LOS 8 REMEDIOS NATURALES

Introducción

Este ebook a sido diseñado para que usted pueda conocer los maravillosos remedios naturales que nos ha dejado nuestro buen Dios, con estos remedios naturales usted y cualquier persona tienen la base para poder recuperar su salud o para evitar enfermedades.

Los 8 remedios naturales también son conocidos como leyes de la salud, ya que cuando usted pone en práctica estos consejos en su vida evita la mayoría de las enfermedades.

Al igual si usted pone en práctica las leyes de la salud, pone el tratamiento base para poder curar cualquier enfermedad, ya que estos 8 remedios naturales son la base para las terapias naturales con la cual se han estado curando enfermedades como el cáncer, la diabetes, problemas del corazón, acido úrico y muchas otras enfermedades.

Bueno ahora usted ya lo sabe, tiene en sus manos los 8 remedios naturales que Dios nos dejo para poder mantenernos con buena salud o para restablecer la salud.

Indice

Ley de la salud No.1 El Aire Puro.....Página 4

Ley de la salud No.2 El Agua Pura.....Página 7

Ley de la salud No.3 El Ejercicio .....Página 10

Ley de la salud No.4 El Descanso .....Página 13

Ley de la salud No.5 El Sol .....Página 15

Ley de la salud No.6 La Temperancia .....Página 17

Ley de la salud No.7 La alimentación .....Página 19

Ley de la salud No.8 La Confianza .....Página 21

Remedio Natural No. 1 El Aire Puro

El aire puro es el más importante de los elementos naturales que necesitamos para vivir dado que podemos pasar unos días sin tomar agua, días sin comer, días sin recibir sol, varias horas sin descansar, días sin hacer ejercicios, pero con el aire no podemos pasar mas de 3 minutos sin recibirlo.

EL AIRE Y LAS ENFERMEDADES

Entre más puro sea el aire es mejor para nuestro cuerpo ya que depende mucho de la clase de aire, la pureza de nuestra sangre.

La respiración correcta es por medio de la nariz con la boca cerrada, de está forma la nariz puede calentar el aire que esta demasiado frió poniéndolo a su temperatura adecuada para ingresar a los pulmones, a su vez la nariz también ayuda a detener las impurezas.

El aire puro y una buena respiración nos ayuda para varias enfermedades entre las cuales encontramos:

- Estimula un buen apetito.
- Facilita la buena digestión.
- Ayuda a calmar los nervios.
- Produce un sueño muy tranquilo.
- Nos sirve contra la abulia.
- Contra la anemia.
- Contra la debilidad del corazón.
- Contra el dolor de cabeza.
- Contra la depresión.
- Contra la ictericia.
- Contra el insomnio.
- Contra la palidez.
- Contra el tabaquismo.
- Contra la tisis.
- Contra la tuberculosis.
- Contra granos.

Las personas que padecen enfermedades de los pulmones, bronquios, nervios, deberían pasar bastante tiempo en un lugar con aire puro, las personas que no

padecen de alguna enfermedad pero viven en media ciudad y les es muy difícil encontrar aire puro deben buscar pasar un rato donde encuentre aire puro.

Los fines de semana puede salir con su familia a buscar un buen lugar con aire puro, haga 10 respiraciones profundas durante varias veces al día, imagine como el aire llega hasta los pulmones y pasa el oxígeno a la sangre, como la sangre regresa al cuerpo con oxígeno para las células, para el cerebro, para el hígado, para todo nuestro cuerpo y cuando nosotros sacamos el aire de esa respiración (espiración) salen las toxinas que teníamos en nuestro cuerpo.

Si le es posible haga ejercicios al aire libre esto le ayudará aun más que hacerlo en un lugar encerrado.

Las personas con enfermedades graves como el cáncer, la diabetes, problemas del corazón, obesidad, epilepsia y otras enfermedades que estén en un estado muy avanzado es recomendado que pasen todo el día y toda la noche en un lugar con aire puro, ya que este es uno de los factores esenciales en la recuperación de los pacientes.

Otro aspecto importante es que las personas con enfermedades graves no pueden estar donde exista humo de cigarrillos, y las personas que no padecen de enfermedades graves deberían evitar ese humo porque les provocará alguna enfermedad en el futuro.

