomate
- sal
- 1 taza de maíz entero
- 1 rama de epazote

Procedimiento:

Cocer los champiñones con una taza de germinados licuados. Freír la cebolla, agregar los germinados molidos junto con la mantequilla y dejar sazonar. Agregar el jitomate picado y los champiñones. Por último, agregar el jugo de jitomate, sal, maíz entero, epazote y hervir a fuego lento durante 10 minutos. Servir calientito y agregar la otra taza de germinados como adorno.

Chop Suey de lenteja germinada

Ingredientes:

- 1 taza de germinados de lenteja
- 2 cucharadas de aceite de ajonjolí
- 1 cebolla grande picada
- 1 cucharadita de jengibre picado
- 1 pizca de ajinomoto
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de salsa de soya
- sal al gusto

Procedimiento:

Freír la cebolla y ajo con mantequilla, agregar todos los ingredientes y 1/2 taza de agua; mover todo, dejar hervir a fuego lento por 15 minutos. Se sirve caliente.

Sopa de garbanzo germinado con calabazas

Ingredientes:

- 2 tazas de germinado de garbanzo
- 2 jitomates picados
- 4 calabacitas cortadas a lo la.rgo
- 1/4 cucharadita de ajinomoto
- 1/2 cebolla grande rebanadita
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de chile piquín

- 3 ramas de perejil
- 3 hojas de laurel

Procedimiento:

Freír la cebolla con mantequilla, el chile Y' laurel, agregar las calabazas, ajinomoto y jitomate. Agregar 1/2 taza de agua y panera cocer a fuego lento por 10 minutos; Se pone sal al gusto y las ramitas de perejil.

Papas con habas germinadas

Ingredientes:

- 1 taza de germinados de haba
- 4 papas crudas ralladas finamente
- 1/2 taza de yogurt
- 1 cebolla chica picada
- 2 cucharadas de aceite de olivo sal

Procedimiento:

Mezclar todos los ingredientes.

Ensalada de papa con girasol germinado

Ingredientes:

- 1 taza de germinado de girasol
- 1/2 taza de perejil picado
- 1/2 taza de cebolla picada
- 3 tazas de papas cocidas y picadas
- sal, aceite de olivo y limón al gusto

Procedimiento:

Mezclar todos los ingredientes y servir.

Sopa de lentejas germinadas con papa

Ingredientes:

- 2 tazas de lenteja germinada
- 1 taza de arroz integral cocido
- 2 jitomates grandes picados
- 2 cebollas finamente picadas
- 2 chiles verdes finamente picados
- 3 papas en cuadritos
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 1 rama de yerbabuena finamente picada
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 cucharadita mezclada con canela,
- clavo y pimienta

- 4 tazas de agua
- aceite y sal al gusto

Procedimiento:

Freír la cebolla, agregar las especias y chile verde, añadir el arroz y jitomate; mover continuamente por 5 minutos, agregar el resto de ingredientes, tapar y dejar cocer a fuego lento. Servir con cilantro picado.

Ensalada verde mineralizante

Ingredientes:

- 8 ó 10 hojas de lechuga
- 2 tallos de apio finamente picados
- 1/2 pepino rebanado
- 6 rabanitos en rodajas
- 1 jitomate en rebanadas
- 1 aguacate en rodajas
- 6 ramas de berros
- 1/2 betabel pelado y rallado (para adornar)
- 1/2 taza de germinados de alfalfa

Procedimiento:

Acomodar una cama de hojas de lechuga en la ensaladera, encima poner el resto de los ingredientes, colocándolos en una forma vistosa, alrededor de éstos acomodar el betabel rallado y después aderezar al gusto.

Sopa de garbanzo germinado

Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzo germinado
- 1 jitomate grande
- 1 cucharada de cebolla picada
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharaditas de aceite

Procedimiento:

Licuar el garbanzo germinado y aparte licuar el jitomate, ajo y cebolla; freír el puré de jitomate y sazónarlo, agregar el garbanzo licuado y dejar hervir 10 minutos a fuego lento. Por último agregar agua caliente hasta que presente una consistencia de sopacrema.

Habas germinadas en escabeche

Ingredientes:

- 1 1/2 taza de germinados de hab:
- 1/4 taza de jugo de limón
- 2 cebollas grandes
- 1 taza de agua
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de tomillo
- 2 hojas de laurel
- sal al gusto

Procedimiento:

Mezclar todos los ingredientes. Se deja reposar media hora y se sirve.

¿Cuáles son las salsas y aderezos más comunes para ensaladas?

A) Salsas

Salsa base

Batir 4 cucharadas de aceite con 2 cucharadas de jugo de limón y poca sal de apio hasta que espese, agregar cebolla finamente picada, espolvorear con orégano y comino molido.

Salsa de jitomate

Licuar el jitomate, agregar perejil, cebolla y ajo, 2 cucharadas de aceite, poca sal y batir bien.

Salsa de jitomate con yogurt

Jitomates, ajo, albahaca finamente picados, una pizca de sal, yogurt y aceite, mezclar todo y licuar.

Salsa verde cruda

Albahaca, orégano, perejil, 3 dientes de ajo, una taza de jugo de limón, aceite, poca sal, mezclar bien y licuar.

Salsa de ajo

Machacar 5 dientes de ajo, sal, aceite, mover hasta que espese; agregar jugo de limón y mover más hasta que tenga consistencia.

Salsa de leche búlgara

Leche búlgara, sal, aceite, cebolla, orégano,

tomillo; licuado todo.

Salsa de yogurt

Batir bien una yema de huevo, agregar sal y limón, revolver y añadir aceite, cebolla y comino, por último se mezcla todo con yogurt.

Salsa de yogurt con ajo

5 dientes de ajo, cebolla, jugo de limón, sal, una cucharada de aceite de olivo y yogurt, mezclar todo y batir, se espolvorea con comino molido.

Salsa de cebolla

Cebolla finamente picada, jugo de limón, sal de apio, 3 cucharadas de aceite, 1/2 taza de yogurt, mezclar todo.

B) Aderezos

Aderezo holandés a las yerbas

Ingredientes:

- 1 taza de yogurt
- 1 pizca de sal
- 1/2 taza de mantequilla
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de eneldo picado
- 1 cucharada de cebolla picada

Procedimiento:

Licuar el yogurt, la sal y la mantequilla perfectamente. Verter el contenido en un tazón, añadir el jugo de limón e incorporar las yerbas picadas.

Nota: De preferencia mantenga este aderezo en un lugar tibio.

Aderezo crema de miel

Ingredientes:

- 1/2 taza de cacahuete picado
- jugo de limón
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de aceite de cártamo

Procedimiento:

Mezclar el cacahuete y la miel, dejar reposar 15 minutos, agregar el limón y el aceite. Revolver

perfectamente y servir.

Aderezo combinado

Ingredientes:

- 2 jitomates
- 1/2 cebolla
- 1/2 cucharada de cominos
- el jugo de 1 limón
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- sal y coco rallado al gusto

Procedimiento:

Licuar todos los ingredientes y servir.

Aderezo de ajo, yogurt y limón

Ingredientes:

- 2 dientes de ajo picado
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de cebolla picada
- el jugo de 1 limón
- 1/2 cucharada de ralladura de cáscara de limón, sal y pimienta al gusto
- 1 taza de yogurt natural

Procedimiento:

Licuar todos los ingredientes perfectamente y servir.

Aderezo de limón y yogurt

Ingredientes:

- 1 taza de yogurt natural
- 1 taza de pepino picado
- 1/4 taza de cebolla picada
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de salsa de soya
- pimienta y sal al gusto

Procedimiento:

Licuar perfectamente todos los ingredientes, formar una crema y servir.

Aderezo de queso

Ingredientes:

- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 taza de yogurt
- 1/2 taza de queso pane1a
- 1/2 taza de perejil picado
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 diente de ajo machacado
- 1 pizca de pimienta
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharada de crema
- sal al gusto

Procedimiento:

Licuar perfectamente todos los ingredientes y servir.

Aderezo de trigo

Ingredientes:

- 1/2 taza de trigo remojado en agua (de 1 día antes)
- 1 cucharada de yerbabuena picada
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1/2 cebolla
- 1 jitomate grande

Procedimiento:

Licuar todos los ingredientes y servir.

Aderezo de azafrán

Ingredientes:

- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de cebollitas de cambray picadas
- 1 cucharada de harina integral
- 1 1/4 taza de agua
- 1/2 cucharada de salsa de soya
- 1 pizca de azafrán
- 2 cucharadas de yogurt
- sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

Derretir la mantequilla en una cacerola y sofreir la cebolla a fuego lento durante 3 minutos, añadir la harina y seguir moviendo hasta que dore, agregar el agua y la salsa de soya. Mover bastante hasta que quede bien incorporado, tapar y dejar cocer a fuego lento durante 4 minutos,

adicione el azafrán, sazone con sal y pimienta al gusto. Agregue el yogurt y sirva.

Aderezo de piña

Ingredientes:

- 1 vaso de yogurt
- 1 taza de piña en trocitos
- 75 grs. de avellanas
- sal al gusto

Procedimiento:

Licuar todos los ingredientes y adornar con avellanas.

Aderezo de berros

Ingredientes:

- 1 1/2 taza de yogurt
- 4/3 taza de hojitas de berros 1 cucharada de eneldo seco el jugo de 1 limón
- 1/3 de cebolla picada
- sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

Licuar perfectamente todos los ingredientes hasta formar una crema.

Aderezo de chayote

Ingredientes:

- 1/2 chayote en trocitos (pelado)
- 1 pizca de orégano
- 1 vaso de yogurt
- 1/2 cebolla mediana picada

Procedimiento:

Licuar perfectamente todos los ingredientes hasta formar una crema.

Aderezo mostachón

Ingredientes:

- 3 cucharadas de mostaza
- 1/4 taza de aceite
- 1 cucharada de perejil o albahaca
- jugo de 1 limón
- sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

Mezclar bien todos los ingredientes y servir.

Aderezo de pétalos de rosa

Ingredientes:

- 1/2 taza de pétalos de rosa
- 1 vaso de yogurt
- 1 pizca de nuez mascada molida
- 50 grs. de avellanas
- piñones pelados al gusto

Procedimiento:

Licuar todos los ingredientes y adamar con piñones.

Aderezo de queso y ajonjolí

Ingredientes:

- 1/4 kg. requesón
- 1/2 taza de yogurt natural
- 1/4 taza de crema
- 1 cucharada de cebolla picada
- 2 cucharadas de sal de soya
- 1/2 taza de ajonjolí tostado

Procedimiento:

Mezclar todos los ingredientes perfectamente y refrigerar durante 5 minutos.

Aderezo mixto

Ingredientes:

- 1 1/2 taza de yogurt
- 1 pepino
- 1 1/2 cucharadas de hierbabuena pulverizada
- sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

Colocar en un recipiente el pepino mondado y rallado, la yerbabuena y un poco de sal y pimienta, añadir el yogurt y dejar reposar 20 minutos.

Aderezo seco

Ingredientes:

- 1 taza de zanahoria rallada
- 4 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 taza de jitomate finamente picado
- 2 tazas de yogurt
- 4 cucharadas de aceite de olivo
- 1 cucharada de sal

Procedimiento:

Mezclar perfectamente todos los ingredientes en un molde engrasado, dejar reposar 5 minutos y vaciar sobre una ensaladera acompañado de rodajas de jitomate, rabanitos y trozos de lechuga.

Aderezo en nogada

Ingredientes:

- 1/2 taza de nueces
- 1/8 taza de agua
- 1 diente de ajo
- 1/3 taza de crema
- sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

Licuar perfectamente todos los ingredientes a formar una crema bien tersa y servir.

Mayonesa de zanahoria

Ingredientes:

- 1/4 litro de leche de soya o de vaca
- 3 papas medianas cocidas
- 2 zanahorias cocidas
- 3/4 taza de aceite
- el jugo de 1 limón
- sal al gusto

Procedimiento:

Licuar todos los ingredientes y envasar.

Mayonesa

Ingredientes:

- 2 huevos
- 6 dientes de ajo
- jugo de 2 limones

- 1 cucharada de crema (opcional)
- sal al gusto
- aceite (el necesario para espesarlo)

Procedimiento:

Colocar en la licuadora los huevos, ajos, sal, el jugo de 1 limón y la crema. Al empezar a batir, con la licuadora encendida, ir agregando el aceite poco a poco hasta que acreme. Envasar y meter al refrigerador.

Salsa vinagreta

Ingredientes:

- 3/4 taza de aceite de olivo
- el jugo de 2 limones
- 1 cucharada de azúcar
- 1 diente de ajo machacado
- 1/2 cucharada de yogurt
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de yerbabuena picada
- 1/2 cucharada de tomillo
- sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

Poner en un frasco de cristal todos los ingredientes, añadir la sal y la pimienta, tapado y agitado muy bien antes de servido.

Aderezo español

Ingredientes:

- 2 cucharadas de jugo de limón
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de alcaparras picadas
- 1/2 cucharada de hierbas de olor picadas
- 1 pimiento morrón picado
- 1 huevo cocido y picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de salsa de soya
- sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

Mezclar perfectamente todos los ingredientes y bañar con esto la ensalada.

Aceite de olivo

Ingredientes:

- 3/4 litro de aceite comestible (cártamo, girasol, maíz u otro)
- 1/4 kg. de aceitunas de barril

Procedimiento:

Machacar las aceitunas perfectamente, de preferencia con todo y hueso, para que suelten su sabor y su aceite, vaciadas a un frasco de vidrio junto con el aceite; tapar y macerar durante 30 días.

Colar y envasar en un frasco de vidrio, mantenerlo bien tapado y en lugar fresco.

¿Porqué los jugos?

Porque los jugos crudos hechos de frutas y verduras naturales, ejercen un extraordinario efecto revitalizador y rejuvenecedor en todas las glándulas, órganos y funciones del organismo; tienen casi todos ellos efectos depurativos y desintoxicantes al absorber los elementos vitales de las frutas y verduras en forma natural y concentrada, el agua de vida que el organismo necesita en forma constante y ayudando también a neutralizar los productos de desecho del metabolismo y elaborando nuevos tejidos de reconstrucción celular, con toda razón se les llama: "Los Baños Mineralizantes internos de Salud y Juventud".

A continuación indicaremos los factores fisiológicos que se les atribuye a estos jugos naturales.

Los jugos crudos son sumamente ricos en vitaminas, minerales, enzimas, azúcares naturales y múltiples principios activos que promueven y favorecen su total recuperación. El 100% de los elementos vitales nutritivos en los jugos son asimilados directamente desde el estómago hacia el torrente sanguíneo, sin que sea un gran peso para el aparato digestivo.

Los jugos crudos aceleran la recuperación de los órganos enfermos, al suministrar las sustancias y elementos necesarios "VIVOS" para la propia actividad curativa del organismo y regeneración celular al

suministrar la valiosa "clorofila" que es Vida y los factores medicinales y curativos de la propia naturaleza.

Los jugos crudos poseen una alcalinidad mayor, de suma importancia para normalizar la proporción de acidez y alcalinidad en la sangre y tejidos, ya que la acidez excesiva se presenta en muchos trastornos y se considera que es uno de los factores contribuyentes en el desarrollo de las enfermedades.

Los jugos crudos naturales contienen cantidades generosas de minerales orgánicos de fácil asimilación, en especial calcio, potasio y silicio que ayudan a restablecer el equilibrio bioquímico y mineral en los tejidos y células. La falta de equilibrio mineral en los tejidos es una de las principales causas de la oxigenación defectuosa que propicia la vejez prematura de las células del organismo y las enfermedades.

Los jugos crudos contienen medicinas, hormonas vegetales y antibióticos propios de la naturaleza y también contienen un factor que estimula la tensión microeléctrica en los tejidos responsables de la capacidad de las células de absorber los nutrientes del torrente sanguíneo y expulsar con eficacia los desechos metabólicos de los mismos.

Es fácil percibir de lo anterior el porqué los jugos de frutas y verduras crudas, tienen un lugar especial en los programas biológicos de tratamiento de cualquier enfermedad.

A continuación se explican los jugos terapéuticos más importantes.

