

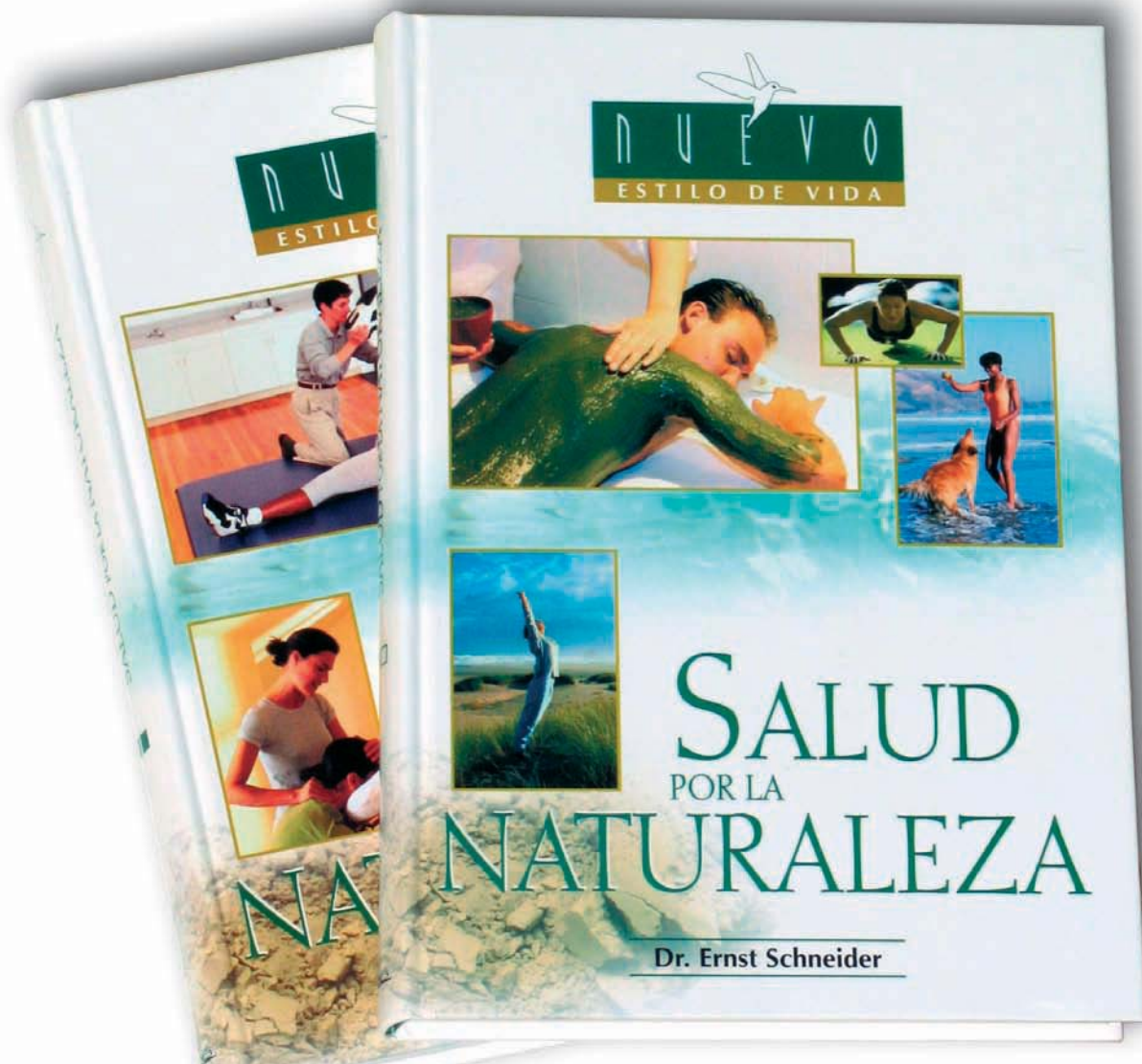


Guía completa

SALUD POR LA NATURALEZA

**La naturaleza
nos presenta
sus ocho remedios
para preservar
nuestra salud
integral**

La medicina natural



Guía completa


editorial safeliz

Los 8 remedios de la naturaleza

A lo largo de esta obra se presentan los agentes naturales que más pueden hacer por la conservación de la salud. Al incorporar estos remedios a los propios hábitos de vida, se pone en marcha todo un efectivo plan de preservación de la salud por medios naturales. Además de prevenir la enfermedad, los remedios naturales contribuyen a curar, es decir, a devolver la salud perdida.