LA VENTILACION EN LA CASA

La ventilación que necesitamos en la casa donde vivimos debe ser buena ya que nos ayuda en varios aspectos para nuestra salud y unas de esas razones son:

- A que en la casa no se encierre mal olor, que es perjudicial para nuestra salud
- A que la casa sea más fresca, por lo cual es más cómoda
- A que llegue el aire a todas las habitaciones.

La ventilación en la noche a la hora de dormir debe ser de tal forma que el aire pueda circular, así nuestro cuerpo tendrá un aire nuevo y no un aire estancado, las condiciones pueden variar de acuerdo a las condiciones de su casa, pero hay que hacer lo posible por que el aire circule en las habitaciones en donde se duerme.

Si una persona esta enferma necesita la ventilación en la noche más que una persona sana, o si hay niños muy pequeños podemos poner la ventilación indirectamente, el objetivo es que el aire circule y no que pegue directamente al dormitorio.

El aire puro no solo nos ayuda en la respiración pulmonar sino también en la respiración en la piel.

NUTRICION CUTANEA Y EL AIRE

Nuestra piel consta de un número incontable de poros por los cuales nosotros sabemos que desechamos toxinas por medio del sudor al hacer ejercicio o movimientos físicos.

Pero estos poros no solo sirven para sacar toxinas sino también nos sirven para nutrir nuestro cuerpo, así como los pulmones sirven para nutrir y eliminar también nuestra piel.

La nutrición cutánea es esencial para la vida sin esta nutrición nosotros llegaríamos a la muerte por intoxicación, por eso es muy importante tener contacto con el aire, nuestra cara, cuello y brazos son los que más contacto tiene con el aire, pero cuando le sea posible haga que sus piernas, espalda y abdomen también tengan contacto con el aire.

Si tapamos nuestro cuerpo con demasiada ropa, le privamos a la piel cumplir una de sus funciones, es cierto que en momentos hay mucho frió y debemos abrigarnos, pero en lo que sea posible démosle la libertad de estar al aire. Al haber frió las áreas que debemos tener mejor cubiertas deben ser los pies, manos y piernas.

Nuestra piel puede llegar a ser de mejor calidad y ser mas fuerte solo si tiene que enfrentarse al aire constantemente.

Los baños de aire se realizan sin ropa pero según sea su caso por el lugar donde vive y con las personas que vive intente hacerlo con la menor ropa posible.

El baño de aire lo puede efectuar por 15 minutos, al principio puede hacerlo de 5 minutos y puede aumentar su tiempo con forme pasen los días.

Las personas que padecen de alguna enfermedad como el cáncer, diabetes, problemas del corazón, nervios, desarreglos digestivos, acido úrico deberían hacerlo todos los días, las personas que quieran prevenir la enfermedad deberían hacerlo 3 veces por semana.

Remedio Natural No. 2 El Agua Pura

Uno de las leyes naturales de la salud con los que podemos prevenir y combatir las enfermedades es el agua, el tratamiento con el agua es conocido como Hidroterapia.

El agua se puede usar tanto internamente como externamente para poder aprovechar sus beneficios, es para nosotros una de las más exquisitas bendiciones que nuestro Creador proveyó para apagar la sed de los seres vivientes. Son muchos los que no experimentan los beneficios del agua y le tienen miedo. Hay muchas formas de aplicar el agua para aliviar el dolor o acortar la enfermedad.

EL AGUA PURA EN NUESTRO CUERPO

Nuestro cuerpo esta compuesto de ¾ partes de agua por eso es la necesidad de tomar entre 1 y 3 litros de agua diarios para evitar la deshidratación.

La cantidad de agua puede variar de 1 a 3 litros porque depende del estilo de vida, lugar donde uno vive, forma en la que uno trabaja, etc. El cuerpo pierde agua por medio de la orina y las heces, la sudoración y la exhalación del vapor de agua en nuestro aliento.

Puede ser que su trabajo sea de mucha actividad física y viva en un lugar de mucho calor, lo más seguro es que necesite 3 litros de agua pura, pero alguien puede tener un trabajo sin mucho trabajo físico y viva en un lugar frío, lo mas seguro es que su organismo necesite 1 litro de agua pura, pero alguien que viva en un lugar templado y que su trabajo sea un poco físico y sedentario, lo más seguro es que su organismo necesite de 2 litros de agua pura.

