



CONSEJOS ANTES DE INICIAR UNA CURA

Cuando iniciamos una cura sería recomendable empezar por un cambio de hábitos saludables adaptándolos como cada uno crea necesario.

En caso de enfermedad muy grave, seguir más estrictamente los consejos.

1. EQUILIBRIO DEL AGUA CORPORAL

El 80% del cuerpo humano es agua y la falta de ella ocasiona que las funciones fisiológicas internas se sobre estimulen terminando así en un cuadro de enfermedad funcional.

Las personas tenemos la costumbre de comer 3 o mas veces al día, y lo que sugerimos, como parte de un proceso curativo, es la supresión de 1 a 3 comidas o un ayuno de 2 ó 3 días.

Durante este periodo de cambio de hábitos, se tomarán emolientes infusiones diuréticos y alimentación cruda.

Muchas personas comen más de lo que eliminan provocando un exceso de desechos alimenticios en el aparato digestivo, sobrecargando sus funciones y poca o escasa eliminación renal, rectal y a través de la piel.

Lo que recomendamos:

- Descansar y depurarse, activando así las defensas de nuestro sistema inmunológico. Este proceso lo acompañaremos con la toma de algunas plantas que necesita nuestro organismo para estimular las funciones de diversos órganos internos.
- La base de la salud es la eliminación de las sustancias tóxicas que se acumulan en el organismo.

Una forma de eliminar toxinas son los baños de pies alternando agua fría y baños de cuerpo (ampliar información en el apartado otras recomendaciones).

2. DESINTOXICACIÓN DEL ORGANISMO

Es el primer paso para iniciar el cambio, ayudar al cuerpo a potenciar el sistema inmunitario y extraer las toxinas del organismo que se han acumulado con el paso del tiempo.

Es aconsejable no hacer esta desintoxicación durante los días de trabajo. (Se podría empezar el viernes por la tarde - noche hasta el domingo)

Hacer 48-72 horas en ayuno de líquidos amargos; lo ideal sería las primeras 24 horas infusiones calientes para una dilatación intestinal y amargas para una buena limpieza, como por ejemplo: diente de león, alcachofera o incluso la mezcla ya preparada para el hígado de la "Dulce Revolución" (boldo + diente de león + alcachofera).

Después de las primeras 24 horas o en caso de no aguantar con solo infusiones se podría tomar frutas; más adelante pasar a verduras o zumos de fruta y verduras (uno muy recomendable piña o uva con berenjena, sin azúcares añadidos y a poder ser frescos y de elaboración propia)

Pasadas estas 48 – 72 horas el organismo ya está limpio y listo para iniciarse en una buena alimentación y la toma de plantas medicinales específicas para cada dolencia.

3. ALIMENTACIÓN ALCALINA Y SALUDABLE

Lo más importante es tener una vida y una dieta saludable, teniendo en cuenta que la base de la digestión, absorción y eliminación de los alimentos siempre es masticar muy bien.

Acercarse lo más posible a una alimentación natural, ecológica y estacional.

Por supuesto una dieta alcalina, ya que el PH ácido de nuestro organismo es un caldo de cultivo de muchas enfermedades.

- **No**, Azúcares y todo lo que se transforme en glucosa rápida sacarlo de nuestra dieta (las células cancerosas se alimentan básicamente de los picos glucosa); como sustituto y edulcorante natural se puede usar la Stevia.
- **No**, Lácteos, en el caso de querer tomar alguna leche, tomarla vegetal (avena, arroz, alpiste, almendra), las cuales sería mejor hervirlas y que no tuvieran azúcar o algún edulcorante artificial añadido ; si algún día se quiere hacer una excepción, un poquito de queso , yogurt de cabra, requesón y por supuesto, lo más natural posible.
- **No**, Harinas refinadas, panes, pasta, arroz. Todos estos alimentos mejor integrales ya que tiene una transformación de glucosa más lenta.
- **No**, Carnes rojas, en el caso de querer tomar un poco de carne de vez en cuando, optar por la carne blanca, sacando la piel y la grasa (pavo, pollo o conejo)
- Pescado azul pequeño y blanco (no contienen tantos componentes contaminantes como los de mayor tamaño).
- Máximo tomar de 4 a 5 raciones de proteína animal a la semana, el resto de proteína siempre es mejor la vegetal.
- La base de la alimentación alcalina son las frutas y verduras, casi todas son alcalinas, y cuanto más crudas mejor.

- Una manera de alcalinizar bebidas, frutas y platos cocinados es dejarlas en remojo o cocinar los platos con hojas de repollo (col) otra opción sería añadir un poco de bicarbonato de sodio.