El agua y la tierra



El sol



El ejercicio físico



El aire



El descanso



La abstinencia de tóxicos



La alimentación



Actitud Mental Positiva

HIDROTERAPIA - Salud por el agua



El agua, algo tan sencillo y barato, y en principio al alcance de todo el mundo, es el elemento fundamental de la hidroterapia (del griego 'hidor'/'hidro', agua y 'therapeía', tratamiento).

Salud por el agua



EFECTOS GENERALES DE LOS TRATAMIENTOS HIDROTERÁPICOS

- **Sistema cardiovascular**
Útil para trastornos cardiovasculares de origen funcional y lenta irrigación cutánea.
- **Sangre**
Activa la circulación sanguínea.
- **En la convalecencia**
Favorece la recuperación en los períodos de convalecencia posoperatoria.
- **Metabolismo**
Regula el sistema hormonal.
- **Aparato locomotor**
Tonifica los músculos y frena los procesos inflamatorios.
- **Sistema nervioso**
Tonifica el sistema nervioso.

AEROTERAPIA - Salud por el aire



*Un ser humano puede llegar a pasar un mes sin comer,
hasta una semana sin beber, pero apenas podemos
estar unos minutos sin respirar.*

*Respiramos sin cesar desde que nacemos hasta que
morimos, lo hacemos de forma natural y automática.*

Aprendiendo a respirar profundamente

Estos ejercicios se realizan primeramente tumbados sobre la cama o una alfombra.

Tomar tres libros pequeños y colocarlos:

- uno sobre el abdomen,
- otro en la parte inferior del tórax, y
- un tercero en la parte superior del tórax.

La **INSPIRACIÓN** en tres fases:

1. Tomar el aire intentando que se levante el libro del **abdomen**. Al lograrlo estamos ejercitando el **diafragma** y ventilando la **parte inferior** de los **pulmones**. No se debe agotar toda la capacidad inspiratoria, de forma que guardemos una reserva para las dos fases siguientes.



2. A continuación, intentaremos que se eleve el segundo libro, colocado sobre la **parte inferior del tórax**. Al hacerlo estaremos accionando los **músculos intercostales** (los que hay entre las costillas), con lo que se favorece la ventilación de la **zona media** de los **pulmones**.



3. En último lugar, trataremos de elevar el tercer libro. De esta forma se accionan los **músculos auxiliares** de la respiración que hay al nivel de **cuello**, y se logra mejorar la ventilación de los **vértices superiores** de los **pulmones**.



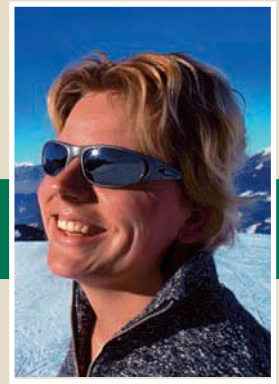
En la **ESPIRACIÓN** se procede a la inversa pero empleando el doble de tiempo en cada paso.

Con estos ejercicios se logran ventilar los pulmones en profundidad y en todas sus regiones anatómicas (llamadas lóbulos pulmonares).

Una vez se ha aprendido a ejercitar los músculos respiratorios en posición tumbada, resulta fácil realizar los mismos movimientos estando de pie.

Muchas más enfermedades de las que nos podemos imaginar se pueden evitar mediante una correcta respiración. A través de ese maravilloso remedio natural mejoramos nuestro estilo de vida.