El agua aparte que nos sirve para apagar la sed, también nos sirve para controlar la temperatura interna de nuestro cuerpo, trasporta los elementos nutritivos y también nos ayuda a eliminar las toxinas acumuladas en nuestro cuerpo, es uno de los mas eficaces agentes curativos naturales, el agua aplicada al cuerpo, trabaja en primer lugar sobre el sistema nervioso el cual

ejerce una acción importante en el sistema circulatorio y ocasiona el aumento o disminución del calor, o temperatura del cuerpo humano.

Esta comprobado que el agua nos ayuda en nuestro organismo a aumentar los glóbulos rojos y blancos de la sangre.

El agua pura como todas las bebidas nos afectan si las tomamos muy frías o muy calientes ya que retrasan nuestra digestión y afiebra nuestro sistema digestivo.

EL AGUA PURA NO SE COMBINA CON LOS ALIMENTOS

Si tomamos agua durante o después de las comidas, disminuimos el grado de acidez en el estómago al diluir los jugos gástricos. Esto provoca que las enzimas que requieren algún grado de acidez para trabajar queden paralizadas y la digestión se vuelva más lenta. Las enzimas que no necesitan algún grado de acidez pierden eficacia al quedar diluidos. Si las bebidas que tomamos con las comidas están frías, la temperatura del estómago disminuye y la digestión se hace aún más lenta.

Lo más recomendado es tomar ½ hora antes de cada comida los líquidos que necesitamos tomar para evitar obstruir el trabajo de las enzimas a la hora de comer.

Después de los alimentos es recomendado esperar por lo menos una hora para poder tomar algún líquido.

Al seguir estas instrucciones usted tendrá una notable mejoría en su digestión, si usted padece de alguna enfermedad como lo pueden ser el cáncer, la diabetes, presión alta y baja, problemas del corazón, acido úrico, asma y otras enfermedades que sean permanentes o mortales entonces es necesario que haga los cambios necesarios para no ingerir el agua pura con los alimentos.

Si usted todavía no tiene ninguno de estos problemas sería mejor empezar a disminuir la cantidad poco a poco hasta que logre cambiar este hábito.

He tenido la oportunidad de hablar con algunas personas que toman agua pura con sus alimentos y la mayoría de esta gente después de terminar sus alimentos sienten un pequeño malestar en el estomago y algunos sienten dolor en la cabeza, estos malestares son muy parecidos a

los que provoca el jugo de naranja con la comida pero de este jugo hablaremos en la sección de la alimentación.

EL AGUA EN NUESTRA HIGIENE

La higiene es de gran ayuda para prevenir enfermedades y ayuda a curar las enfermedades, el agua es el numero uno en nuestra higiene ya que con el agua podemos lavar nuestro cuerpo, nuestro pelo y nuestros dientes, etc.

Lo recomendado es lavarse 3 veces por día los dientes.

El baño debería de ser de preferencia todos los días, pero si por algún motivo no se puede debería de ser un mínimo de 5 veces por semana.

De preferencia deberíamos bañarnos con agua fría (el baño diario) ya que provocamos un efecto en nuestro cuerpo con lo que hacemos que se desafiebre nuestro interior, nos ayuda como tónico para el sistema nervioso, pone en la persona una sensación de bienestar y se siente reanimado, alegre y con ganas de trabajar, el efecto del agua fría sobre el cuerpo es maravilloso. (Si se vive en un lugar muy frió seria mejor el agua templada)

Para personas que padecen de presión alta o que por algún motivo se le han alterado los nervios, o en caso de mujeres que se encuentren en la etapa de menstruación, es recomendado tomar el baño con agua tibia, pero siempre al finalizar es recomendado darse un chapuzón de agua fría en todo el cuerpo.

Remedio Natural No. 3 El Ejercicio

Entre leyes naturales de la salud que tratamos en este libro tenemos esta sección especial para el ejercicio, el ejercicio es una de las formulas principales para prevenir cualquier clase de enfermedades, así como contribuye a sanar la mayoría de las enfermedades.

El ejercicio es uno de los grandes conservadores de una vida sana, es incluso mas importante que la dieta, nos ayuda a desechar una buena cantidad de toxinas de nuestro cuerpo, a fortalecer nuestros músculos, tener más agilidad, tener mejores pensamientos, ser más rápidos mentalmente, tener una actitud positiva, y también nos ayuda en la activación del sistema linfático.