Cocinar sin sal o poca o substituir parte del agua por agua de mar, que además de tener un Ph alcalino es remineralizante, para sazonar pueden utilizarse diferentes especies.

- Cereales más recomendables, arroz, quínoa, amaranto, mijo, trigo sarraceno, entre otros; es aconsejable tomar gluten de trigo en pocas cantidades y mejor de kamut, espelta o centeno.

- Cena suave y unas horas antes de acostarse.

- **Aclaraciones diversas para una buena alimentación:**

Fritos: de forma moderada, freír con aceite de oliva.

Proteínas: Germinados, frutos secos, algas (ej. Espirulina o chlorella); ortiga, huevos (de forma moderada) legumbres (con moderación, dejarlos en remojo un día con el zumo de un limón exprimido o una cucharadita de vinagre de manzana para extraer el ácido fólico que absorben los minerales, tirar el agua del remojo. Cuando los hervimos añadir también zumo de limón o vinagre de manzana y si se desea alcalinizar añadir unas hojas de col. (Azukis es una de las legumbres más buenas)

- **Complementos alimenticios:**

Levadura de cerveza; germen de trigo; hongos como el reishi, maitake, shitake (en caso de candidiasis no tomar) polen, lecitina de soja, lino, extracto de alpiste, chia, jalea real (en caso de estar bajo de defensas)

- **Alimentos destacables:**

Espirulina, chroella, maca, quinoa, moringa, etc

Substituir el vinagre de vino por especies (orégano, albahaca...) o vinagre de manzana, arroz o tamari

Otra forma de ayudar a nuestro cuerpo en este reequilibrio necesario para afrontar la enfermedad, es tomar algo de agua de mar o suero Quinton. (El suero Quinton cuesta a no menos de 80 Euros el litro y el agua de mar es gratuita). El agua de mar está constituida con los mismos minerales que nuestra sangre cuando está en equilibrio y tendría que ser alcalina. Tomar 100 a 200 cm cúbicos al día, empezando siempre por pequeñas dosis. Una forma fácil de tomar sería hacer una bebida isotónica (3 partes de agua dulce o infusión por 1 parte de agua de mar). Si se toma templada es más agradable.

Cuando hay tumores, se recomienda tomar agua de mar o cocinar con ella eliminando la sal común (cloruro sódico)

- **Agua**, elemento básico sin el cual nuestras funciones vitales no funcionan correctamente, se debe procurar mantener un nivel óptimo en el organismo.

Es recomendable la ingesta de frutas y verduras crudas ya que son una buena forma de introducir agua de alta calidad. Si se comen abundantes alimentos crudos o en sopas, bebiendo 0,5l a 1litro de agua al día es suficiente, si se comen alimentos fuertes debemos tomar 2 litros de agua diarios. Es importante beber antes de las comidas o pasada la digestión para que no se mezcle con los alimentos y la dificulte. No beberla de golpe para que el cuerpo la asimile mejor. Si tomamos plantas medicinales y el cuerpo no tiene suficiente agua o el riñón y el hígado están sucios, la planta medicinal no se absorberá correctamente.

La calidad del agua, al igual que los alimentos, es importante, si comemos o bebemos alimentos y bebidas contaminadas repercute en nuestro organismo, por ello recomendamos beber agua filtrada por ósmosis, carbono o cualquier filtro que elimine los tóxicos. Cuando aplicamos ósmosis el agua queda un poco ácida pero podemos alcalinizarla añadiendo bicarbonato, agua de mar o limón (el limón es un ácido pero solamente se metabolizan sus sales volviéndose alcalino)

Las aguas de manantial son las más saludables siempre que no contengan tóxicos.

El agua embotellada pasa por largos períodos de almacenaje que degrada las botellas de plástico y disminuye el poder energético ya que si el agua no circula se anula su energía, por ello, un filtro en casa es una buena solución.

Los estudios del Doctor Masaru Emoto, demuestran que nuestro estado psicológico puede cambiar la fórmula molecular del agua, constatando que cualquier agua o comida puede ser curativa si le ponemos nuestro amor.

-Alimentos felices:

Para ayudar en los estados de tristeza, cansancio, y depresión es aconsejable priorizar el consumo de verduras y frutas de temporada. Citaremos algunos que la ciencia y la tradición avalan que nos ayudan a subir el estado de ánimo; avena, centeno, cereales integrales, chocolate negro, lentejas, aguacate, huevo, espinacas, lechuga, pimiento rojo, nueces, kiwi, piña, plátano, picante...