Jugo de zanahoria

El jugo de zanahoria posee innumerables virtudes curativas, así como sales, minerales, enzimas y vitaminas como la vitamina "A" que entre otras muchas propiedades, purifica la sangre, ayudando a combatir su acidez, repara desgastes orgánicos, fortalece y revitaliza los nervios, el cerebro, los músculos y es de un inmenso valor para tonificar la vista, sobre todo el nervio óptico; quita el cansancio, desinfecta los intestinos, ayudando a expulsar parásitos intestinales; ayuda al crecimiento de niños y jóvenes, es anticanceroso porque vivifica y

fortalece las células y es determinante en función de acelerar el proceso curativo y proporcionar siempre el apoyo a la parte más crónica del órgano afectado, ayudando así a su limpieza y reestructuración; casi siempre va acompañado de otras plantas maravillosas para fortalecer su poder curativo.

Anula la acidez de la sangre ocasionada por los alimentos carnívoros y por el exceso de harinas y fritangas. En ayunas ayuda a eliminar el ácido úrico, quita el cansancio evitando la degeneración de los órganos y algunas de las enfermedades ocasionadas por la acidez de la sangre.

Jugo de jitomate

Garantiza la buena digestión; ayuda mucho al hígado; contiene grandes cantidades de vitamina "C", mineraliza mucho la sangre y lo principal es que fija todos los minerales y vitaminas.

Cómo hacer el jugo de jitomate

No debe tomarse de lata por estar químicamente preparado, ni tampoco debe de prepararse en la licuadora porque produce gases en el estómago; se puede hacer en el extractor o si no, sobre un recipiente de peltre, se pone una coladera rallándose en ella el jitomate, no debe ponerse sal ni limón.

Cómo hacer el jugo

Es preferible que todos los jugos se hagan en un extractor de jugos; para hacer el de zanahoria se debe de desparasitar el apio y lavar muy bien las zanahorias y las papas (las zanahorias se pueden pelar, no así la papa).

De no contar con extractor de jugos se pone sobre una cacerola una manta de cielo mojada y exprimida, sobre ella se rallan las zanahorias, el apio y la papa, se juntan las cuatro puntas de la manta y se exprime.

Jugo de limón

En nuestro país es muy conocido el árbol que produce el fruto del limón y generalmente crece de cuatro a cinco metros de altura, se adapta

con facilidad a la mayor parte de climas y condiciones de altitud, es muy ornamental, aromático y permanece verde la mayor parte del año.

Es de ramas delgadas, generalmente con algunas espinas y sus hojas son ovaladas enteras y produce flores pequeñas que más tarde se convierten en limones.

Este árbol frutal se dice que es originario de Asia y ha tenido un desarrollo muy favorable en Europa, especialmente en España y particularmente en su región Sur y por supuesto en América donde se genera la producción en forma muy importante.

La forma de cultivo es muy similar a la del naranjo y existen muchas variedades, todas igualmente cotizadas en el mercado internacional.

No cabe duda que este fruto es uno de los más importantes para el naturista por sus valores nutritivos, su poder curativo y las propiedades desinfectantes y antisépticas que guarda en su interior.

Conviene tomar algunas precauciones al ingerido cuando se padece de úlcera gástrica, úlcera duodenal y gastritis, se recomienda proporcionarse durante varias semanas, por 10 menos 4, con una dieta lacto-vegetariana que hará más fácil la asimilación del contenido ácido del limón.

Es indudable que uno de los frutos a los que se les atribuye mejores propiedades curativas es el limón, incluida su cáscara, su jugo y su semilla, esta es característica muy importante de las frutas evolucionadas.

Encontramos entre las sustancias importantes de su jugo el ácido cítrico, ácido málico, ácido acético y vitamina C principalmente. Contiene también en menores cantidades vitamina A, B y D.

Es muy importante tomar en cuenta que al contacto con el calor del fuego, al procesarse o embotellarse pierde la mayor parte de sus propiedades, por lo cual se recomienda tomarse siempre crudo y fresco.

Se ha probado que gracias a sus propiedades el jugo de limón interviene en la regeneración celular de los enfermos, purifica su sangre y retarda la fatiga dando con esto una energía adicional.

Siempre que se inicie un tratamiento con el jugo de limón es importante adaptar al organismo tomándolo ligeramente diluido en agua y posteriormente se tomará natural y sin mezcla alguna; también puede iniciarse el tratamiento a base de naranja agria para preparar al organismo de mejor forma al grado de acidez de estos frutos.

No olvidar que hay investigaciones muy serias al respecto, avaladas por médicos famosos, que nos indican que el jugo de estas frutas, especialmente el limón, tiene sabor ácido al pasar por la boca, pero poco tiempo después de su absorción las sustancias ácidas se transforman y los elementos básicos de esta fruta se suman rápidamente a las reservas alcalinas de nuestro cuerpo; esta situación favorece en forma muy importante la absorción del calcio por lo cual se recomienda incluir estas frutas, en forma abundante, en la alimentación de todos a cualquier edad, pero especialmente en la infancia.

El indudable poder curativo del jugo de limón se ha comprobado ampliamente en padecimientos reumáticos, de gota, paludismo, sífilis, algunos casos de cáncer, artritis, catarros y fiebres infecciosas.

Se utiliza también para algunos casos de arritmia cardíaca ya que favorece la circulación sanguínea y puede llegar a sustituir algunos medicamentos de patente.

Beneficia también el funcionamiento del cerebro al sistema músculo-esquelético y limpia el esmalte de la dentadura.

Otras propiedades ya comprobadas del jugo de limón son las de ser un excelente diurético, actuando en ocasiones como astringente y vermífugo, así como sudorífico natural en las afecciones de vías respiratorias y en general para desintoxicar al organismo a través de nuestra piel.

Lo más aconsejable es tomar en ayunas la mitad de un vaso pequeño de jugo de limón pudiendo repetir la dosis un poco antes de comer y cerca de la hora de acostarse.

Tenemos conocimiento que el naturismo es una corriente mundial que cada día tiene más fuerza, conocida y divulgada hace más de dos mil años por el maestro Hipócrates.

Las siguientes preparaciones alimenticias constituyen poderosísimos medios de curación para casos específicos de acuerdo a las indicaciones de su médico.

Preparados terapéuticos

Agua de alfalfa

Se desparasitan 4 varas de alfalfa para 2 vasos y se licúa con agua y 1 limón partido con cáscara y semillas, se cuela y se endulza con miel o con azúcar morena.

Licuada de pepita de calabaza

Vaciar 1 vaso de agua a la licuadora, agregarle 1 cucharada sopera de pepitas de calabaza cruda sin cáscara y 1 cucharadita de miel, licuar todo y tomar sin colar.

Agua de tamarindo con linaza

Dejar remojando durante toda la noche en un recipiente 1/2 litro de agua, 100 grs. de tamarindo con todo y cáscara previamente lavados, 3 cucharadas soperas de linaza en polvo y 5 ciruelas pasas. Al día siguiente lavarse bien las manos, quitar la cáscara y huesos del tamarindo, y quitar los huesos a las ciruelas pasas; mezclar todo, licuar y tomar sin colar.

(La linaza se licúa en seco y queda molida, se guarda en un frasco ya lista para usarse).

Lechada de almendras

Hervir 1 taza de agua, apagarla e inmediatamente agregar las almendras, dejar que se enfríe el agua para así poder quitar el hollejo a la almendra, enjuagarlas bien y ponerlas a remojar en 1 taza de agua por dos horas. Vaciar el agua y las almendras a la licuadora, agregar 1 cucharada sopera de semillas de girasol, miel y pasitas; licuar y tomar sin colar.

¿Por qué los caldos de verduras?

Los caldos o sopas de verduras aportan vitaminas, minerales, proteínas, grasas y azúcares por la gran variedad de vegetales y granos que contienen, además aportan fibra vegetal. Se recomiendan para la comida y excepcionalmente para la cena.

Los principales caldos terapéuticos que se recomiendan en el consultorio médico de acuerdo al padecimiento del paciente son los siguientes:

- Mineralizante
- Depurativo
- Oxidante
- Purificador

Caldo mineralizante

Ingredientes:

- 1 lt. de agua hirviendo; agregar:
- 3 dientes de ajo picaditos

Todo esto finamente picado

- 1/2 cebolla morada
- 10 ramas de perejil
- 1 vara de apio grande
- hojas de acelga
- hojas y raíces de diente de león
- 1 poro grande en rodajas
- hojas de rábano
- sal de mar al gusto
- 1 cucharadita de aceite de cártamo, soya o de preferencia de olivo

Caldo depurativo

Ingredientes:

- 1 cucharada sopera de:
- trigo entero
- maíz
- cebada (corriente)
- arroz integral
- hojuelas de avena
- 1 litro de agua

Procedimiento:

Poner a cocer todos los ingredientes a fuego lento, dejar que se consuma la mitad del líquido, colar y sazonar al gusto.

Cena

Si se indica cena en su dieta, ésta debe ser ligera y solamente lo prescrito. Es preferible no cenar para facilitar la digestión obteniendo como beneficio la eliminación de toxinas. Es preferible dormir sin cenar.

Caldo oxidante

Picar finamente los siguientes Ingredientes:

1 lit. de agua hirviendo; agregar:

- 3 dientes de ajo
- ramas de verdolagas tiernas
- hojas de chayote
- 3 tomatitos verdes, éstos como flor
- apio y perejil
- 1/2 cebolla morada
- hojas de diente de león
- hojas de espinacas
- un chorrito de aceite de soya, cártamo o aceite de olivo y poca sal de mar

Procedimiento:

A estas sopas se les puede agregar alguna otra verdura como papas con cáscara, chícharos, zanahorias, etc., al gusto.

Caldo purificador

Ingredientes:

- 3 tazas de zanahoria
- 3 tazas de apio
- 1/2 taza de perejil
- 1/2 taza de espinacas

Procedimiento:

Todo va finamente picado o rallado, agregar 2 litros de agua, poner a calentar a fuego lento durante 1/2 hora, no más para que no pierda su valor alimenticio y vitamínico, no debe

hervirse. Oprimir las legumbres en un cedazo. Puede tomarse frío o caliente, si se recalienta dejar al fuego por unos minutos. Al servirse se pueden agregar ajos o cebollas, pero no se deben cocer con el caldo, ya que predisponen a la formación de gases. No sustituir ninguna legumbre porque cambia las propiedades químicas del caldo.

Caldo remineralizante

Ingredientes (utilizar cantidades normales):

- | | |
|--------------|------------|
| • jitomate | • ajo |
| • apio | • cebolla |
| • zanahoria | • espinaca |
| • papa | • ejote |
| • col | • perejil |
| • sal de mar | |

Procedimiento:

Cocer las verduras a fuego lento en doble cantidad de la que se desee tomar. Poner 2 litros de agua y dejar que se consuma a 1 litro. Tomar sólo el caldo en la comida fuerte con jugo de limón y finalizar con jugo de zanahoria recién hecho.

¿Por qué el preparado de yogurt, germen de trigo, salvado crudo y miel?

Esta combinación de productos constituye un alimento completo muy benéfico para el desayuno, por ser de fácil digestión y proporcionar todos los nutrientes necesarios que el organismo requiere para que las personas obtengan una provisión suficiente para comenzar sus actividades durante el día, evitando sobrecarga de alimentos.

A continuación se explican las características nutricionales que contienen la miel de abeja, el salvado, el germen de trigo y el yogurt; además se presentan recomendaciones para la elaboración de éste último.

Miel de abejas

La miel de abejas es uno de los más valiosos elementos que la naturaleza ha puesto a

disposición del hombre para su aprovechamiento.

La miel contiene todas las sustancias minerales necesarias para su alimentación como son fosfatos de calcio, de hierro, de magnesio, potasio, sodio, azufre, cloro, enormes cantidades de ácido fosfórico, manganeso, cobre y enzimas y como ya dijimos antes, los fosfatos de calcio y de hierro indispensables para nuestro organismo, en grandes proporciones.

La miel de color oscuro es superior en valor nutritivo a la de color claro y cuanto más oscura es la miel, mayor es su porcentaje de sales minerales y por consiguiente, más grande su valor nutritivo y hacen de ella un excelente alimento por su participación en el equilibrio ácido alcalino de nuestro organismo; proporciona además calorías de absorción rápida por el torrente sanguíneo y es especialmente recomendable en los casos en que se requiere energía efectiva e inmediata. La miel es uno de los alimentos más energéticos que se conocen; también contiene partículas coloidal es en suspensión con sus cargas eléctricas positivas, estas partículas están compuestas en su mayor parte por sustancias proteicas. Las enzimas por su naturaleza proteica se incluyen también entre los coloides de la miel.

- No irrita las delicadas mucosas del estómago.
- Es rápidamente asimilada y sin dificultad.
- Suministra al organismo la energía necesaria.
- No es fermentable y se digiere rápidamente.

Los atletas recuperan inmediatamente la energía gastada. No causa trabajo alguno a los riñones.

La miel es de rápida asimilación debido a los monosacáridos, glucosa y levulosa que forman su mayor parte; en este sentido aventaja en mucho a la sacarosa o azúcar común; las ventajas de la miel como sucedáneo del azúcar son bien explicables; el azúcar es un producto refinado pero desmineralizado, extraído de la remolacha o de la caña de azúcar, no sólo carece de aroma sino que también ha sido despojado de todo lo que en el vegetal constituyen sus propiedades vigorizantes y nutritivas. En cambio la miel, gracias a la actividad de las abejas que recogen el néctar de las flores, lo transforman en

su organismo y lo concentran resultando el producto natural viviente rico en elementos nutritivos, etc. Si la miel es ponderable por sus propiedades para ser incluida en la dieta de las personas adultas, en igual forma beneficia la alimentación de los niños, especialmente los de corta edad que no son amamantados por el pecho materno. Es bien sabido que tanto la leche materna como la de vaca son pobres en hierro; esa deficiencia se compensa con agregar a sus biberones la maravillosa miel, que además contiene el calcio necesario para el crecimiento de sus huesos; son innumerables los beneficios que recibirán en su organismo quienes incluyan la miel de las abejas en su alimentación.

Salvado

Ya desde tiempos remotos, médicos y curanderos han insistido en la imperiosa necesidad de que la fibra o celulosa y otros componentes difíciles de digerir se incorporaran a la dieta diaria, ya que unas cucharadas de salvado al día, son el elemento mágico para mantenerse sano y con una silueta armónica. Efectivamente, si todos añadiéramos unas cucharadas de salvado a nuestra dieta, cesarían los problemas de estreñimiento y podríamos expulsar del cuerpo todos los materiales de desecho con mayor rapidez; se limpiaría todo el trayecto del tubo digestivo eliminando residuos y carbohidratos que quedan atrapados en las bolsitas que se forman en el intestino y que son causa de múltiples infecciones y presión en el colon, además de permitir el desarrollo de las bacterias que producen otras enfermedades, resultado de la retención de comida en estado de descomposición dentro de nuestro organismo.

El salvado, al igual que el germen, forma la corteza del grano de trigo, la cual ha permanecido expuesta durante largo tiempo a la acción del sol, haciendo de estas partes las más nutritivas por su alto contenido de minerales y vitaminas pues es ahí donde está concentrada la energía solar.

La mejor fuente de celulosa y fibra natural son los cereales, como la avena, cebada,

centeno, germen de trigo, arroz integral, verduras y frutas.

La naturaleza es una fuente inagotable de fibras vegetales, ya que casi cada grano, cada hoja, cada fruto y cada verdura las contienen. La fruta fresca, como las manzanas, las peras, la piña, las ciruelas, los duraznos, cuando se ingieren con todo y corteza son fuentes excelentes de fibra, lo mismo los vegetales de hoja verde como el apio, las espinacas, la lechuga, la col, las hojas de remolacha y el diente de león.

En realidad las propiedades de las fibras son tan variadas y sorprendentes que resulta difícil creer que provengan de una sustancia inocua indigerible y sin propiedades nutritivas como es la celulosa; sin embargo y para beneficio de quien la sepa aprovechar, así es.

Porque el salvado es uno de los elementos más importantes para que nuestros intestinos y nuestro colon mantengan Su función normal de lubricación, movimiento y aceleración del tránsito intestinal constante a través de una dieta rica en fibras y en celulosa.