Miremos a que enfermedades nos ayuda el ejercicio:

- Controla la presión arterial
- Calma el sistema nervioso
- Ayuda a la digestión
- Estimula el movimiento en los intestinos
- Mejora la mala circulación
- Controla el sobre peso
- Controla la falta de peso
- Calma la ansiedad
- Controla la depresión mental
- Controla el colesterol
- Disminuye los niveles de grasa mala.

Estas son una de las varias enfermedades a las que ayuda el ejercicio, si usted nota el ejercicio nos ayuda a prevenir las enfermedades más comunes e incluso mortales que afectan a nuestro planeta, así mismo nos ayuda en la curación de los mismos.

Lo peor que puede hacer alguien enfermo es no hacer ejercicio, la inactividad nos lleva mas rápidamente a la muerte, si nosotros dejamos sin movimiento un brazo durante el día lo sentiríamos molesto, si lo dejamos una semana este brazo perdería fuerza, si lo dejamos un mes este brazo a comparación con el otro estaría mas débil, delgado, sin la misma velocidad y nos costaría mover en ciertas formas el brazo. Esto mismo pasa con el resto de nuestro cuerpo, si nosotros no hacemos ejercicio

nuestro cuerpo se pone más débil, pierde fuerza, agilidad, elasticidad y se van atrofiando cada vez más los músculos tanto externos como internos.

En la mayoría de casos si no es que en todos los casos, si una persona llega a tener una enfermedad como el cáncer, diabetes, problemas de corazón y alguna otra enfermedad mortal es casi seguro que no realizaba ejercicios con frecuencia, ahora que la persona ya tiene la enfermedad en lo que sea posible tendrá que empezar a efectuarlos si quiere restablecer su salud, al principio comenzará con poco tiempo y ejercicios de acuerdo con su edad y que avanzada esté la enfermedad, al principio le costará y se sentirá muy débil para realizarlos pero conforme pase el tiempo irá mejorando en la calidad y cantidad de los mismos.

En las personas con enfermedades graves un buen ejercicio es el caminar, pudiendo empezar con 5 minutos los primeros 3 días, si es posible el 4to. día caminar de 7 a 10 minutos hasta el séptimo día, luego agregarle cada 5 días 5 minutos hasta lograr llegar a 30 minutos, luego de llegar a 30 minutos intentaremos acelerar el paso pero siempre caminando los 30 minutos y poco a poco miraremos el milagro de la salud.

Si la persona tiene algún deporte favorito y si la enfermedad le permite entonces deje que lo practiqué, siempre poco a poco hasta lograr que el cuerpo tenga más resistencia, de esta forma hará ejercicio con el deporte de su preferencia y no sentirá pesado hacerlo.

El objetivo que una persona enferma haga ejercicios es porque le ayudará a fortalecer sus músculos, a ser mas ágiles, sentirse mas activos, tener mejores pensamientos, tener una actitud positiva, calmar su sistema nervioso, mejora la circulación de la sangre por todo el cuerpo, activa el sistema linfático para que renové nuestras células, a desechar las toxinas por medio del sudor y varios beneficios más.

Si usted no tiene ninguna enfermedad hasta el momento no espere a tenerla para empezar a hacer ejercicio, usted también tiene que empezar poco a poco y logrará evitar muchas enfermedades e incluso mortales.

Nuestro cuerpo se mantendrá en buena forma y saludable cuando logremos hacer 30 minutos de ejercicio fuerte todos los días, claro que nuestro cuerpo ira mejorando y podremos incluso llegar a 1 hora de ejercicio fuerte.

ANTES DE HACER EJERCICIO

Es muy importante que antes de efectuar ejercicio se caliente el cuerpo, esto lo logramos haciendo estiramientos de todos los músculos de nuestro cuerpo. El

objetivo es evitar algún daño de nuestros músculos y lograr un mejor rendimiento de nuestro cuerpo, esto es necesario en cualquier ejercicio que se realice.

Si es una persona enferma en lo que sea posible caliente de 5 minutos hasta lograr llegar a 15 minutos, si es una persona que esta sana pero tiene mala condición física es necesario que caliente mínimo de 10 minutos hasta lograr también los 15 minutos, si usted logra calentar desde principio los 15 minutos excelente.

El ejercicio nos ayuda en todos los aspectos de nuestra vida, pero imagínese si le agregamos más leyes de la salud al ejercicio, por ejemplo que lo haga al aire libre y puro, que lo haga en horas de la mañana donde es bueno tomar un baño de sol, que antes de calentar y al terminar tome un vaso de agua, que al terminar descanse 15 minutos bajo algún árbol recostado y luego tome su baño diario. Esto sería algo muy pero muy bueno para cualquier persona, ayudaría a cualquier persona enferma sin importar que clase de enfermedad padezca.