Es importante la actitud a la hora de cambiar una dieta, tomar alguna medicina o hacer un ayuno. Científicamente, está demostrado que si comemos o tomamos cualquier medicina en confianza, tranquilidad y bienestar, nuestro organismo transforma en alcalino lo que podamos ingerir de ácido. Si afrontamos algunos de estos cambios por obligación, con desconfianza, en malestar, al organismo le es difícil desintoxicarse, incluso podría llegar a acidificarse un alimento o medicina alcalina. La actitud es la clave para todo. En el apartado de emociones podréis profundizar un poco más.

En el caso de encontrar estos productos a un precio elevado, comprar en grupo a distribuidores o informarse en cooperativa de consumo de vuestra zona.

4. ESTADO EMOCIONAL Y PSÍQUICO

Otra cosa ha tener muy en cuenta es el tema emocional y psíquico. Existen diferentes terapias y libros que podrían ser de gran ayuda.

Desde la antigüedad todas las culturas nos han transmitido la importancia en la actitud en el proceso de curación, Chamanismo, Ayurveda, Tao, Medicina China..., refranes populares como "quien canta su mal espanta" o las experiencias con medicamentos "placebo " donde se producen curas espontáneas. Simplemente con el poder de convicción el organismo crea todas las sustancias necesarias para recuperarse.

Descargar diccionario de causas emocionales de las enfermedades:

[dolcarevolucio.cat/upload/users/admin/File/Causas emocionales de las enfermedades.pdf](http://dolcarevolucio.cat/upload/users/admin/File/Causas_emocionales_de_las_enfermedades.pdf)

La Física Quántica demuestra científicamente mediante sus experimentos que la mente es capaz de modificar la materia al igual que la Noesología que estudia los efectos de los pensamientos en la vida de las personas, demostrando su recuperación.

Nuestra experiencia nos lleva a transmitir un mensaje de confianza en los procesos de curación, pieza clave para la recuperación aumentando así la eficacia en el tratamiento. Hemos sido testimonios de curaciones espontáneas y observar la diferencia entre la gente que confía y la que no.

En el siguiente enlace encontraremos curaciones espontáneas después de cambiar radicalmente la forma de pensar.

Enlace:

<http://joseppamies.wordpress.com/2013/04/06/vida-despues-de-la-muerte-o-desdoblamiento-del-tiempo/>

Stella Maris Maruso, profesional de la salud Argentina demuestra científicamente y a la práctica que si se cumplen éstos requisitos podemos revertir un pronóstico desfavorable: aceptar el diagnóstico, sentir y creer que se puede revertir,, descubrir el porqué de la experiencia que nos toca vivir, fortalecernos con la adversidad, utilizar imágenes y creencias como recurso terapéutico, utilizar técnicas de bienestar a través de la relajación y la meditación, expresar libremente las emociones sin temor a ser juzgado.

Todos los médicos y profesionales holísticos nos recuerdan la importancia de darle sentido a la enfermedad y una oportunidad de cambio en nuestra actitud frente a la vida.

Ver estos enlaces:

<http://www.youtube.com/watch?v=SQQtXPs0nTI>

http://www.fundacionsalud.org.ar/testimonios_cancer.php

No tomarse todas las afirmaciones al pie de la letra, simplemente dejar que resuenen en nuestro interior, buscar a alguien, ya sea un buen amigo o un profesional con quien compartir y dejar fluir las emociones para transformarlas en pensamientos que nos aporten bienestar, estar abiertos y dejarnos ayudar.

El doctor Hamer, a través de sus estudios demuestra que el cáncer y otras dolencias son procesos de curación que si se afrontan con confianza el organismo se recupera, en cambio

si lo hacemos con miedo, nuestro organismo genera otra dolencia y anima a la autocuración y la búsqueda para entender el mensaje de la enfermedad.

Es necesario remarcar el poder de la autocuración que tiene el ser humano.

La doctora Teresa Guardiola, en sus “Cajoncitos psicológicos” nos enseña a poner orden los pensamientos dándonos las herramientas necesarias para utilizar nuestra mente correctamente y vivir plenamente.

Intentar estar en lugares silenciosos, en contacto con la naturaleza, espacios ideales para conectar con nuestro poder interior, liberar emociones, sincerarse, reencontrarse. La naturaleza tiene un componente armónico que puede ayudar. Si no puede ser, es importante encontrar un momento de soledad al día, todo lo que sea necesario para ordenar pensamientos y encaminarnos hacia el proceso constructivo de salud y bienestar.