Germen de trigo

Los granos de trigo integral encierran (en combinaciones adecuadas) casi todas las sustancias nutritivas que el organismo necesita. Sin embargo, después de sometidas a procesamientos pierden esas cualidades. Los gérmenes de trigo puro constituyen fuentes naturales de vitaminas del grupo B, E Y K, provitaminas A y E, aminoácidos y minerales. Por eso son excelentes para el desarrollo infantil y de efecto altamente benéfico para el tratamiento de diabetes, avitaminosis, estreñimiento crónico, debilidad ósea, esterilidad, depresión psíquica e innumerables enfermedades.

Yogurt

El yogurt permite la asimilación completa de calcio, protege y restituye la flora intestinal, además de tener propiedades antisépticas, las cuales eliminan las bacterias. Crea bacilos de fermentación, lo que permite que la digestión sea por fermentación y no por putrefacción; al

eliminar el yogurt las putrefacciones intestinales permite una mejor asimilación de todos nuestros alimentos y evita la formación de gases. Tiene las mismas propiedades alimenticias que la leche y es más digerible que ésta. Es importante no calentado porque pierde sus propiedades, lo mejor es consumido en forma natural.

El yogurt, leche búlgara, jocoque y requesón tienen las mismas propiedades.

El yogurt fue el resultado de la necesidad de encontrar una forma de preservar la leche fresca, ya que el yogurt, además de ser sabroso y refrescante, es muy nutritivo. El objeto de hervir la leche con la que se va a preparar el yogurt es el de destruir cualquier bacteria o enzima de la leche que pueda interferir con el crecimiento del cultivo que se le agregue o que pueda ser dañino al organismo. El yogurt es una alternativa ideal para que la enzima llamada lactosa durante el proceso de acidificación de la leche se convierta en yogurt, la lactosa se rompe formando ácido láctico, siendo éste fácilmente tolerable por aquéllos que no digieren el azúcar de la leche o lactosa).

Más del 50% de las heces fecales están formadas por bacterias, esas colonias de bacterias habitan el intestino humano y son de carácter vital para la buena digestión y salud en

general. Esos millones de bacterias colaboran en la digestión y eliminación, además si sintetizan algunas vitaminas que el organismo no puede elaborar y/o no puede obtener en cantidades suficientes a través de la dieta. El uso de antibióticos destruye gran cantidad de la flora bacteriana, esto aunado a la dieta rica en azúcares y productos refinados, más el consumo de carnes, principalmente, favorece el desarrollo de bacterias

de putrefacción dañando las bacterias de fermentación, en consecuencia hay Irregularidad en la digestión ocasionando un gran número de enfermedades a lo largo o en el transcurso de la vida humana.

El yogurt contiene gran cantidad de bacterias benéficas, por lo que se recomienda

consumido de una manera muy especial, cuando se está haciendo una depuración completa; al nevar una dieta natural es importante eliminar aquellas bacterias de putrefacción que intervienen en la digestión, resultado de una alimentación carnívora y cambiar el sistema de nuestra alimentación a una dieta vegetariana, que se requiere para un buen aprovechamiento o asimilación, de esas bacterias de fermentación que contiene el yogurt, y que poco a poco irán reemplazando a las bacterias de putrefacción, repercutiendo este hecho, de una manera real en nuestra salud general.

Es un magnífico auxiliar para corregir padecimientos estomacales como colitis, estreñimiento, úlceras, gastritis, etc.

El yogurt, además de ser de fácil digestión, provee a nuestro organismo de proteínas, calcio, fósforo, vitaminas B1, B2, B12, magnesio, zinc, ácido pantoténico y vitamina e que son indispensables para conservarse sano.

Este valioso alimento se puede aplicar externamente al cutis para refrescar y devolver lozanía a la piel.

Respecto a las variantes de yogurt como son: leche búlgara, y jocoque, sus beneficios y propiedades nutritivas son más o menos las mismas. Así que se puede emplear cualquiera de ellas indistintamente, dependiendo de lo que sea más fácil obtener.

Preparación del yogurt

Ingredientes:

- 2 litros de leche
- 2 cucharadas soperas de leche en polvo (opcional)
- 3/4 taza de yogurt natural

Procedimiento:

Hervir la leche por 3 minutos a fuego lento, retirar y dejar enfriar 15 minutos, agregar la leche en polvo y el yogurt bien batido, tapar el recipiente y envolver perfectamente con una tela de lana para que guarde el calor y color en un lugar tibio, por ejemplo sobre la estufa, por espacio de 5 hrs. aproximadamente; una vez

cuajado, el yogurt se refrigera y listo.

Nota: El recipiente para preparar el yogurt deberá ser de barro o peltre, de preferencia.

El yogurt hecho en casa tiene el doble de calcio y vitamina B₁₂ que el producto comercial, además resulta 70% más económico. Hay aparatos eléctricos para elaborar yogurt, que mantienen la temperatura ideal y hacen más fácil su preparación en casa para el consumo diario. Esto puede ser sustituido utilizando el horno de la estufa, para ello se prende el horno durante 5 minutos, se apaga y se deja ahí el yogurt ya preparado.

En caso de tener búlgaros deberá tomar en cuenta las siguientes indicaciones para que la leche búlgara no resulte tan ácida.

1. Purgar por lo menos una vez a la semana los búlgaros, esto es: Enjuagarlos perfectamente bien al chorro de agua, lavarlos con las manos para tratar de quitarles la baba que se les forma, ya que es la principal causante de que se acidifique más la leche. Una vez enjuagados ponerles suficiente agua para que ellos mismos se purguen durante 8 ó 12 hrs., si los tiene en agua varios días, cambiar el agua diario, así como lavados y enjuagados muy bien cada vez que así sea.
2. Los búlgaros se adaptan a un tipo de leche en general, por lo cual es importante saber cuál es la leche a la que han estado acostumbrados siempre y tratar de continuar con la misma leche, ya que al tratar de adaptados a otra leche, puede provocar que la leche búlgara resulte más ácida.

5.2 Ayunoterapia

Al llevar tratamiento naturista se indica realizar ayunos, los cuales son indispensables para curar nuestro organismo. El ayuno consiste en comer fruta o jugo de un solo tipo durante todo el día, ya que con esta selección, los órganos de asimilación trabajan con absoluto descanso; además de nutrir, la fruta elimina y limpia a su máxima capacidad. Se recomienda comer la fruta o jugos tres veces al día tanto como se

quiera pero sin exagerar en la cantidad pues de lo contrario de nada sirve ayunar. Se recomienda tomar entre comidas el té indicado.

El ayuno a través de la historia ha demostrado que cura todas las enfermedades por graves que sean, es un buen

alimento, purifica el alma, espiritualiza los sentimientos, hace al corazón sencillo y humilde, disipa la mente, da agilidad y nitidez al pensamiento, es uno de los métodos más efectivos para curar. La salud a través del ayuno es una ley infalible de

la naturaleza para reaccionar contra las enfermedades, su práctica depende de la energía vital del individuo, Cura al purificar la sangre y activa la eliminación de toxinas acumuladas en el cuerpo. Al ayunar, el organismo no recibe alimento y al no recibido lo busca y lo toma de las reservas que tiene en forma de grasa, además brinda descanso fisiológico y mental, también al aparato digestivo, remueve lo inservible, alivia la congestión del organismo y se lleva a cabo el proceso de regeneración celular ya que todas las células realizan el trabajo de eliminación, recuperando la energía gastada.

Durante el ayuno toda la energía está supeditada a la reparación y depuración de las funciones de los órganos trastornados. La regeneración se inicia cuando al organismo se le da oportunidad de curarse, lo cual significa no alimentarlo erróneamente.

El ayuno es un método para obtener salud, pero es necesario realizar otras prácticas naturistas de estimulación fisiológica. El ayuno tiene una eficacia extraordinaria como terapia curativa y rejuvenecedora. Durante el ayuno el organismo descompone y quema las células y tejidos que están dañados, envejecidos o muertos alimentándose con la materia más impura e inferior como son las células muertas, acumulaciones mórbidas, tumores, abscesos, depósitos grasas, etc. No se dañan o digieren los tejidos esenciales como son glándulas, órganos vitales, sistema nervioso o cerebro. Los síntomas típicos del ayuno son mal aliento, orina oscura, evacuaciones continuas abundantes erupciones

de la piel, transpiración excesiva; eliminación mucoide catarral.

El ayuno tiene efectos profilácticos terapéuticos, es inofensivo. Ejerce un efecto curativo, benéfico, eficaz y seguro. El ayuno es una técnica curativa debida a la abstención total o parcial de alimento.

Tipos de ayuno

- Absoluto (exclusivamente agua). Debe estar supervisado bajo control médico pues hay reacciones cardíacas.
- Relativo (a base de jugos de frutas o verduras)
- Parcial = (únicamente fruta sólida)
- Parcial = (ensaladas de verdura cruda)

Pueden ser de un día a la semana o varios días seguidos, cada 15 días o cada mes, según lo indique su médico previa valoración.

La eliminación es a través del intestino grueso (si hay diarrea no hay que alarmarse; si no hay evacuaciones hay que suspender el ayuno porque es contraproducente).

El ayuno a base de jugos es superior ya que los jugos frescos de frutas o verduras crudas y té de hierbas dan como resultado una recuperación más rápida de cualquier enfermedad.

Beber jugos de frutas o verduras, genera alcalinidad incrementando el efecto curativo del individuo. Acelera la eliminación de ácido úrico y otros ácidos inorgánicos. Los azúcares de los jugos fortalecen el corazón.

Las vitaminas, enzimas, minerales y colorantes naturales de los jugos son benéficos para la curación de nuestro organismo.

Recomendaciones:

- Cuando se ayune hay que disminuir el ritmo de trabajo y alternado con períodos de reposo.
- Si está tomando medicamentos como digital cortisona o insulina no suspenderlos y estar bajo vigilancia y control médico.
- No suspender vitaminas en personas con afecciones cardíacas serias y personas

enfermas o débiles.

- Nada de café, cigarros o alcohol.

Contraindicaciones:

- En casos avanzados de cualquier enfermedad: diabetes, tuberculosis activa, tumores malignos activos, corazones débiles, enfermedades mentales, edad avanzada, consultar al médico.

Lo antes anotado es sólo una síntesis de lo que el ayuno significa, hay que tener cuidado al practicarlo, tener conocimiento y asesoría profesional, información de los detalles, fases del ayuno, estar plenamente convencido del potencial curativo, saber de su eficacia y seguridad, ¿cuál es la mejor forma de ayunar?, ¿cómo hacerlo? y ¿cómo romper el ayuno?, así como sus contraindicaciones, y cómo continuar la dieta después de realizarlo, contraindicaciones, y cómo continuar la dieta decretada.

Todas estas preguntas serán contestadas bajo la guía y supervisión de su médico naturista.

Posteriormente sobrevendrá la presentación de la crisis, es cuando a una persona se le quita el tabaco o el alcohol, tiene que pasar por una crisis de desintoxicación, algunas veces dependiendo de qué tan enfermo esté el organismo, se pueden presentar síntomas indicando que las toxinas están siendo eliminadas, que sólo duran unos días, generalmente durante los primeros días de dieta y van desapareciendo al seguir con la Dieta Naturista, es muy importante que no se interrumpa ni se altere la misma, porque se detendría el proceso de curación.

Entre las manifestaciones que pueden presentarse, está el exceso de grasa en la piel, acné, debilidad, diarrea, depresión. Si alguna de éstas le molestan demasiado puede hacer lo siguiente:

Presión baja o alta. Comer dos dientes de ajo machacados y mezclados con limón y sal.

Mareos. Tomar té de manzanilla con miel y dormir hasta que se quiten, o té de toronjil con manita.

Depresión. Hacer dos o tres baños vitales, uno cada dos horas con baño de sol.

Falta de energía. Hacer un poco de ejercicio, puede ser caminar, correr, hacer flexiones; bañarse después con agua fría manteniendo la boca cerrada y reposar. Tomar una cucharada de miel.

Náuseas. Tomar té de manzanilla sin miel; o ajeno. Además el jugo de 3 limones.

Diarrea fuerte. Si no tiene úlcera, ni gastritis, tomar un licuado de limón (se licúa un limón con todo y semillas en un vaso con agua, se toma sin colar endulzado). O té de hojas de guayabo, tianguis y tapacola. Agua de arroz, jugo de manzana o hacer ayuno de manzana. Si la diarrea no cede, comer arroz integral cocido y pan integral tostado.

Dolor de vientre, inflamación, gases y cólicos. Ponerse una compresa fría en el vientre o aplicarse un baño vital. Y tomar té concentrado de manzanilla, ajeno y yerbabuena. Poner compresas calientes del mismo té en el abdomen.

Dolor de cabeza. Colocar una compresa fría en el cuello aplicarse un baño vital o baño de pies con semilla de mostaza. Relajamiento.

5.3 Fitoterapia

Es el uso adecuado de plantas medicinales para combatir los síntomas o enfermedades y prevenidas, su empleo es tan eficiente que se obtienen resultados y beneficios inmediatos.

Por su origen orgánico las plantas medicinales tienen mas similitud y afinidad con el organismo, se eliminan más rápido; su uso requiere de 3 garantías:

- a) calidad,
- b) indicación,
- c) dosis para que no representen un peligro para la salud .

Las sustancias que contienen las plantas medicinales ayudan a eliminar los tóxicos y normalizan las funciones de diferentes órganos afectados, la naturaleza que contienen son: aceites esenciales, resinas, alcaloides, hormonas y principios amargos.

Las plantas están constituidas por una serie de elementos que son los que proporcionan el poder curativo específico ya que cada elemento tiene sus propiedades particulares; debido a esto una planta se puede emplear para diferentes enfermedades.

En caso de que se tome una planta por otra no causa ningún trastorno o daño al organismo.

Hay algunas plantas con las que se debe tener cuidado porque contienen atributos potentes que pueden causar algún daño. Su prescripción debe ser individual según el caso y paciente (sexo, edad, condición física) y ser prescrita por su especialista. Sus sustancias activas intervienen en el sistema hormonal, metabólico y por lo tanto requieren ser dosificadas con precisión.

En Naturismo las plantas casi nunca se emplean como único tratamiento sino como un complemento o auxiliar en el sistema de prácticas curativas.

Una de las formas de utilizar las plantas medicinales es a través de los tés.

¿Por qué el té?

El té está elaborado a base de plantas medicinales, las mejores y más maravillosas que el Creador nos ha dado, que eliminan las toxinas de las partes más afectadas de nuestro organismo, al tomarlo constantemente se empieza a fabricar el milagro de la limpieza celular interna de los órganos atrofiados y la regeneración de todas las partes del cuerpo, expulsando continuamente a través del sudor y orina todas las sustancias tóxicas que se han ido acumulando en nuestro organismo.

¿Cómo preparar el té?

Se pone a hervir un litro de agua en una olla de barro corriente o peltre sin despostillar (nunca de aluminio), al hervir se le agrega una cucharada sopera de té y se deja hervir 5 minutos. a fuego

lento, se apaga y se tapa dejando reposar 10 minutos, a continuación se cuele y se mantiene tapado y listo para ingerirlo (como lo indique su médico).

Recomendaciones:

- Tomado como agua de uso durante todo el día hasta que se termine.
- Nunca dejado de un día para otro.
- Tomado en ayunas es sumamente curativo.
- Deberá ingerirse todos los días del tratamiento (como lo indique su médico).
- Por cada litro de agua se agrega una cucharada sopera de té.

Nota: El té servirá para todo el día, es importante hacer notar que si no se cuele se formará "Teína", sustancia venenosa que altera el sistema nervioso y además irá amargando el té.

No endulzar el té, es mejor tomado así, de lo contrario endulzar con miel cuando esté tibio porque cuando está caliente la miel se convierte en una sustancia tóxica.

5.4 Helioterapia

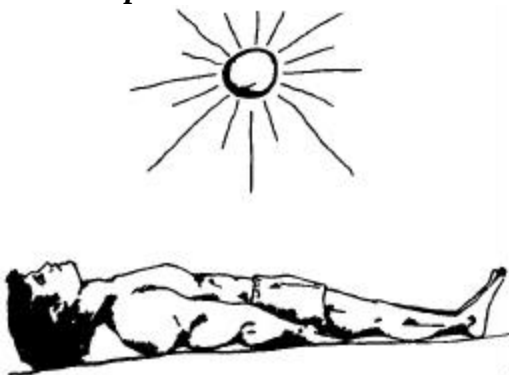


Figura 5A

Es la curación a través de los rayos solares, es de lo más eficaz, previene y combate cualquier enfermedad.