HELIOTERAPIA - Salud por el sol



Quienes viven en las ciudades, privados durante la mayor parte del año de la exposición al sol, al aire y a los cambios naturales de temperatura, tienen tendencia, en las vacaciones estivales, a querer compensar de algún modo los beneficios perdidos con una exposición intensa y prolongada al sol. Tan nocivo para la salud es este abuso estival, como la privación del sol durante el resto del año.

La importancia del poder salútfiero del sol era ya conocida en la Edad Antigua por egipcios, asirios, griegos y romanos quienes lo deificaron como fuente de vida y sanidad.

Salud por el sol



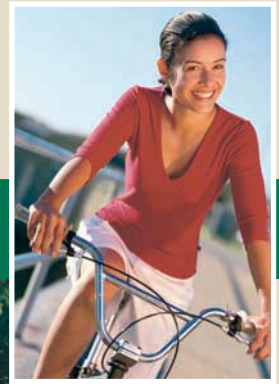
Zonas del cuerpo y tiempo de exposición al sol recomendados

1 ^{er} día						5 min.
2 ^o día					5 min.	10 min.
3 ^{er} día				5 min.	10 min.	15 min.
4 ^o día			5 min.	10 min.	15 min.	20 min.
5 ^o día		5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.
6 ^o día	–	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
7 ^o día	–	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.	35 min.
8 ^o día	–	20 min.	25 min.	30 min.	35 min.	40 min.



FISIOTERAPIA - Salud por el movimiento

(Ejercicio físico)



Hoy más que nunca es necesario que redescubramos el valor terapéutico del movimiento como remedio para muchas enfermedades, sin olvidar que es el auténtico “motor de la vida”.



Los males de la inactividad

Enfermedades que aparecen o se agravan por falta de ejercicio físico:

- jaquecas y diversos tipos de dolores de cabeza,
- agotamiento y apatía,
- estreñimiento,
- insomnio,
- trombosis, embolias e infartos,
- hiperlipidemia (elevado contenido de grasas en la sangre),
- artrosis de las extremidades y de la columna vertebral,
- invalidez prematura.



Una caminata de vez en cuando, el bricolaje, o el deporte practicado esporádicamente, no bastan para mantener en forma las partes de nuestro cuerpo destinadas al movimiento: músculos, huesos, tendones y articulaciones. Para ello se precisa un programa de ejercicio permanente que abarque a todo el cuerpo.

***El órgano del cuerpo que no se ejercita se atrofia;
la mejor manera de practicar ejercicio es realizarlo a diario.***



El descanso



El descanso resulta tan necesario como la actividad. La naturaleza tiene establecidos unos ciclos de acción y reposo, que no se pueden obviar sin sufrir consecuencias negativas para la salud en todas sus dimensiones.

Nada como un buen descanso, al que calificamos acertadamente de reparador.

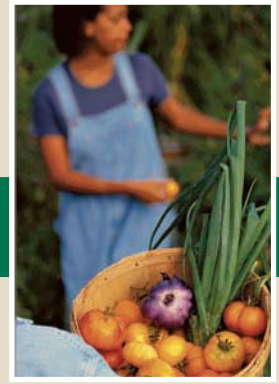
- Favorece los procesos curativos del organismo.
- Permite que el sistema inmunitario ponga en marcha las defensas contra agentes infecciosos.

La vida se desarrolla rítmicamente. En la naturaleza se da el ritmo en la noche y el día, en las estaciones y en los astros; todo se mueve con un ritmo preciso.

DIETOTERAPIA

*«Que tu alimento sea tu medicina
y que tu medicina sea tu alimento»*

(HIPÓCRATES, médico griego siglo V a.C.)