La cultura Guaraní, uno de los pueblos más felices y con menos enfermedades del mundo, nos muestran a través de su tradición que otro mundo es posible, por ejemplo, nunca se acuestan sin antes haber solucionado cualquier problema surgido durante el día con otra persona.

Es importante irse a dormir con los problemas del día ordenados, podemos ayudarnos con los consejos de la Doctora Guardiola, ejercicios de respiración, activar la glándula pineal, meditación...

Descargar consejos Dra. Maria Teresa Guardiola:

<http://dolcarevolucio.cat/upload/users/admin/File/COMO%20LLEGAR%20A%20LA%20NOCHE%20SIN%20CANSANCIO.pdf>

Descargar ejercicios glándula pineal:

<http://dolcarevolucio.cat/upload/users/admin/File/Ejercicio%20de%20la%20Glandula%20Pineal.pdf>

Técnicas como el Yoga, Taichi, Chikung, Aikido, Gimnasia, Danza, Natación,...movilizan nuestra energía propiciando la alegría, el bienestar y la sanación. Reiki, Sanergía, Reconexión, Meditación Zen, Quantum Entrainment, imposición de manos, son herramientas de transmisión de energía. Otras técnicas de transformación emocional pueden ser, EFT, Constelaciones familiares, Biodescodificación, Flores de Bach, Regresiones, Wing wave, Coaching, Rebirthing, Bioenergetica, Respiración Holotrópica, Psicología Gestalt, Psicología Humanística, Retiros espirituales, Registros Akashics, Chamanismo... entre otros. Seguir nuestro instinto, si realmente se desea la liberación de emociones y pensamientos que afectan nuestra felicidad.

Siempre que te encuentres alterado puedes modificar tu estado de ánimo haciendo de una a diez respiraciones conscientes, solamente poniendo atención en la respiración, aspira, retén y suelta el aire.

Finalmente es importante desmontar el miedo a la muerte, este miedo no nos deja estar vivos hace que no podamos emprender una correcta actitud en la vida. La muerte nos enseña a ser más conscientes de la vida, darle su importancia y vivirla sincera y plenamente hasta el último instante. Podemos encontrar mucha bibliografía al respecto como las autoras Elisabeth Kuber Ross, Carmen Martinez...

Todo lo aquí expuesto es una síntesis de posibilidades en la búsqueda de la mejora del equilibrio emocional, así pues elige siempre la opción que más resuene en ti o te guste y te conduzca a estados de autorrealización, conciencia y bienestar mayor.

5. OTRAS RECOMENDACIONES

- **Oxigenación del organismo**, el oxígeno es un elemento vital y a la vez alcalino.

Una forma fácil y sencilla es hacer respiración consciente como más veces al día mejor (intentar hacerlo como mínimo 5 o 10 minutos por la mañana y noche).

Consiste en aspirar profunda y lentamente por la nariz, aguantar la respiración para que llegue el oxígeno a todas las células del organismo, y sacar el aire lentamente. Si a la vez que hacemos esto, únicamente nos fijamos y pensamos en la respiración, hacemos un poco de meditación y nos olvidamos de los problemas externos que nos rodean.

- **Baños de agua caliente con sal**, por media bañera (aprox. 100 litros) 2 Kg. de sal (sin anti-apelmazantes). Con el agua caliente se abrirán los poros de la piel, la sal cambia la conductividad del agua y por ósmosis se extraen las toxinas del cuerpo.

En problemas graves de salud hacer 1 baño con sal al día, durante el baño se puede ir bebiendo infusiones diuréticas que ayudan a limpiar nuestro organismo y seguir hidratando el cuerpo. Tener en cuenta que estos baños pueden bajar un poco la presión arterial de la sangre, por lo tanto cuidado los hipotensos, en el caso de querer hacerlo, tomar alguna infusión de romero o regaliz que evitaría una bajada de la presión arterial o un preparado isotónico con agua de mar (1 parte agua de mar por 3 partes de agua normal o infusión).

- **Baños de pies** con agua fría alternando con agua caliente sumergiendo de 20 segundos a 3 minutos en cada balde. Aguantar si se puede hasta llegar a los tres minutos en cada balde. Este baño tiene que durar un mínimo de 10-15 minutos. Este baño activa la circulación.

- **Baño vital**. Con un paño de agua fría frotar la zona del abdomen de 2 a 5 minutos. Alternar frotando con un paño de agua caliente de 2 a 5 minutos. Esto se debería hacer de 15 a 30 minutos. Este baño sube las defensas y purifica la sangre .

Si se quiere investigar más en estos temas buscar en internet, Manuel Lezaeta Acharan y Alberto Martí Bosch (http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=R33xhKQWwtE).