Los rayos solares son el mayor estimulante para la piel y los nervios, al llegar a la piel aumentan la capacidad del cuerpo para eliminar toxinas y asimilar alimentos puros, ya que el sol tiene propiedades alimenticias que nutren nuestro organismo.

En este proceso de alimentación nuestro organismo descansa ya que no es necesario efectuar las funciones de digestión y sí de eliminación, evita que gran parte de las vitaminas sean eliminadas de nuestro organismo al ayudar a fijarlas produciendo además vitamina A. Los rayos solares normalizan el metabolismo y fortalecen las glándulas endocrinas haciéndolas trabajar a su máxima capacidad en forma natural. Esta terapia usada en forma sistemática erradica enfermedades, pero su mal uso provoca diferentes alteraciones o trastornos, principalmente quemaduras de sol que causan la muerte de muchas células.

Beneficios:

- *Por las irradiaciones infra-rojas y algunas radiaciones del espectro visible se produce vasodilatación que lleva la sangre a la superficie de la piel y produce una estimulación de la circulación sanguínea y del metabolismo en general.*
- *Estas reacciones actúan sobre ramificaciones sensitivas y sensoriales que producen un estímulo al sistema neurovegetativo que es regulador de las funciones vitales.*
- *Al incidir los rayos solares sobre la piel la producción de melanina se activa y el pigmento oscuro se desplaza hasta la dermis y la epidermis se activa y se hace más gruesa para dar mayor protección.*
- *Normaliza las actividades de la piel como: a) Secreción sudoral que funciona como regulador térmico y de eliminación de productos de desecho. b) Secreción sebácea que influye en el metabolismo de los lipoides.*
- *Favorece las terminaciones del simpático periférico y terminaciones nerviosas, favorece además la remineralización.*
- *Su efecto sobre las lipoides cutáneas es la formación de la vitamina "D": de gran utilidad para el metabolismo mineral.*
- *Normaliza el metabolismo del potasio, silicio, proteínas, calcio, azufre, fósforo'... proteínas y grasas.*
- *Es regulador de algunos ritmos biológicos. . Influye en los ritmos bioquímicos y*

hormonales y previene trastornos de las glándulas endocrinas,.

- *Reafirma y produce desarrollo estético de los músculos*
- *Estimula y normaliza las funciones psíquicas.*
- *Aumenta el metabolismo mineral de la hemoglobina, calcio y fosfatos.*

Técnicas:

- Baño de sol en general.
- Baño de sol sudorífico (descubierto total o parcialmente) . Baño de sol aplicado a diferentes zonas corporales (piernas, espalda, región lumbar, cuello, abdomen).
- Tiene poder neutralizante o de inmunidad contra un gran número de enfermedades (acné, eczemas, psoriasis).
- Cumple un papel antialérgico, tiene propiedades germicidas que eliminan hongos y bacterias.

¿Cómo tomar el baño de sol?

Lo recomendable es asolearse cuando menos durante 45 minutos diarios. Se puede iniciar asoleándose 20 minutos y aumentar 5 minutos diarios hasta completar 45 minutos como promedio.

Se puede hacer en forma de exposiciones generales o en regiones específicas según la enfermedad.

Se debe asolear de preferencia todo el cuerpo y con un lienzo húmedo frío frotarse cada 15 minutos, esto se hará estimulando toda la piel en forma de masaje ligero, comenzando por los pies y ascendiendo hasta la cara.

Los baños de sol se pueden hacer de preferencia de 8 a 10 a.m. o de 3 a 5 p.m.

5.5 Hidroterapia

Es la cura a través del agua aplicándola tanto interna como externamente, los beneficios se deben a su acción vitalizadora, vigorizante y fortificadora.

El agua es un agente vital que utiliza la Medicina Natural para despertar y encauzar la energía vital que es la que realmente cura. Ofrece una estimulación sobre las funciones básicas de la salud, reactiva el proceso de eliminación de toxinas gracias a la estimulación térmica, circulatoria y nerviosa.

Ayuda en cualquier enfermedad, inflamación o dolor, normaliza la temperatura orgánica.

El agua transporta elementos mineralizantes, etéreos, magnéticos y caloríficos. El efecto de asimilación se' obtiene por la transmisión de elementos vitales a través de la piel, tonifica los músculos y devuelve el tono muscular a los enfermos. Su aplicación depende de la enfermedad, constitución física y temperatura corporal.

La reacción principal del agua se produce por su contacto y ésta, depende de la temperatura que tenga el agua.

Los beneficios que produce el agua en el organismo son los siguientes:

- Normaliza el intercambio celular y activa las defensas del organismo.
- Favorece los efectos hormonales, al ser la sangre el vehículo de las mismas.
- Estimula y tonifica el sistema nervioso.

Diferentes tipos de baños

- Baño vital
- Baño genital
- Baño de asiento
- Baño de vapor
- Baño de brazos
- Baño de pies
- Baño de pitón
- Aplicación de agua caliente o fría a los pies

Los primeros tres tipos de baños pueden ser fríos, calientes, templados, progresivos de fríos a calientes, o alternados fríos y calientes

según el tratamiento específico que le indique su médico.

Otras modalidades en la aplicación de agua en el cuerpo son las siguientes:

- Fricción con agua fría.
- Compresas frías, calientes o alternadas aplicándolas a una región del cuerpo.

Estas compresas pueden sustituirse para mayor comodidad por las termo-compresas Shaya Michan que están diseñadas para el cuello, facial, abdominal y multiusos (ver fig. 6).

Cuando se usan en secciones grandes se les llama paquetes y pueden ser para tonificar, sedar o transpirar.

Nadie debería sorprenderse o acobardarse por la realidad que durante el transcurso de uno de esos baños, sean calientes o fríos, pueden presentarse crisis curativas. Estas crisis, aunque dan la impresión de que el estado ha empeorado, son una buena señal que indica que el cuerpo está reaccionando y a punto de expulsar las sustancias extrañas, morbosas y venenosas.

A continuación se procederá a explicar cada uno de los tipos de baños:

Baño Vital

Este baño tiene el poder de estimular las energías nerviosas de los órganos digestivos, hígado, vesícula biliar, páncreas, bazo, etc.; así como descongestionar y eliminar toda fiebre morbosa existente siempre en cualquier caso de enfermedad. Es por eso que este baño tiene grandes poderes terapéuticos, ya que la mayoría de los procesos patógenos orgánicos tienen su origen en el congestionamiento de estos órganos. El baño vital nos da energía, vitalidad, potencia de digestión; activa la circulación de la sangre; limpia de toxinas al riñón, hígado y páncreas; fortalece al cerebro; asimismo, normaliza las evacuaciones y elimina la frialdad del cuerpo.

¿Cómo realizar el baño vital?



Figura 5B

Se dará masaje suavemente (Fig. 5B) con un trapo empapado con bastante agua, en la región que abarca desde tres dedos arriba del ombligo hasta el pubis, que es donde termina el vientre.

El masaje debe seguir movimientos horizontales, verticales, diagonales y circulares, cada uno se hará 10 veces y luego se pasará al siguiente; al terminar la serie se volverá a empezar con el primer movimiento; el masaje termina cuando se cubra el tiempo indicado en la receta.

Debe frotarse el vientre con una franela mojada de arriba hacia abajo verticalmente, de derecha a izquierda en forma horizontal, diagonal de izquierda a derecha y en círculo. Este baño debe tener una duración mínima de 10 minutos 2 ó 3 veces al día según sea la intensidad del caso. Se debe aplicar 30 minutos antes de los alimentos o 1 hora después.

La principal finalidad de este baño es desviar las sustancias perjudiciales de diferentes lugares del cuerpo al vientre para ser expulsadas por la actividad de los órganos eliminadores; el baño vital descongestiona el cerebro y los pulmones, a lo que contribuye la continua fricción del vientre.

Las personas muy sensibles al frío deberán tomar este baño de una duración máxima

al principio de 5 minutos; aumentándole poco a poco hasta llegar a 15 ó 30 minutos o más. Siempre debe terminar el baño antes de percibir sensación de frío.

En las enfermedades crónicas se recomienda tomados, por regla general, una o dos veces al día. En caso de fiebre pueden ser aplicados más a menudo, si es necesario.

Baño genital



Figura 6

Este baño es fundamental del método Kuhne, pues con él se logran fortificar de manera sorprendente los nervios, la fuerza vital del organismo y la función digestiva.

Para tomarlo se usa el bidé o una tina dentro de la cual se ha colocado un banquito; la mujer lo hará sentándose en seco empapará en el agua fría un pañito o pañuelo y se lavará suavemente las partes genital es con la mayor cantidad posible de agua; entiéndase que se lava el exterior y se frota suavemente con abundante agua, no mojar otras partes del cuerpo. Este baño se suspende solamente durante la menstruación, nunca más de cuatro días, pues un periodo mayor es anormal (Figura 6).

El hombre o mujer permanecerá sentado en el bidé en seco o en la tina, pero él se lavará con el pañito bajo el borde extremo del prepucio que estará cubriendo totalmente el bálano.

Este baño, en ambos casos, debe durar de 10 a 30 minutos o más; jamás debe prolongarse cuando se presente sensación de

frío, mientras más fría esté el agua, más eficaz será. No debe ingerirse alimento antes de pasada media hora después del baño. Después del baño debe calentarse el cuerpo ya sea con ejercicio al aire libre o cubriéndose en cama.

La triple acción del baño genital sobre los nervios, la fuerza vital del organismo y la función digestiva, se explica:

1. Porque con el agua fría se refrescan las entrañas, combatiendo directamente la fiebre interna y determinando así una buena digestión.
2. Porque en el bajo vientre se encuentran gran número de nervios de la médula espinal y del nervio simpático, los cuales por su conexión con el cerebro dan lugar a que se influya sobre todo al sistema nervioso.
3. Porque fortificando de este modo los nervios, se levanta la fuerza vital del organismo.
4. Es un baño derivativo que atrae las sustancias a los emuntorios naturales facilitando así su expulsión del cuerpo.

BAÑO DE ASIENTO



EL AGUA AL NIVEL
DEL OMBLIGO

Figura 7

Baño de asiento

- Deriva las sustancias perjudiciales de diferentes dad para el vientre, expulsándolas por la órganos eliminadores.
- Descongestiona el cerebro y los pulmones.
- Reduce la fiebre de modo natural.
- Es sedante del sistema nervioso (especialmente por las tardes).
- Ejerce influencia benéfica sobre los órganos sexuales (Genito-Urinarios) y del vientre, siendo pues recomendado para los que sufren de estreñimiento.
- Ayuda a desintoxicar el cuerpo.

Método:

Se practica en una bañera común con agua suficiente que en posición de sentado, llegue al ombligo. Se friccionará el bajo vientre suavemente, comenzando desde el ombligo hacia abajo y para los costados. En cada operación se vuelve a empapar el paño en el agua continuando hasta terminar, y siempre de derecha a izquierda, bastará desnudar solamente las partes que se mojan. Los pies si se desea pueden ser sumergidos en una cubeta con agua caliente, el resto del cuerpo debe estar cubierto, especialmente cuando la persona siente frío, lo que ocurre en las estaciones frías (Figura 7).

Hay tres maneras de efectuar esta terapia de acuerdo a las indicaciones de su médico.

1. Usted únicamente usará agua fría en la tina, por 5 ó 10 minutos sentado. Estimulará el vientre en círculos con un paño.
2. Empleará inicialmente agua tibia y enseguida irá agregando agua caliente hasta donde soporte, permaneciendo así durante 30 minutos. Tan pronto como el agua comience a enfriarse agregar nuevamente agua bien caliente. Cada 10 minutos se sale del agua caliente y se sienta rápidamente en el agua fría que tiene que estar al lado en otra bañera para no perder tiempo durante el procedimiento. Tanto en la tina caliente como en la fría no olvide restregar el vientre en círculos; para terminar párese y dese una

frotación rápida y fría en todo el cuerpo, abrigándose bien después.

3. Se vierte agua fría en una bañera de asiento o fuentó suficientemente grande, colocando un banquito de madera dentro, donde tiene que sentarse el bañista dejando los pies fuera, pero nunca apoyados en el piso frío sino sobre una alfombra, tabla o banquito. El agua no tiene que negar a la superficie del banquito, sino un centímetro más abajo de modo que el que ejecuta el baño queda sentado e_ seco. En la estación fría del año deberá cubrirse las piernas con una manta de lana para no enfriarse demasiado.

Cada vez que se ejecuta la operación se vuelve a empapar el paño en agua fría, continuando así hasta su terminación.

Las fricciones deben hacerse de derecha a izquierda, desde bien abajo de las partes sexuales, pasando por encima de la región del apéndice y siguiendo en forma de arco por encima de la parte ascendente, transversal y luego descendente del intestino grueso.

Baño de pies



Figura 8

Los baños fríos de pies constituyen uno de los elementos esenciales de la hidroterapia; se pueden tomar de pie o sentado. En esta última posición se aconseja mover los pies de arriba bajo Y viceversa mientras dura el baño (en el pataleo en el agua). El agua debe llegar hasta media pantorrilla. Los baños fríos duran

generalmente de 1 a 2 minutos, según la temperatura del agua; cuanto más fría sea ésta, más breve será el baño (Figura 8).

Este baño es utilísimo, pues desconggestionla la cabeza y activa la circulación de la sangre. Cuanto más fríos son estos baños, menos expuesto se está a todas las enfermedades posibles. Estos baños son muy buenos para los siguientes casos: tensión cerebral, estreñimiento, fatiga, cansancio en pies, varices y dolores provocados por pies planos; en caso de hemorragia nasal se debería probar un baño frío de pies.

Recomendaciones:

No dar estos baños a los pies fríos, o calentados previamente mediante ejercicios apropiados.

Todo el mundo debería tomar, cada noche, un baño de pies antes de acostarse.

Las personas que sienten la sangre en la cabeza después de un trabajo intelectual agotador, deberían acostumbrar este baño tomándolo cada noche pues produce un efecto muy poderoso, tonifica y fortifica los nervios de los vasos sanguíneos, se sentirá relajado y sin presiones.

Baño de vapor

Es depurativo, estimula la limpieza de la piel y la circulación sanguínea, facilitando la llegada de la sangre al cerebro; desconggestionla los órganos internos, facilita la función excretora del riñón, aumenta la circulación necesaria para tratar problemas, por ejemplo úlceras varicosas, entre otros.

El baño de vapor debe realizarse sólo del cuello para abajo (ver baño de vapor fig. 9). Las formas más comunes de realizar este baño (su aplicación debe ser guiada por su médico naturista) son las siguientes:

- Baño de vapor de 15 minutos. Salir y friccionar con trapo o toalla de agua fría o termo-compresa (fig. 6), envolver el cuerpo en una sábana y acostarse 5 minutos.
- Baño de vapor de 20 minutos. Salir y aplicar 3 minutos aire frío con ventilador.

- Baño de vapor de 10 minutos. Salir y friccionar con termo-compresas y repetir la operación.

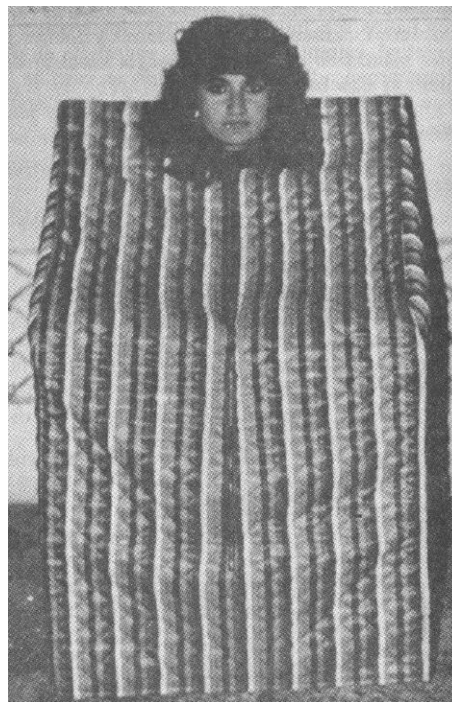


Figura 9

Baño de brazos

Este baño es un remedio de enorme valor, sobre todo para los que tienen problemas de corazón y de circulación.