Si usted tiene una enfermedad ya sea mortal o pasajera, si es una persona sana que quiere evitar cualquier enfermedad, no importa la edad, ni sexo, ni raza usted tiene que empezar a efectuar ejercicio. El ejercicio es salud, es vida, es alegría, propóngase efectuar ejercicios diariamente y usted verá la diferencia.

Cada órgano de su cuerpo, cada músculo, cada célula, cada vena, cada nervio, le recompensarán y le agradecerán al efectuar ejercicio constantemente

Remedio Natural No. 4 El Descanso

Este es otra de las leyes de la salud, el descanso no solo encierra los que es el dormir, sino también en el transcurso del día nosotros necesitamos tener descanso del trabajo que hacemos.

Así como nuestro cuerpo necesita el ejercicio, el movimiento para vivir, también necesita el descanso para vivir.

Vamos a separar en dos partes el descanso, una será el descanso en si y otra será el dormir.

Nosotros como humanos necesitamos descanso en el transcurso del día, ya que si usted hace una actividad física por una hora ya su cuerpo necesitara un descanso y si lo hace intelectualmente como trabajar enfrente a una computadora necesitará el descanso antes de una hora, el descanso en estas circunstancias es el detener la actividad que se esta realizando, cambiar de posición por unos minutos, distraer la vista y si es posible estirar los músculos.

Otra de las formas de descansar en el transcurso del día sería que en su hora de almuerzo antes de comer pudiera descansar por unos 10 minutos recostado, sin llegar a dormir y relajar su mente, olvídese de los problemas tanto económicos como del trabajo, distraiga su mente en los momentos felices con su familia, que pudieran ser con sus hijos, esposa ó esposo, hermanos, papás, etc., esto nos ayudará en gran manera a que la tensión de nuestros músculos baje de intensidad, a que el cansancio tanto físico como mental disminuya y nos de la fortaleza para terminar de mejor manera nuestras tareas diarias.

Ahora pasemos a la otra parte del descanso que es el dormir.

Por lo general sabemos que lo mejor es dormir de 6 a 8 horas diarias para que nuestro cuerpo tenga un descanso completo y que los niños tienen que dormir más tiempo que los adultos.

Pero eso no es todo lo que usted tiene que saber, para tener un sueño reparador tenemos que tomar en cuenta varios aspectos.

Lo aspectos que vamos a tomar en cuenta para tener una buena calidad en el sueño son:

- El lugar donde dormimos
- El cuarto debe ser con un clima cómodo
- Sin mucho calor ni mucho frió
- Debe de ser bien ventilado
- Un lugar sin malos olores (la ropa sucia no debe estar en el cuarto de dormir) .
- El lugar debe de estar limpio
- La cama debe de ser cómoda (no muy suave)
- Las sabanas o edredones deben de ser suaves y cómodas
- La ropa para dormir debe de ser cómoda, suave y que nos quede sin apretar ninguna parte de nuestro cuerpo.
- Las almohadas deben de ser lo más pequeñas posibles (de preferencia las ortopédicas para no dañar la columna).

Hablemos de los horarios más recomendados para dormir, nuestro cuerpo produce una sustancia llamada **"melatonina"** que es la que hace que nuestro sueño sea mas reparador a nuestro sistema, es producida por nuestro cuerpo en mayores cantidades cuando todo esta en oscuras, así que si usted tiene algo que provoque un poco de luz en el cuarto en que duerme será motivo suficiente para no tener un sueño reparador, nuestro cuerpo si podrá dormir, pero esta sustancia no saldrá en las cantidades que necesitamos para beneficiar a nuestro cuerpo, solo saldrá en las cantidades que necesitamos si está en oscuras.

Nuestro sueño sería de mejor calidad si logramos dormir la mayor cantidad de horas posibles antes de la media noche, ya que a esta hora es cuando el cuerpo puede producir más melatonina, un ejemplo sería que según su trabajo, condiciones físicas, usted necesita dormir de 6 a 8 horas (hora promedio para un adulto) la mayor parte de esas horas tendrá que ser antes de las 12:00 de media noche y así usted tendría un sueño capaz de prevenirle muchas enfermedades, se levantaría con mas energías, de mejor entusiasmo, y por lo tal su día sería más placentero.