ALIMENTACIÓN COMPLETA: SALUD TOTAL

- **Hidratos de carbono**
Preferentemente integrales: cereales (arroz, mijo, maíz, trigo, centeno, etc.) que, sobre todo, sacian y proporcionan energía.
- **Grasas**
Ha de darse preferencia a los aceites más insaturados.
- **Proteínas**
Las proteínas de la carne no son las de mayor valor biológico sino que se hallan a un nivel similar al de las proteínas de las legumbres.
- **Hortalizas y frutas**
Aportan vitaminas, minerales, enzimas, elementos fitoquímicos y fibra.

Así se come en el siglo XXI

- Se han sustituido las harinas integrales por las refinadas y las patatas.
- Hay un consumo excesivo de productos cocinados o elaborados industrialmente, en detrimento de las hortalizas y fruta crudas y frescas.

- Predomina la comida blanda y se tiende a evitar los alimentos duros que exigen buena masticación e insalivación.

- Cada vez se consumen más productos elaborados industrialmente, por lo tanto desnaturalizados, y a los que se les suele añadir diversos componentes artificiales no nutritivos.



- Hay una ingestión excesiva de proteínas de origen animal.
- En muchos lugares se sigue abusando de las grasas animales en detrimento de las vegetales (aceites).



- El consumo de sal común de mesa resulta excesivo.
- Se tiende cada vez más a la utilización de especias y de productos químicos “mejorantes” y conservantes en detrimento de las hierbas y condimentos aromáticos naturales.



- Hay, por lo general, un aporte insuficiente de vitaminas, enzimas, minerales, elementos fitoquímicos y clorofila.
- La dieta promedio es pobre en fibra.

Con estos hábitos alimentarios, bien podemos decir que, en general, comemos demasiado de lo que no conviene y demasiado poco de los alimentos verdaderamente salúferos.

Así que en los países industrializados la mayoría suele alimentarse mal y en consecuencia se nutre de forma deficiente.



SUSTANCIAS TÓXICAS



Salud por la abstinencia

Drogas: prevención en el hogar y en la escuela



- Hay que favorecer y potenciar el desarrollo de todos los talentos de cada niño desde su más temprana edad.

- Hay que aprovechar el valor educativo de la televisión y de los demás medios de comunicación e información.



- Es preciso desarrollar una buena comunicación en el seno de la familia, y de esta con la escuela.
- Es necesario ofrecer a los adolescentes y jóvenes lugares de reunión y actividades atractivas y libres de alcohol, tabaco y de todo tipo de estimulantes tóxicos.



- La educación en valores como la solidaridad, la convivencia y el respeto a todas las culturas y clases sociales es esencial.

- Hay que fomentar la participación de los jóvenes en actividades educativas y atractivas.