Consiste en sumergir los brazos (en ángulo recto, antebrazos superpuestos) en un recipiente lleno de agua fría que debe ser 10 bastante profundo y ancho para que con los brazos cruzados, el agua llegue al menos a la mitad de los bíceps (Fig. 10).

BAÑO DE BRAZOS



Figura 10

La eficacia del baño de brazos es profunda y diversa (sistema nervioso, cerebro, corazón,

circulación de la sangre, tensión arterial) ya que es como un tónico cardíaco y nervioso, un calmante que jamás perjudica.

Los enfermos que tienen la sangre en la cabeza, vértigos, etc., tomarán estos baños sentados, bien erguidos, sin inclinarse hacia adelante, el recipiente colocado sobre una mesa.

Habitualmente en frío por 30 segundos (contar lentamente hasta 30) después, endosar inmediatamente una prenda que recubra torso y brazos, después, de pie o andando a pasos lentos, balancear suavemente los brazos durante 1-2 minuto

Las personas débiles pueden permanecer sentadas.

Se puede recurrir a este baño tan a menudo como se quiera, incluso durante la noche. Es particularmente apreciado por los cardíacos, alivia de manera extraordinaria y con frecuencia hasta suprimir radicalmente la tensión y las punzadas en la región del corazón, la opresión, las angustias, así como las palpitaciones, en el caso de espasmos cardíacos (angina de pecho). Un baño caliente de brazos (40C. durante 1-2 minutos) es particularmente aconsejable. El estado penoso se atenúa inmediatamente también en los estados asmáticos graves, se tomará muy caliente alternado con un baño de pies muy caliente también, aporta un alivio extraordinario, puede repetirse la operación una o varias veces al día.

Las personas que padecen de afecciones cardíacas, de origen nervioso u orgánico pueden recurrir todos los días al baño que se menciona, con agua fría por la mañana y por la tarde.

Baño de pitón

Este tratamiento para curar enfermedades crónicas pertenece a la rama de la hidroterapia, y se efectúa de la siguiente manera a una distancia mínima de dos metros entre el terapeuta o la persona que auxilia al paciente, se aplica mediante una manguera (normal o de presión) y un chorro de agua fría directo a la zona lesionada o al órgano que se desea curar, comenzando en círculos de izquierda a derecha

y luego de derecha a izquierda (un minuto en cada rutina o menos si el paciente está muy débil), posteriormente de arriba a abajo y al final de abajo hacia arriba (un minuto cada terapia o

menos de acuerdo a la vitalidad del enfermo). Inmediatamente se le envuelve en un sarape grueso para que tome calor y se le recuesta de 10 a 15 minutos a reposar la terapia. Este tratamiento se puede repetir hasta tres o cuatro veces al día si fuese necesario, pero por lo general con una vez diaria, hasta la curación del padecimiento, es suficiente (Figura 11).



Figura 11

Nota: Si el paciente tolera el chorro de agua fría sobre el órgano afectado a una distancia de cinco metros es mucho mejor.

Algunas enfermedades que se han curado con este tratamiento son el cáncer de mama, dorsalgias, problemas leves de columna, cansancio, dolor de espalda, várices, adormecimientos y mala circulación local (a los miembros) o generalizada, estreñimiento, enfermedades leves del corazón y descalcificaciones.

Aplicación de agua caliente a las piernas

La aplicación de bolsas de agua caliente o de botellas con agua caliente o termo-compresa en las piernas en los enfermos encamados o con enfermedades cardiovasculares o enfermedades cerebrales, cualquiera que sea la causa de estos padecimientos, son muy importantes y no las debe descuidar el médico naturista, pues redundará en la salud de sus pacientes.

Cuando un enfermo ha tenido la desgracia de caer en alguno de los padecimientos antes mencionados, es conveniente ponerlo en reposo y colocarle en las piernas, desde la rodilla hasta la planta de los pies, termo-compresas, botellas con agua caliente (a 32° centígrados) y vendar con trapos de franela o algodón perfectamente,

teniendo cuidado de revisar y renovar el calor de las bolsas o botellas cada vez que éstas se hayan enfriado. Al mismo tiempo deberá colocar compresas de agua fría en la región precordial (corazón) si hay problemas cardiovascular y compresas de agua fría en la cabeza si hay trastornos cerebrales o cerebrovasculares.

Con esto, se establece un equilibrio térmico en el cual la sangre actuará debidamente con todo su ejército de defensas y medios curativos, estando en vasoconstricción en los lugares donde se aplica agua fría (en compresas) y vasodilatación en los lugares donde se aplica agua caliente (bolsas o botellas).

5.6 Geoterapia

Es la técnica de curación a base de barro o arcilla y se ha probado su eficacia desde hace más de 3 mil años, es un poderoso remedio natural, sus propiedades curativas nos dan la oportunidad de recuperar y conservar en forma natural la salud, su aplicación es un éxito pues desinfecta, cicatriza, descongiona, refresca, destensiona, desinflama y regenera.

Para lograr la salud, fortaleza y vencer la enfermedad, sus beneficios se deben a las sustancias activas, químicas, magnéticas y radiactivas que posee. Sus cualidades curativas se deben a la cercanía que tienen a los manantiales, aguas termales, subsuelos ricos en minerales que producen en el organismo la depuración.

Al aplicarse sobre la piel se absorbe produciendo vitalización a nivel celular, contiene elementos que absorben las impurezas por los poros del barro y contienen además elementos purificadores, desinfectantes y emolientes.

Produce 3 reacciones:

1. Térmica
2. Circulatoria
3. Nerviosa

Beneficios:

- Descongiona y refresca las entrañas del cuerpo.
- Desinflama lesiones sencillas y graves de algunos órganos.
- Útil en estados febriles, normaliza la temperatura corporal.
- Elimina impurezas (ácidos láctico y úrico).
- Restablece la energía perdida por cirugía en órganos faltantes actuando *como* puente energético.
- Es un potente resolutivo que extrae o disuelve tumoraciones.
- Coadyuvante en procesos de desintoxicación. . Antiséptico, combate los microbios, se aplica en heridas, úlceras, llagas.
- Como tratamiento de belleza, utilizado como mascarilla en la cara, elimina los barros y acné.
- Sustituto de la pasta de dientes comercial.

Aplicaciones:

- Baños de piernas, brazos, manos, pies, cuerpo entero (dejar caer el barro o arcilla).
- Enterrar una parte o todo el cuerpo.
- Cataplasmas (por zona o regiones grandes).
- También se pueden dar baños de arena calientes (por el sol).

Usos:

- Se puede tomar un poco de arcilla para limpiar el aparato digestivo (vitalizarlo, purificarlo, laxarlo) , disolviendo en un vaso con agua.

Preparación:

- En un recipiente vaciar aproximadamente 1/2 kg. de barro, agregar poco a poco agua y mezclar con una cuchara hasta formar una pasta uniforme. Mojar un lienzo (puede ser franela, algodón o toallas viejas). Húmedo se extiende sobre una mesa y se vacía la mezcla sobre éste y se procede a formar la cataplasma, el espesor de este lodo debe ser de 1.5 cm. El emplasto debe ser grande y amplio que abarque desde arriba del ombligo y los costados hasta las ingles y la región púbica. Una vez listo se aplica sobre la piel

(pero ésta se puede lubricar con aceite o crema sobre todo en personas que tienen una piel muy sensible), en la región indicada. Acto seguido forrar encima con papel de estraza y fajar con una venda grande para que no se mueva la cataplasma.

Recomendaciones:

1. El lodo se removerá cada hora en procesos inflamatorios agudos, hasta que desaparezcan los dolores o molestias (o como lo indique su médico).
2. Por lo general las cataplasmas se mantendrán toda la noche.
3. Cuando no se haga la aplicación directa a la piel se hará poniéndolo entre dos líneas delgadas de manta de cielo. Así se usa en la cabeza para evitar los inconvenientes que presenta al cabello.

Contraindicaciones:

- Tener cuidado sobre todo en uso interno.
- No tomar dosis altas porque la acción se debe a su radiactividad.
- La arcilla enriquece la sangre, no beber demasiada o abstenerse cuando la presión arterial se eleva.
- No es compatible con la presencia de medicamentos de patente (incluso homeopáticos); abstenerse si se lleva tratamiento de los citados.
- Está contraindicada por vía oral en estreñimiento crónico sobre todo cuando hay predisposición a la oclusión intestinal.
- Durante el tratamiento con arcilla por vía oral abstenerse de consumir aceite comestible, la alimentación será pobre en cuerpos grasos
- Es recomendable beber agua de limón sin endulzar en forma abundante.
- Si durante el tratamiento se presenta tendencia al estreñimiento tomar antes de acostarse una bebida laxante (la que indique su médico).
- Si la regularidad de las evacuaciones no se restablece rápido interrumpir el tratamiento por vía oral.

Nota: La arcilla no es una panacea, es un poderoso auxiliar en la conservación de la salud, ayuda a mantener o restaurar las defensas naturales del organismo, ocupa un lugar muy importante al lado de los métodos naturales de curación.

5.7 Reflexología

También llamada "terapia de zona", reflexoterapia o quiropresión; fue descubierta en 1917 por el Dr. norteamericano William H. Fitzgerald; sin embargo los verdaderos orígenes de este método curativo deben ser buscados en la antigua acupuntura china.

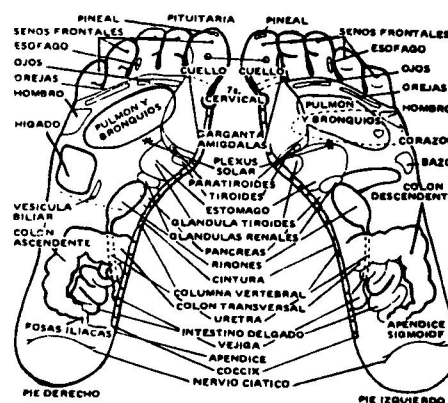


Figura 12

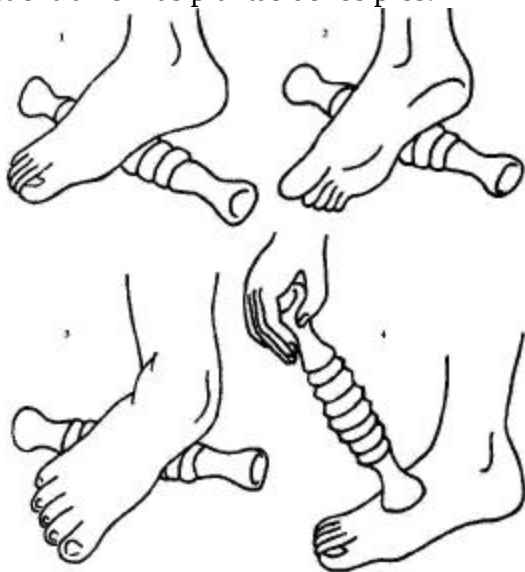
La reflexología actúa sobre las terminaciones periféricas de los nervios centrípetos, que producen reacciones orgánicas y que por el estímulo provocado tienen un efecto terapéutico.

Todos los órganos están relacionados entre sí de tal modo que la modificación de uno repercute en otro provocando cambios o adaptaciones fisiológicas que con el tiempo provocarán efectos patológicos. El estímulo puede ser mecánico, digital o por corrientes eléctricas.

Debemos considerar a cada dedo de nuestros pies como una individualidad eléctrica extremadamente sensible a la presión. Si presionamos con firmeza en la punta del dedo gordo controlaremos la primera zona entera. Pero si la presión la hacemos en la zona del dedo efectuaremos únicamente la zona individual que corresponde a este punto.

Se puede realizar en cualquier lugar y hora, a cualquier edad estimula la circulación de los órganos internos, favoreciendo su funcionamiento, alivia el dolor y la tensión, restituye la vitalidad y en general ayuda al proceso natural de curación.

Este sencillo aparato es de gran utilidad ya que estimula los órganos del cuerpo activando las terminaciones nerviosas que se encuentran en las plantas de los pies.



En el esquema que antecede se observan los puntos de reflejo de los distintos órganos y regiones del cuerpo (Figuras 12 y 12A).

Utilizando el reflexor se eliminan ciertos problemas relacionados con la circulación, por ejemplo: várices, problemas de la presión, relaja el sistema nervioso y ayuda a eliminar dolor de cabeza; si se utiliza antes de dormir, ayuda a erradicar el insomnio.

Cómo emplear el reflexor

Es conveniente tener el pie desnudo y libre de cualquier presión, debe hacerse el movimiento de pie o sentado, apoyando fuertemente la planta de uno de los pies sobre el reflexor; deberá rodarse (de preferencia sobre una base suave como tapete o alfombra) desde la punta de los dedos hasta el talón y continuar así sucesivamente durante 20 ó 30 minutos diarios con cada pie (o como lo indique su médico).

Nota: Se puede iniciar el masaje con el pie izquierdo para obtener mejores resultados.

A continuación se describe la forma más conveniente de utilizar el reflexor

1. Sentado en una silla apoyar el codo sobre la rodilla del pie que va a ser masajeado, colocar el reflexor en el piso y el pie encima de éste, haciendo presión rodando el artefacto con el pie de punta a talón.
2. Dar masaje en la parte lateral del pie y repetir la misma operación.
3. Dar masaje a la parte interna del pie, para estimular el reflejo a la columna de adelante hacia atrás y viceversa.
4. Con un extremo del rodillo se puede dar masaje al empeine que es el reflejo a la espalda. Cada ejercicio se puede repetir continuamente por espacio de 3-5 minutos como promedio.

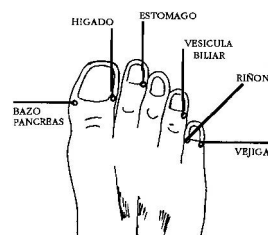


Figura 12A

Reflexología de las manos

Los grandes reflexólogos se basaron siempre para efectuar sus masajes de estimulación en tres zonas claves del organismo humano: la planta del pie y colaterales; las manos y muñecas; y el cerebro.

Siguiendo los canales fijados por la acupuntura para poder realizar un equilibrio energético. Ellos medirán los padecimientos de algunos enfermos con sólo estimular las zonas indicadas en la reflexología, ya sea con el uso del reflexor (masaje indirecto) o con el masaje de contacto (entre dos personas masaje directo).

A continuación se anexa una copia del masaje reflejo de la mano con esquemas (figura 13).

Como ya se dijo anteriormente se puede dar con el reflexor pasándolo por el punto a tratar, o se puede dar con la ayuda de otra persona que presione con sus pulgares y masaje e

en redondo la zona elegida (para incrementar o dispersar energía); también puede darse un auto-masaje (la misma persona se estimulará las zonas con la mano contraria), y por último bastaría con apretar una pelota de esponja en ambas manos y hacerla rodar dentro para conseguir un estímulo similar.

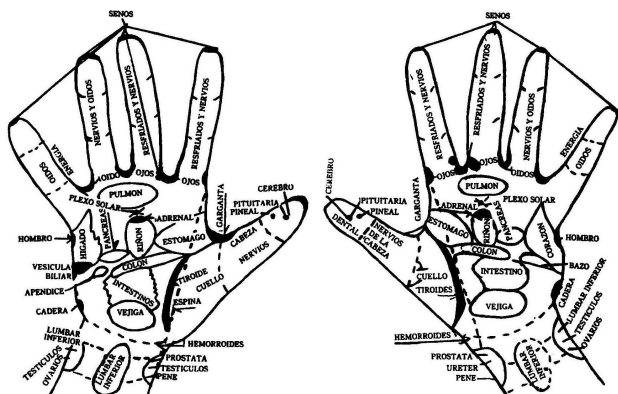


Figura 13

5.8 Yoga

Alternativa terapéutica de alto valor ya que a través de las diferentes posturas se proporciona un masaje interno a todos los órganos del cuerpo, además proporciona un descanso físico, mental y emocional equilibrando el funcionamiento del sistema endócrino.

Existen muchas y diversas posturas de yoga, cada una enfocada a estimular centros de energía o glándulas endócrinas, para practicar posturas de yoga es recomendable primeramente utilizar las siguientes actividades:

1. Gimnasia psicofísica.
2. Relajamiento consciente.
3. Baño de agua natural.

La práctica del yoga se puede llevar a cabo en cualquier Instituto Profesional.

A continuación se presentarán algunas de las posturas de yoga.

Colocar el talón derecho junto al muslo izquierdo, la pierna derecha horizontal sobre el suelo. Pasar el pie izquierdo por encima del muslo derecho y apoyar la planta del pie sobre el piso. Volver el tórax hacia la izquierda, volver la cabeza hacia la izquierda y el mentón a la altura del hombro.

El pensamiento en la columna vertebral, respirar con un ritmo acompasado. Invertir luego el ejercicio hacia el lado derecho (Figura 14).

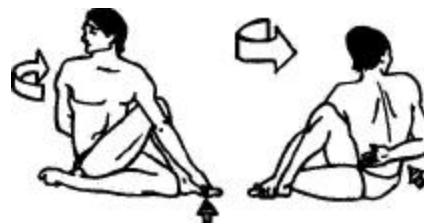


Figura 14

Efecto terapéutico: Conserva la columna vertebral flexible al tomada de derecha a izquierda, corrige desviaciones de la columna y beneficia el sistema nervioso. Masajea los órganos internos, estómago, bazo, hígado, vesícula, páncreas, etc., logrando una intensa acción terapéutica y rejuvenecedora en todo el organismo.

Tendido de espaldas en el suelo. Llevar los brazos a 10 largo del cuerpo junto a los costados. Se exhala poco a poco llevando el torso hacia adelante hasta que las manos tomen los tobillos, la frente toque las rodillas y los codos descansen en el suelo. No doblar la rodillas ni arquear las piernas. El pensamiento está colocado en las vértebras dorsales (Figura 15).



Figura 15

Efectos terapéuticos. Estimula los órganos abdominales. Produce un estiramiento de las vértebras de la columna beneficiando las terminaciones nerviosas del abdomen y espalda. Corrige la insuficiencia hepática renal y activa la circulación sanguínea en los órganos sexuales, recto, próstata, útero y vejiga.

Acostado, elevar ambas piernas, flexionarlas y presionar con ambas manos (Figura 16).

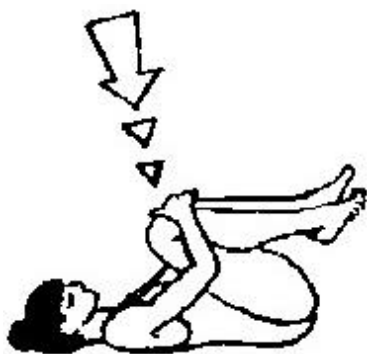


Figura 16

Efectos terapéuticos. Evita el estreñimiento y la formación de gases.

Misma postura anterior sólo que se lleva la frente a las rodillas apoyándose en unas cuantas vértebras (Figura 17).



Figura 17

Efectos terapéuticos. Excelente postura contra el insomnio, confiere al practicante equilibrio y dominio propios, fortaleciendo la voluntad.

Tendida de espaldas en el suelo con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y las palmas en el piso, levantar los pies hasta lograr tocar el suelo por detrás de la cabeza con los dedos de los pies (Figura 18).



Figura 18

Efectos terapéuticos. Masaje a las glándulas tiroideas y las paratiroides. La columna vertebral sufre un fuerte estiramiento que le brinda una gran elasticidad.

Se llevan los brazos hacia la espalda 10 más cerca posible de los hombros. Se elevan las piernas quedando el cuerpo en erección sobre los hombros (Figura 19).

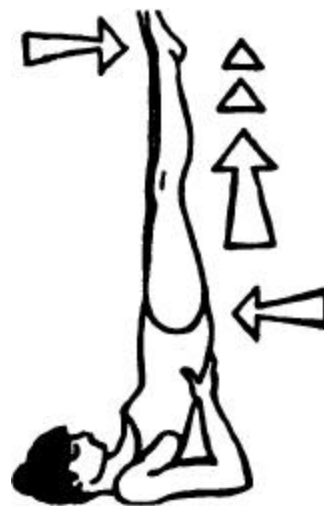


Figura 19

Efectos terapéuticos. El cuello y la cara reciben una generosa irrigación de sangre, los pulmones y el cuello se limpian con la afluencia de sangre y evita la formación de várices en las piernas y arrugas prematuras en el rostro por la fuerte alimentación sanguínea.

Sentado en el suelo cruzar las piernas en tijera y en una exhalación acercar el empeine del pie derecho sobre el muslo izquierdo. Las manos apoyadas en las rodillas, pensamiento dirigido al corazón (Figura 20).



Figura 20

Efectos terapéuticos. Estabilidad mental y física. Magnífica como sedante del sistema nervioso.

Recomendaciones generales:

- De preferencia practicar yoga en un instituto guiado por un instructor profesional.
- Cada postura deberá realizarse no más de 1 minuto.
- Practicada por lo menos 3 horas después de haber ingerido alimentos.
- No tomar alimentos hasta después de una hora de haber realizado su práctica.

6. Otras terapias naturistas

Caminar descalzo sobre pasto verde

Simplemente al caminar estimulamos la circulación de todos y hasta el último de nuestros fluidos siendo necesaria esta práctica a todos los individuos y especialmente para los enfermos.

- Se recomienda caminar por lo menos 30 minutos diarios.

Ahora bien, camine descalzo sobre el pasto verde en la mañana, estando húmedo y frío, de 3 a 10 minutos dependiendo del nivel de frío en que se encuentre el césped. Al terminar retire las basuritas que hayan sido adheridas a sus pies y sin secados, cúbralos con calcetines de algodón, póngase los zapatos y camine hasta que sus pies entren en calor.

Los mejores resultados se obtienen haciendo esta terapia por la mañana, cuando el prado está frío y húmedo.

Efectos terapéuticos:

1. Por reacción de temperatura, al experimentar el frío y la humedad en los pies que están calientes después del sueño, todo el cuerpo experimenta una revitalización, se despeja el cerebro y se activa la circulación.
2. Por el contacto con la tierra, la energía de ésta corre a través de todo el cuerpo al contacto de los pies descalzos con el pasto frío y húmedo.
3. Es un masaje natural a la planta del pie y todos los órganos internos se revitalizan equilibrando su energía.

En general esta práctica combate debilidad, pies fríos, pies sudorosos, agotamiento, várices, insomnio, nerviosismo, tobillos débiles, afecciones catarrales en la nariz, de la garganta y de los bronquios, mala

circulación. Además descongestiona la cabeza y pulmones y en general revitaliza todo el cuerpo.

Utilización de la Cama Gravitacional

La cama gravitacional es una herramienta terapéutica cuyo principio se basa en mantener el cuerpo invertido a la fuerza gravitacional con lo cual se logra:

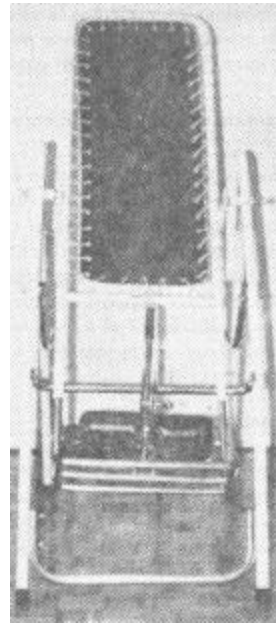


Figura 21
Cama gravitacional



Figura 21A
Uso cama gravitacional

1. Evitar la formación de várices.
2. Equilibrar la circulación sanguínea.
3. Proporcionar al organismo un descanso físico, mental y emocional.
4. Corregir problemas en la columna vertebral.

Procedimiento:

1. Utilizada 2 horas antes de ingerir alimentos.
2. Iniciar su uso no más de un minuto incrementando este tiempo, en la medida en que no le cause congestión, mareo, dolores de cabeza, etc.
3. Realice lentamente los movimientos necesarios cabeza abajo así como para regresar a la postura inicial.,
4. El uso terapéutico para problemas de columna y embarazo debe ser suspendido por su médico.

5. Su empleo no tiene límites de edad. (Figuras 21 y 21-A).

Respiración profunda

La vida depende por completo del acto de respirar. La respiración puede considerarse como la más importante función del cuerpo, porque de ella dependen indudablemente las demás.

La mayoría de la gente respira inconscientemente en un ciclo respiratorio de 14 a 18 veces por minuto, usando una inhalación de 3 ó 4 segundos y una exhalación de 3 a 4 segundos. Este ciclo respiratorio no es suficiente para llenar y vaciar los pulmones completamente y deja en los mismos aire estancado, aire residual, impuro y viciado por elementos químicos inútiles y dañinos para los alvéolos.

Un poco de reflexión nos mostrará la importancia vital de una respiración correcta. La atención a los efectos vibratorios de la respiración sobre las células del cerebro y de nuestro sistema nervioso cuyos efectos tienen mucho qué hacer con nuestro desarrollo mental.

¿Por qué respiraciones profundas?

Porque el aire puro es el primer alimento y medicamento, el consumo de oxígeno lleva a cabo nuestro cuerpo por 2 conductos:

- Pulmones
- Piel

Porque la piel es el órgano de eliminación más grande. y además tiene 2 funciones muy importantes que son como segundo pulmón y segundo riñón y absorbe la 4a. parte del oxígeno que necesitamos. La respiración debe hacerse por la nariz, porque así es como un filtro de los pulmones al calentar el aire y filtrar el polvo. Se recomienda por 10 tanto dormir en cuartos bien ventilados.

La respiración es una de las actividades más importantes que realizamos, es el combustible básico para el desarrollo de cualquier actividad orgánica y psíquica. En el aire hay elementos vitales para el organismo, además del oxígeno está el principio de energía vital que es el KI, el prana, que es el verdadero

principio vital y energético del ser. El no saber respirar correctamente provoca enfermedades.

La inhalación y exhalación se debe realizar únicamente por la nariz.

Beneficios:

- Desarrollo normal del aparato respiratorio.
- Aumento de la oxigenación de la sangre dando más energía.
- Aumenta la eliminación de gases tóxicos.
- Incrementa la resistencia muscular y la elasticidad.
- Asegura la correcta nutrición celular.
- Mantiene el calor orgánico.
- Previene problemas bronquiales, pulmonares, circulatorios, cardíacos y nutricionales.

La respiración profunda debe hacerse 10 minutos cada hora durante todo el día.

Este sistema se hace necesario en nuestra sociedad debido a que las tensiones emocionales a que estamos sometidos han creado un hábito muy perjudicial: la costumbre de contener la respiración, haciendo que el nivel de energía orgánica descienda notablemente y al mismo tiempo aumente la tensión emocional creando estados de angustia y ansiedad.

Además constipa las mucosas del sistema respiratorio para así entrar en proceso de endurecimiento de la pleura, creando estados patógenos como son: asma, sinusitis, enfisema pulmonar, bronquitis, tuberculosis, etc. Toda una serie de enfermedades del sistema respiratorio están fraguadas en este hábito conductual negativo siendo esto aumentado por la falta de ejercicio que trae como consecuencia problemas circulatorios. En una situación crónica establecida por estas causas nuestro organismo, y principalmente el cerebro, viven una angustia y ansiedad constante por falta de oxígeno. Digámoslo de otra manera: se está asfixiando.

Todo esto se va forjando de una manera imperceptible, de tal manera que todos pensamos que respiramos lo necesario; por lo que la finalidad de esta técnica es precisamente para romper con este error conductual de contención respiratoria. Al practicar respiraciones profundas rítmicas y constantes se instaura el hábito

conductual continuo o sea el de respirar correctamente para así establecerse el intercambio gaseoso necesario en nuestros alvéolos pulmonares, oxigenando plenamente a nuestra sangre y transportando este precioso gas hasta la última de nuestras células, llevando de esta forma la energía vital a todo nuestro ser.

Los siguientes pasos nos darán idea de lo que es y cómo funciona la depuración completa:

1. De pie o sentado, con el pecho en posición vertical y respirando por las fosas nasal es , se inhala firmemente, llenando primero la parte inferior de los pulmones, lo que se obtiene poniendo en juego el diafragma, que al descender ejerce una leve presión sobre los órganos abdominales y empuja la pared frontal del abdomen.
2. Se llena la región media de los pulmones, levantando las costillas inferiores, esternón y pecho.
3. Se llena la parte alta de los pulmones, adelantando la superior del pecho, levantando éste con las costillas superiores.
4. La parte inferior del abdomen se contraerá ligeramente y prestará apoyo a los pulmones, así como también ayuda a llenar su parte superior.

Deben evitarse las inhalaciones bruscas y esforzarse por obtener una acción regular y continua.

Esta respiración completa nos ofrece varias ventajas: inmuniza contra la tuberculosis y otras afecciones pulmonares. Aleja los resfríos. Nutrición del estómago y otros órganos del aparato digestivo, así como del sistema nervioso, cerebro, médula espinal, ganglios, etc.

Cepillado de la piel

La causa No. 1 de las así llamadas enfermedades degenerativas y envejecimiento prematuro es debido a la degeneración del metabolismo celular y a la disminución de la regeneración celular. Esto es principalmente causado por la acumulación de productos de desecho en los tejidos que interfieren con la

alimentación y oxigenación de las células. Se estima que una tercera parte de las impurezas del cuerpo son excretadas a través de la piel.

En medicina se hace referencia de la piel como el tercer riñón, cientos de miles de pequeñas glándulas sudoríparas actúan no solamente como reguladores del cuerpo; sino también como pequeños riñones, desintoxicando órganos y liberando al sistema de sustancias venenosas.

El órgano de eliminación más grande es la piel.

Si ésta está inactiva y sus poros obstruidos con millones de células muertas, el ácido úrico y otras impurezas permanecen en el cuerpo.

Una tercera parte de toda la turbiedad del organismo es expulsada a través de la piel: Los otros órganos de eliminación, principalmente el hígado y el riñón, tendrán que elevar su labor de desintoxicación debido a la inactividad de la piel, con el resultado que estarán sobrecargados de trabajo y en ocasiones se debilitarán o enfermarán. Las toxinas e impurezas serán depositadas entonces en los tejidos.

es un mecanismo:

- Autodepurador
- Autoprotector
- Autocurativo

Debemos tomar en cuenta la gran importancia de tener siempre nuestra piel en perfectas condiciones de trabajo, la capacidad eliminativa de la piel es demostrada por el hecho de que más de 1/2 kg. de desecho es descargado a través de la piel cada día. Otros estudios científicos han demostrado que es capaz de asimilar varias vitaminas y minerales, aplicándolas directamente a ella.

El cepillado en seco le dará estimulación, ejercicio y limpieza.

Es un órgano Viviente Vital con una multiplicidad de funciones importantes.

La tragedia es que la piel del hombre moderno es el órgano más descuidado y maltratado, debido al enterramiento, al aire

acondicionado. Pocas veces tiene contacto con el vivificador aire fresco o con los estimulantes cambios de temperatura.

El cepillado proporciona:

- 1. Estimulación de la piel
- 2. Ejercicio
- 3. Limpieza

1. Remueve eficazmente las capas muertas e impurezas de la piel, conservando los poros abiertos.
2. Estimula e incrementa la circulación sanguínea en todos los órganos y tejidos adyacentes, en especial de los capilares sanguíneos de la piel.
3. Revitaliza y aumenta la capacidad de eliminación y expulsa las toxinas del organismo.
4. Excita las glándulas productoras de hormonas y aceites.
5. Ejerce poderosa influencia rejuvenecedora en el sistema nervioso al incitar las terminaciones nerviosas de la piel.
6. Ayuda a prevenir resfriados (duchas de agua caliente y agua fría).
7. Contribuye a que la tonicidad muscular sea más sana y a que la distribución de depósitos grasas sea mejor.
8. Rejuvenece el semblante y hace vemos más jóvenes.
9. Ayuda a sentirnos mejor en todos los aspectos.
10. Mejora la salud general y ayuda a prevenir la vejez prematura.