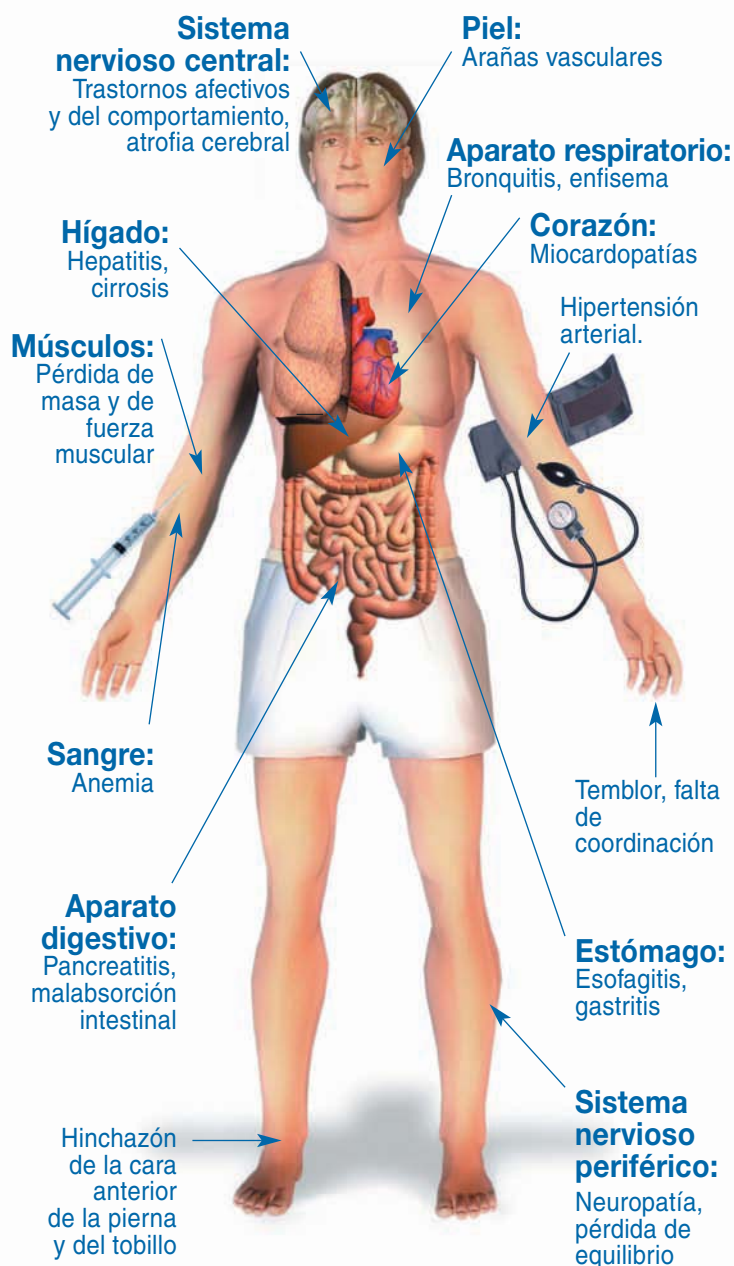
- Es necesario prestar atención a las actuaciones preventivas de baja calidad, que pueden favorecer la drogadicción contrariamente a lo que se pretendía.

Las drogas: un grave problema de la salud pública y social.

El mejor tratamiento a este problema es como dice el adagio popular: "Más vale prevenir que curar" y la mejor prevención es: LA INFORMACIÓN.

Drogas toleradas socialmente

Efectos del alcohol en el organismo



Las consecuencias de un mal hábito



Pulmón de fumador afectado de cáncer

Inhibición de la función ciliostática

Los productos irritantes del tabaco terminan por paralizar las células ciliadas que aseguran el continuo barrido del árbol bronquial.

Bronquitis crónica

Los microbios o el polvo se sedimentan en las paredes de los bronquios provocando inflamaciones y

purulencias: al cabo de los años la tos se hace cada vez más frecuente y agobiante.

Enfisema

Los mismos alveolos pulmonares terminan deteriorados por el alquitrán: pierden su elasticidad y, bajo la presión de la ventilación, se desgarran formando bullas (ampollas) que terminan estallando.

Cáncer

Hoy nadie lo duda, pues ha sido demostrado de forma categórica que el tabaco es el responsable del 95%-98% de los cánceres primarios de pulmón.

SOLUCIÓN:



PLAN DE 5 DÍAS
para dejar de fumar

PROGRAMA DE SALUD

Consejos sencillos y prácticos aplicables a sanos y enfermos, que constituyen el fundamento de un nuevo estilo de vida saludable.

1



Dormir cada día lo suficiente.

2



Al despertar, hay que tomar uno o dos vasos de agua y hacer diez respiraciones profundas.

3



El desayuno tiene que ser natural, abundante y bien masticado.

4



Cada día debemos incluir en nuestro menú una ensalada y consumir cinco piezas o raciones de fruta.

5



Conviene ayunar un día a la semana o tomar solo fruta y pan tostado (dextrinado).

6



Es necesario hacer cada día como mínimo 30 minutos de ejercicio físico.

7



Hay que cenar muy poco y al menos dos horas antes de acostarse.

8



Para conseguir un reposo placentero hay que tomar un baño de asiento o de pies antes de acostarse.

9



Es preciso abstenerse por completo de todo tipo de drogas.