Recomendaciones:

1. Lavar el cepillo cada 15 días con agua y jabón y secado al sol.
2. El cepillo por higiene es de uso personal.
3. No cepillar las partes irritadas, lastimadas o infectadas.
4. Cepillar el cuero cabelludo estimula el crecimiento del cabello al aumentar la

circulación sanguínea y 10 conserva limpio de caspa, grasa rancia e impurezas.

Para lubricar la piel seca por envejecimiento prematuro frotar con aceite nutritivo (por ejemplo ajonjolí, aguacate, almendras dulces, etc.).

Cómo hacer el cepillado

Se inicia en las plantas de los pies cepillando vigorosamente, con movimientos rotatorios y masajeando cada zona corporal, presionando el cepillo contra las mismas, tanto como sea cómodo para usted, ya que la sensibilidad de la piel varía en cada persona, al igual que con cada parte de nuestro cuerpo.

Debe cepillarse de esta forma:

- 1. Primeramente pies y piernas
- 2. Enseguida manos y brazos
- 3. Espalda, abdomen, pecho y cuello

Cepille hasta que su piel esté rosada, cálida y brillante,

con un promedio de 10 minutos o con un poco más si lo desea.

La mejor hora para hacerla es antes del baño normal.

El rostro de la mayor parte de la gente es demasiado sensible para el cepillado, por lo tanto es recomendable realizarlo muy suave si es que desea hacerla.

Uso del bischuakarma

Instrumento de madera, familiar del reflexor, utilizado para proporcionar un masaje a la espalda y columna vertebral, sus principales beneficios son:

- Proporcionar masaje a la columna vertebral y por consiguiente a los órganos y tejidos correlacionados con ella.
- Tonificar el sistema nervioso.
- Estimular el meridiano de la vejiga, lo cual estimula los riñones.
- Ayudar a combatir dolores de espalda y problemas nerviosos.

- Aliviar la fatiga y aumentar la energía del cuerpo.
- Evitar insomnio.

Masaje en costillas, empeines, tobillos y parte interna de muslos

En costillas: Es para estimular la boca del estómago y tener una mejor digestión, este tipo de masajes acompañado de una alimentación a base de crudos, ayuda a eliminar la gastritis, úlceras u otros problemas del aparato digestivo (Figura 23).

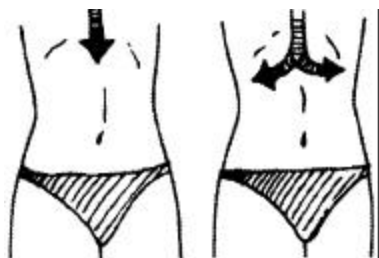


Figura 23

Parte interna de muslos: Está relacionado con los ganglios linfáticos que se encuentran en esta zona, y el masaje estimula y descongiona más fácilmente.

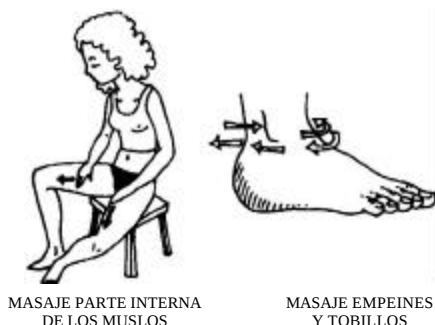


Figura 24

En tobillos y empeines: Activa la circulación de la sangre y desde esta altura estimula la cadena de ganglios linfáticos que se dirige a los ovarios eliminando las toxinas que se encuentran atrofiando esta parte del cuerpo (Figura 24).

Cómo practicar o hacer el masaje:

Para este masaje es necesario emplear un poco de aceite de cualquier tipo (de ajonjolí, de germen de trigo, de oliva o de cocina), para deslizar los dedos en la parte que se va a tratar, cada ejercicio debe realizarse durante 5 minutos presionando fuertemente el músculo.

- Masaje en costillas: Untar los 2 dedos pulgares con un poco de aceite, e iniciar el masaje debajo del esternón, dejando correr los dedos juntos hacia la boca del estómago, alternando la acción alrededor de las costillas flotantes.
- Masaje en parte interna de los muslos: Repetir la operación de la ingle hacia la entrepierna.
- Masaje en tobillos: Es necesario tener los pies desnudos, los dedos índice y pulgar se untan con aceite y después se colocan en la porción del tobillo con la pierna derecha y se da masaje de atrás hacia adelante y así sucesivamente en cada pie.
- Masaje en empeines: Con el dedo índice bien engrasado en la zona del empeine de arriba hacia abajo y continuar en cada empeine.

Envolturas

La función de las envolturas es el activar la circulación en la zona afectada para evitar congestionamientos y constipación y con esto ayudar a la depuración; además son auxiliares para eliminar el dolor.

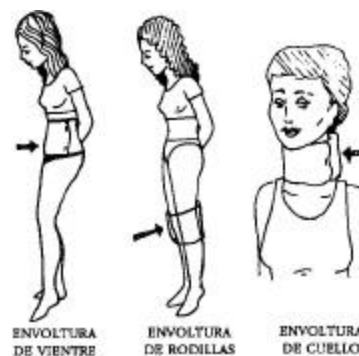


Figura 25. Aplicación de Termo-compresas

Cómo hacer las envolturas:

Aunque existen distintos tipos de envolturas (ver figuras), en todas ellas se debe poner sobre la zona indicada del cuerpo (desnudo) una tela de algodón mojada en agua fría, exprimida y bien ajustada a la piel, de preferencia que el lienzo tenga tres dobleces, o bien utilizar la termo-compresa abdominal.

Encima del paño húmedo va una manta de lana o franela cubriendo la faja. Se debe tener

puesta la envoltura durante el tiempo que se indique en la receta (Figura 25).

Masaje y compresión en senos con pomada de manzana

El masaje de los senos estimula la limpieza de las glándulas mamarias por su acción de drenaje mecánico, porque activa la circulación sanguínea y linfática y estimula el sistema nervioso localmente.

Procedimiento. Con las yemas de los dedos masajear firme y regularmente el seno desde la parte superior hacia el pezón y desde la parte lateral externa hacia el pezón. Repita este masaje durante unos minutos y finalmente exprima el seno, presionándolo desde la base hacia el pezón con la intención de extraer secreciones.

Este masaje se realiza con cualquier aceite o con pomada de manzana. Repítalo todos los días.

Baños de frotación

Esta es una de las principales técnicas de hidroterapia natural.

Procedimiento. Doble una toalla de algodón a la mitad 2 veces, sumérjala en agua fría. A continuación frotará su piel con la toalla usando una parte limpia de la toalla en cada ocasión. Primero empezará por la parte derecha, luego la izquierda y al final la espalda de su cuerpo.

Inicie por el costado derecho desde la palma de la mano hasta la axila y descienda por el dorso del tronco y de la pierna hasta el tobillo, después déle vuelta a la toalla y continúe la operación al frente desde el pecho descendiendo hacia el abdomen y baje por toda la pierna hasta llegar al dorso derecho.

Compresa fría en el cuello

Aplicar alrededor del cuello una tela de algodón (preferible de color blanco) humedecida con agua fría. La tela debe rodear al cuello, después cubrir con una tela seca (preferible de lana) y dormir toda la noche con ella. Si es necesario puede aplicarse durante el día cambiándola cada

vez que se caliente. Puede utilizarse también para este propósito la termo-compresa-cuello.

Efectos terapéuticos: Extrae el calor y la congestión interna en las afecciones de la garganta, la amigdalitis, laringitis, las paperas, gripe y glándulas linfáticas inflamadas.

Con esta terapia se aumenta la circulación en la zona afectada y estimula la función nerviosa local, ayudando a la eliminación de toxinas.

Precaución: En pacientes con una débil reacción térmica, puede ocurrir que la compresa permanezca fría, después de 10 minutos sería contraproducente para el paciente, por lo cual es necesario asegurarse de que la compresa se caliente en el tiempo mencionado ya que si permanece fría se debe retirar, se debe estimular la piel con un cepillo o con una toalla a todo el cuerpo hasta que obtengamos la reacción de calor y entonces sí volveremos a aplicar la compresa.

Compresa fría en el vientre

Para extraer el calor de las entrañas, fortalecer los órganos digestivos, especialmente los intestinos, para así facilitar la digestión.

Aplique sobre el vientre la termo-compresa (fig. 25) o una toalla de algodón doblada en 4 partes humedecida en agua fría, cúbrase con una tela de lana o de algodón seca, puede mantener esta compresa que producirá calor húmedo durante toda la noche y de ser posible también usada durante el día.

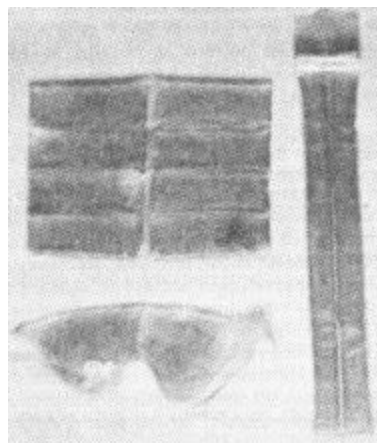


Figura 25A. Tipos de Termo-compresas

Raspado de la lengua

Sirve para evitar el sarro o nata viscosa que se forma en la lengua, ya que ésto es tóxico, se acumula y no se puede eliminar completamente del organismo.

Se recomienda realizar el raspado todas las mañanas en ayunas con una cuchara de plástico por espacio de 5 minutos y hacer enjuague bucal con té de menta.

La lengua nos da manifestación de salud o enfermedad, pues en ella tenemos órganos en función. Si la lengua la tenemos limpia indica salud; si por el contrario tenemos puntas rojas o blancas es manifestación de enfermedad.

Cataplasma de barro en genitales

Sobre un trozo de tela de gasa ancha, esparcir sobre la mitad de la tela una capa de barro y después envolverla con la otra mitad de manera que resulte una forma de apósito.

Aplicado toda la noche precedido del óvulo de sábila (explicado más adelante).

El apósito de barro proporciona a los genitales todos los beneficios de la geoterapia (ver capítulo 5.6).

Esta aplicación genital (óvulos de sábila, cataplasma de barro y también el baño genital) debe interrumpirse durante los días de menstruación. Si ésta dura más de 4 días no es normal y por lo tanto deben reiniciarse las aplicaciones después del 42. día.

La terapia genital natural provoca limpieza interna profunda. Puede manifestarse a través de eliminación de toxinas por vía vaginal como flujos, expulsión de coágulos, irregularidad en el ciclo menstrual, etc. Consulte a su médico naturista.

Óvulos de sábila

Terapia natural de eficacia probada para los trastornos de todo tipo en los órganos genitales femeninos, como son flujos, infecciones, inflamaciones, desgarramientos, útero caído, fibromas, quistes, etc.

Modo de preparación

Cortar un trozo de sábila de unos 5 cm. de largo por 3 de ancho, quitarle la cáscara e introducir la pulpa por vía vaginal lo más adentro que sea posible, puede usarse un émbolo.

La sábila combate infecciones e inflamaciones, regula el PH vaginal y regenera los tejidos.

La pulpa de la sábila se deshace con el calor de la vagina y es expulsada naturalmente.

7. Compuestos especiales Shaya

Tónico de vida

Ingredientes:

- 10 dientes de ajo
- 1/2 cebolla de preferencia morada
- 1/2 betabel pelado
- el jugo de 10 limones
- 3 cucharadas de miel
- perejil al gusto

opcional:

- 3 cucharadas de salvado, o
- 3 cucharadas de germinados, o
- 1 cáscara de limón.

Procedimiento:

Se licúan todos los ingredientes perfectamente bien, tomar sin colar muy despacio a cucharadas o con popote durante todo el día.

Indicaciones:

Se toman previamente por lo menos dos vasos de agua. También se puede diluir en agua para rebajado ya que es un poco fuerte.

Contraindicaciones:

En caso de padecer colitis, gastritis o úlceras en estómago o intestino, se debe suprimir el jugo de limón.

Reacciones:

En personas demasiado intoxicadas puede provocar diarrea o vómitos y sudores fríos, sin embargo se aconseja que se tome diariamente y las molestias desaparecerán conforme se vayan eliminando las impurezas del organismo.

Acostúmbrelo, a corto plazo notará los efectos milagrosos del tónico de vida.

Nota: es recomendable tomarlo si se padecen las siguientes enfermedades:

- Artritis reumatoide,
- asma, . várices,

- anemia,
- estreñimiento crónico,
- problemas de tipo renal,
- fatiga,
- migraña,
- dolores del corazón,
- alteraciones del sistema nervioso, etc.

Tome este tónico acompañado de una alimentación sana y natural diariamente por espacio de 2 meses seguidos alternando con un mes de descanso (es decir sin tomar el tónico) y así sucesivamente. Es recomendable que incluya este tónico en su alimentación diaria ya que le garantiza una mejor salud.

Tónico cerebral

Uno de los problemas más importantes que afectan a las personas de cierta edad es la pérdida de su agudeza visual y por supuesto en algunos casos la pérdida de memoria adheridos ambos a la debilidad de las neuronas y por supuesto a la falta de una correcta irrigación sanguínea.

Como auxiliar de estos padecimientos se ha venido utilizando con mucho éxito en el consultorio naturista el llamado tónico cerebral, con algunas de las ventajas antes señaladas, es un poderoso energético que puede auxiliar inclusive en algunos casos de desnutrición infantil sin perder de vista su acción de limpieza sobre el microsistema de la retina.

Ingredientes:

- 1 vaso de leche o
- 1/2 vaso de yogurt
- 7 almendras sin piel
- 1 cucharada de pasitas
- 1 cucharada de germen de trigo
- 1 cucharada de salvado
- 1 cucharada de miel

Procedimiento:

Colocar todos los ingredientes en el vaso de la licuadora por espacio de un par de minutos y tome el contenido de un vaso al día, preferentemente por la mañana a la hora del desayuno.

Compuesto hipotensor

Este compuesto, como su nombre lo indica, dentro de sus principales efectos está el de abatir las cifras de presión arterial y además brindar una mejor oxigenación a nivel general del organismo, pero principalmente a dos sitios en especial, que son el cerebro y el corazón.

Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 1 cucharada de alpiste
- 1 cucharada de trigo al natural
- 10 hojas de zapote blanco

Procedimiento:

Se pone a hervir el litro de agua y cuando está en ebullición se agregan los ingredientes, se deja hervir a fuego lento 10 minutos, se retira dejándolo reposar por 10 minutos más, se cuele y se divide en tres partes para tomarlo cada 8 horas.

Linimento especial

Se prepara en dos partes: una mezcla de una alcoholatura y un compuesto cuyo contenido se presenta a continuación; su aplicación es a nivel cutáneo, en caso de artritis, ácido úrico, reumatismo y golpes contusos.

Ingredientes:

a) Alcoholatura:

- 2 litros de alcohol de 96°
- 2 tabletas de alcanfor
- 5 huesos de aguacate oaxaca rayado
- 1 cabeza de ajo picado

b) Compuesto:

- 3 litros de agua
- 100 grs. de romero
- 100 grs. de árnica

Procedimiento:

Hervir los elementos del compuesto b) hasta consumirse 2 1/2 litros. El 1/2 litro restante se agrega a la alcoholatura a), se deja macerar 3 días, después de este tiempo se agita fuertemente y se aplica 4 veces al día en la zona afectada sobre la piel.

8. Baños colónicos

Estos tipos de baño son muy usados y benéficos en tratamientos naturistas, son excelentemente curativos, sirven para nutrir o aplicar medicamentos directamente por vía intestinal. La manera más adecuada para efectuar estos tratamientos, es en posición genupectoral (la barbilla en el pecho), inclinado el paciente hacia adelante y apoyado en sus rodillas adopta una posición en la cual el líquido puede penetrar desde el recto, pasando por el sigmoides, colon descendente o colon transversal o colon ascendente". Sin embargo, si deseamos que el líquido que nos vamos aplicar sólo llegue a recto-sigmoides y colon descendente, deberemos colocar al paciente recostado sobre su flanco derecho y pasar menor cantidad de líquido, aprox. un litro (lo habitual son litro y medio o dos litros en adelante); y todavía tenemos otra posición que es la de boca arriba, cuando deseamos que el líquido únicamente abarque recto-sigmoides (se aplicará solamente medio litro de líquido para limpiar la parte terminal del intestino grueso, por ejemplo curar las hemorroides).

Los implementos necesarios para llevar a cabo este tratamiento son cuatro: Irrigador de plástico o aluminio con capacidad de dos litros y manguera respectiva, cánula de plástico de preferencia infantil larga, y lubricante (crema o aceite natural).

Aseo vigor

El aseo-vigor es un instrumento que sirve para hacer lavados colónicos de alta presión, consiste en una tripa de un metro veinte cm. de material ahulado superresistente, así como de una entrada universal para llaves o grifos, de cualquier clase, y de una cánula de plástico anatómica que se adapta perfectamente en el recto.

Para poder aplicar este tratamiento, es necesario que el paciente no haya ingerido alimentos por lo menos en dos horas, que no padezca enfermedad importante del corazón, divertículos en el intestino grueso, un cuadro agudo de apendicitis o de abdomen agudo (peritonitis).

Para iniciar el tratamiento con el aseo-vigor, hay que colocar al paciente en posición genupectoral e inclinado al frente y apoyado en sus rodillas (la posición genupectoral es la barbilla pegada al pecho, fig. 26). Colocar la cánula en el recto y penetrada por lo menos tres cm., previamente lubricada con aceites o cremas naturales, posteriormente se procederá a abrir el grifo de agua fría a un cuarto de vuelta del mismo (nota: es importante rectificar la presión de la misma, antes de colocar la cánula en el recto del paciente). La fuerza con que debe penetrar el agua fría en pacientes que inician este tratamiento por primera vez y que no están acostumbrados a lavados colónicos será a razón de litro y medio por minuto. Posteriormente podrá ir aumentándose paulatinamente la cantidad según sea necesario. (Nota: pasar únicamente litro y medio durante los primeros 15 días de tratamiento, posteriormente se aumentará medio litro cada quince días si lo requiere y tolera su organismo).

Los beneficios que le aportará este tratamiento son innumerables, entre otros mencionaremos: aumento de la circulación local intestinal, desinflamación de las venas y arterias hemorroidales (almorranas), rehidratación adecuada del intestino grueso (órgano humano siempre ávido de líquidos), desalojo de placas adheridas de excremento a los intestinos así como de cuerpos extraños adosados al mismo. Sangrados intestinales de pequeña intensidad (si son muy abundantes hay que hacer un diagnóstico diferencial para dilucidar el cuadro patológico, en algunos de estos sangrados hay contraindicación para utilizar el aseo-vigor, por ejemplo perforación intestinal, traumatismo o úlcera sangrante activa) en diarreas agudas, estreñimiento crónico y parasitosis intestinal (ya que estos microorganismos son arrojados del organismo por arrastre).

Posteriormente se deberá retirar la cánula de aseo-vigor y el paciente se sentará en la taza de baño (W.C.) con un banquillo en los pies de unos 20 cm. de altura (posición correcta para defecar) y permanecerá sentado hasta corroborar que todo el líquido que penetró en su

organismo ha sido desalojado. Si se presentase dolor o resequedad en el recto, éste deberá ser lubricado con un poco de aceite de germen de trigo.

Después de terminar la terapia completa, es conveniente que el paciente se recueste en un catre duro (puede ser cama de colchón ortopédico) durante diez o quince minutos sobre su flanco derecho para reposar dicho tratamiento y obtener mejores resultados del mismo.

A continuación presentamos algunos de los baños colónicos más usados en el consultorio naturista.

De manzanilla

Se usa como sedante y desinflamatorio. A dos litros de agua hervida agregar 30 grs. de manzanilla, dejar reposar diez minutos, colar y aplicado frío lentamente.

De jugo de limón

Se hierven dos litros de agua y cuando ésta ya se enfrió, se le aplica el jugo de dos limones y se vierte en el irrigador y se administra lentamente. Sirve como anticolinérgico, antidiarreico y alcalinizante local.

De linaza

Se coloca un recipiente en el fuego con 2 litros de agua, cuando esté en ebullición se le agregan 2 cucharadas soperas de linaza, se deja en el fuego 10 minutos, se cuele, se enfría y está listo para usarse; sirve para estreñimiento crónico, antiinflamatorio, antifatulento (gases) y depurador.

De café

Se hierven dos litros de agua, se apaga la flama de la estufa y se agregan 30 grs. de café puro de grano y se deja reposar 10 minutos a que el café suelte color, se cuele y se deja enfriar. Debe aplicarse frío y lentamente. Sirve como sedante del sistema nervioso, como depurador y además despega gran cantidad de costras de excremento adheridas al intestino por mucho tiempo.

De cola de caballo y malva

Se hierven dos litros de agua, se agregan 30 grs. de cola de caballo (limpia plata) y 15 grs. de hojas de malva, se deja reposar 3 minutos y se

cuela, se aplica frío. Sirve para desinflamar, como anticolinérgico y como energizante.

Hay otros lavados intestinales que no se mencionan en este libro pero que se los indicará el médico a la hora de su consulta. También cuando la gente no tolera ya alimento por vía oral (por ejemplo vómitos persistentes, cáncer de estómago, esofagitis, hernia hiatal obstructiva), mientras el paciente recibe el tratamiento naturista adecuado, éste puede ser nutrido directamente por alimentación colónica directa (ojo: estrechar las medidas de higiene en estos tratamientos), la cual será sugerida y orientada por su médico naturista según la enfermedad del paciente.

Todos los baños colónicos deberán aplicarse por lo menos dos horas después de haber ingerido alimento, o de preferencia en ayunas, ya sea antes de acostarse o al comenzar el día. La cantidad de lavados y uso adecuado de los mismos serán aplicados con la orientación siempre de su médico naturista o colonterapeuta.

Las contraindicaciones son las mismas que se especificaron para el uso del ASEO VIGOR.

Baños colónicos

Usos terapéuticos:

- *Expulsa detritus del intestino grueso.*
- *Elimina materia fecal del colon inferior.*
- *Crea actividad renal, en casos de enfermedad.*
- *Estimula el hígado.*
- *Alivia la irritación y el dolor en el recto.*
- *Baja la temperatura cuando hay fiebre.*
- *Controla la diarrea.*
- *Alivia menstruaciones dolorosas.*
- *Reduce el dolor en estados pélvicos agudos.*
- *Reduce la inflamación abdominal.*
- *Alivia la cistitis.*

Es un coadyuvante poderoso en casos de desintoxicación. El lavado intestinal consiste en una aplicación de agua en el recto, con algún té desinfectante o regenerador de la flora bacteriana.

Método:

En un irrigador poner un litro de cocimiento tibio de manzanilla. Se aplica el cocimiento colado en 2 ó 3 partes reteniendo el contenido el tiempo que aguante, masajeando el vientre y se trata de evacuar entre una y otra parte aplicada, inmediatamente se aplica un litro de agua fresca hervida y simple en 2 ó 3 partes. Se repite el tratamiento durante un mes, tres veces por semana.

Atención: Esta terapia no se hace con el estómago lleno, puede ser al levantarse, al acostarse o antes de los alimentos, ni se aplica con dolor abdominal.

Otras técnicas:

Cuelgue el recipiente de hule en un clavo en la pared o en la puerta del baño. Lubrique el pico o cánula con aceite o vaselina, introdúzcase en el recto de manera que el agua baje sin complicaciones y no se tape. A pesar de que el lavado puede ser aplicado a la persona sentada en la taza sanitaria, la mejor posición es aquella en que la persona se arrodilla en el suelo (figura 26), eso cambia enteramente la posición del intestino en el colon y el agua puede penetrar en él a gran distancia. Se masajea el vientre con movimientos



Figura 26

circulares, lo que permite que usted retenga el agua por un periodo mayor de tiempo.

El lavado tibio es útil en caso de cistitis, espasmos, dolor del recto, dolor hemorroidal, expulsión de los gases, control de gases, alivio del dolor pélvico, estimula las funciones renales, mismos cuando algunas medicinas fallan.

Los lavados fríos estimulan profundamente los intestinos, pueden ser empleados para reducir hemorroides, ayudar a bajar la fiebre y auxiliar al cuerpo a combatir un resfriado.

Al tratar la colitis crónica, al agua de cocimiento agregar miel de abeja, cuyo efecto es reducir el moco, ablandar recargos endurecidos de moco.

Contraindicaciones:

La frecuencia y cantidad del lavado debe ser como indica el Médico Naturista.

9. Recomendaciones generales

- No alterar la dieta ni interrumpirla, porque se detendría el proceso de desintoxicación.
- Masticar y ensalivar bien los alimentos, ya que la mitad de la digestión se realiza en la boca.
- Procurar no comer nada entre comidas pues el estómago necesita un descanso.
- Comer solamente cuando se tenga hambre y dejar de comer cuando uno ya esté satisfecho. Es muy importante, para estar sanos, la cantidad y la calidad de los alimentos ingeridos, siendo erróneo pensar que si comemos mucho estaremos bien alimentados; el organismo sólo toma de los alimentos 10 que necesita, el resto que no alcanza a digerirse se descompone, dificulta la digestión, intoxica y termina debilitando a todo el organismo por trabajar en exceso.
- Presentar los platillos a la mesa en forma atractiva, tener en cuenta su distribución, combinación y orden.
- La hora de comer debe ser una ceremonia, comer en paz, sin disgustos para evitar trastornos digestivos. . Las comidas crudas se alistan recién antes de comer. . No comer nunca frutas y verduras juntas, pues son incompatibles.
- No tomar líquido durante la comida porque diluye los jugos digestivos, trastorna la digestión, produce gases y aumenta la putrefacción intestinal. Los líquidos se toman después de una hora de haber comido.
- Comer con alegría en un ambiente tranquilo y estar agradecidos a Dios por los alimentos que nos provee.
- Hacer algún ejercicio o caminata ligera después de comer para favorecer la digestión.
- No trabajar intelectualmente después de comer, pues se interrumpe la digestión.
- No comer después de un choque emocional porque hace que la transformación de los alimentos se desequilibre.
- No abusar de la sal, en especial en las comidas crudas, porque provoca reumatismo, daña riñones e hígado.
- Endulzar los alimentos con miel, mascabado o azúcar morena, piloncillo o melaza.
- Jamás aderezar las ensaladas con vinagres porque el vinagre es muy perjudicial y mata los glóbulos rojos; se puede sustituir con jugo de limón o aceite de olivo, pero en cantidades pequeñas.
- Es muy conveniente consumir productos de la estación, son los más abundantes y baratos, se desarrollan plenamente y son los que el organismo necesita en ese momento.
- Los utensilios donde se preparan los alimentos deben ser de barro, peltre sin despostillar o madera; procurar que los de acero o aluminio se usen poco.
- Prohibido fumar y tomar bebidas alcohólicas porque destruyen las vitaminas.
- Hacer ejercicio. El más indicado para empezar es caminar, porque al ejercitar nuestro cuerpo éste recibe más oxígeno, se tiene un corazón más sano y fuerte, mente más despejada, se duerme mejor y por lo tanto mejora la digestión.
- Los adultos necesitan dormir un promedio de 6 horas. Las horas más favorables para dormir son antes de la media noche (una hora antes de las 12 vale más que 2 horas después de la medianoche). El mejor reposo se logra de las 8 p.m. a las 4 a.m.
- Evitar acostarse del lado izquierdo para dar mayor descanso al corazón y no sobrecargado de trabajo.
- Al tener mayor edad disminuyen las horas de sueño.
- Practicar yoga.
- Evitar automedicarse, buscar apoyo en los médicos naturistas.

10. ¿Y ahora qué?

¿Será posible lograrlo?

¿Por qué me resisto a cambiar mi estilo de vida?

Estas interrogantes y muchas más surgirán de ustedes mismos, a partir del momento en que penetren al nuevo sistema de VIDA, que les ofrece El Naturismo; por tal motivo les propongo: encontrar juntos sus respuestas.

Desde el momento mismo de nuestra concepción, los seres humanos comenzamos a tener vida, nos vamos formando dentro del vientre materno, para una vez preparados salir al mundo y enfrentamos con él. A partir de allí, la participación en nuestra formación es mayor, debemos incorporar elementos del exterior y también depositar en éstos aspectos internos propios que provocarán cambios en el medio externo. Este mecanismo se realiza simultáneamente, permitiéndonos lograr el equilibrio necesario para desarrollarnos y evolucionar a través de toda nuestra existencia.

Ahora bien, a partir de estos conceptos me pregunto: ¿los seres humanos hacemos la VIDA o la VIDA nos hace? En realidad, considero que es una relación de ida y vuelta: la Vida nos pone a prueba, nos desafía y nos propone retos en todo momento: mismos que debemos enfrentar, resolver o superar, de esta manera influye en nosotros, nos hace, pero por otra parte al resolver esos desafíos o retos, nosotros estamos haciendo la VIDA, nuestra VIDA, como dice el proverbio: TU ERES EL ARQUITECTO DE TU PROPIO DESTINO. Pero lo importante es saber el cómo y el para qué, es decir los objetivos, lo que uno se propone lograr EN y CON su VIDA y el "estilo" que tiene que vivir.

A diario nos enfrentamos con una serie de estímulos que no siempre podemos manejar, que nos impiden pensar en nosotros mismos y en lo que en realidad queremos y necesitamos.

En las grandes ciudades como el Distrito Federal, la contaminación ambiental permanente pone en peligro nuestra existencia cada minuto, la gran cantidad de seres humanos que la habitan y el vivir contra el reloj, conducen a la enajenación, la violencia, la depresión, la pérdida de la individualidad; el pensar en uno mismo ya no tiene lugar, mejor que piensen por nosotros, de esa manera nos comprometemos menos y participamos poco, en una palabra: le perdemos respeto a la VIDA, ésta, casi no vale nada, vivimos en contra de la NATURALEZA, la destruimos, apostamos permanentemente a la muerte, no nos damos cuenta que en la NATURALEZA está nuestra única oportunidad de vivir realmente como seres humanos y no como "animales".

¿Cómo encontramos y re encontramos con ella? El Naturismo nos ofrece esa posibilidad, vivir por la salud y para la salud, nos permite hacer algo por nosotros y por los nuestros.

En general, cuando nos proponen un cambio de cualquier tipo, tendemos a tener reservas, dudas y miedos, porque los cambios implican movimiento, nos hacen temblar nuestro pequeño mundo o sea "nos mueven el tapete" y pensamos que si dejamos de lado el estilo "enfermizo" de vida que hemos llevado hasta ahora, algo nos puede pasar, perderemos cosas que consideramos importantes y que probablemente no lo sean tanto, quizás las hemos sobrevalorado por no conocer otras, por no atrevemos a vivir nuestras experiencias o porque nos valoramos poco y nos queremos menos.

Si tanto tiempo hemos pasado realizando las mismas actividades rutinaria y enajenadamente la mayoría de las veces, ¿por qué cambiar ahora? Porque imperiosamente debemos darnos la oportunidad de ser nosotros mismos, de oxigenar nuestras células y acrecentar al máximo nuestra vida plenamente para que con un estado óptimo de salud podamos afrontar los retos y pruebas que se nos presenten teniendo la fuerza física y espiritual que necesitamos. Por lo tanto intentemos vencer nuestras resistencias, normales por otra parte, para lograr ese cambio de VIDA, que como toda

disciplina requiere de atención, conocimiento, dedicación y perseverancia.

Los grandes acontecimientos de la Humanidad no se lograron de un día para otro, requirieron de constancia, tiempo, compromiso y una férrea voluntad.

El NATURISMO necesita de esas condiciones para llevarse a cabo, a pesar de que por momentos resulta una observancia bastante severa, o lo vivimos como una exigencia. Debemos darnos "nuestro tiempo", buscar la forma, el estilo particular de

"ser", de brindarle a nuestro cuerpo y espíritu lo que realmente necesita, incorporando las bases y los elementos que el NATURISMO propone, no de una manera enajenada (no olvidemos que está radicalmente en contra de ésta), que nos impida obtener resultados por no realizarse en forma adecuada o en la mayoría de los casos por renunciar a él. Conozcámoslo y démonos permiso para crecer más positivamente, para ser hombres y mujeres sanos y felices que crearán un mundo mejor. APOSTEMOS A LA VIDA.

Depto. de Atención Psicológica del
Centro Médico Naturista Shaya Michan.

Lic. Psic. Susana Martínez Osorio

Libros Tauro
www.LibrosTauro.com.ar