La falta de tiempo en su sueño, o la falta de aprovechar las mejores horas para dormir terminan acortando la vida de las personas, por eso las personas que se desvelan por trabajo o por diversión terminan envejeciendo más rápidamente que las personas que no lo hacen.

Remedio Natural No. 5 El Sol

Los rayos solares nos proveen de energía a todos los seres humanos, también al reino animal y al reino vegetales y ayuda a las plantas a realizar la función de la fotosíntesis.

El sol tiene un importantísimo trabajo hacia la tierra y hablemos especialmente de lo que hace en nuestro cuerpo:

- Nos ayuda en la hemoglobina que es una sustancia que nos da el color en nuestra sangre.

- Aporta hierro cuando la sangre llega a la finísima red de vasos capilares de la piel.

- Los rayos solares ejercen una acción en todos los pigmentos de la piel y los demás tejidos de nuestro cuerpo.

- Nos ayudan a mantener nuestros huesos fuertes.

- Nos mantiene nuestro sistema nervioso en óptimas condiciones.

- Aporta la vitamina D.

- Ayuda a aumentar las defensas de nuestro organismo.

- Las mujeres en estado de gestación deben tener mucho cuidado ya que la piel se les pone muy sensible y deben de tener mucha precaución con el tiempo que pasan al sol.

- Y aporta también otros beneficios por ejemplo: estado de ánimo positivo y a estar alegre.

- Ayuda a la respiración.

- Ayuda al crecimiento normal de los dientes.

- Ayuda al metabolismo en la absorción y eliminación en el proceso de nutrición.

- Mejora el tono muscular.

- Ayuda a los recién nacidos a no estar pálidos (por el efecto sobre la sangre).

- Ayuda a mejorar la calidad de nuestro pelo.

El sol debe tomarse moderadamente ya que al exponerse tanto al sol puede causar ciertas enfermedades de la piel e incluso puede causar cáncer de piel.

Debemos tener en cuenta que cuando el sol está más alto penetra más fácilmente a nuestra piel y nos puede causar daño, la hora mas recomendable de tomar sol es desde que sale el sol hasta las 9:00 de la mañana o después de las 4:00 de la tarde, en particular mis hijos, esposa y yo lo tomamos antes de las 9:00 de la mañana y no usamos ninguna clase de crema o bloqueador y hemos tenido excelentes resultados. Pero si usted padece de alguna enfermedad en la piel o tiene una piel muy sensible seria conveniente que visite a su especialista para que le recomiende con que crema o protector debe realizar los baños de sol.

El sol nos aporta gran cantidad de vitamina D, tonifica y da vitalidad a la piel y al organismo, aumenta la circulación de la piel. La luz del sol es un alimento para nuestro cuerpo y para la piel.

Remedio Natural No. 6 La Temperancia

¿Qué es la temperancia y porque es tan importante para ser tomada en cuenta entre las leyes de la salud?

El significado de la temperancia es:

El uso adecuado de las cosas buenas y
La abstinencia total de las cosas malas.

A) ¿El uso adecuado de las cosas buenas?

Sí, todo lo bueno en exceso también es malo, por eso hay que buscar la variedad de las cosas buenas, ya que todas tienen algo diferente para nuestro cuerpo.

Este tema de la temperancia lo debemos aplicar en todas las áreas de nuestra vida, ella nos ayudará en nuestra salud tanto física, mental como espiritual.

Miremos unos ejemplos de lo que es bueno pero que hay que tener temperancia en su uso:

La alimentación:
Consumir en exceso alguna fruta o verdura nos lleva a tener en exceso de la vitamina o mineral que esta comida contiene.

El agua:
Tomar agua es bueno para nuestro cuerpo en promedio de 1 a 3 litros diarios, pero que pasa si usted toma 6 litros por algún tiempo, seguramente usted perderá minerales.

B) ¿Abstinencia total de las cosas malas?

Ahora miremos cuales son los ejemplos de abstenerse de las cosas malas.

La mala alimentación:
Tenemos que abstenernos de consumir todas las golosinas, cualquiera que sea su nombre, también las comidas rápidas, las bebidas enlatadas o envasadas, frituras, condimentos,

grasas y abstenernos de comer entre comidas.

Bebidas alcohólicas:

Esta bebida no debe entrar a nuestro cuerpo ya que es un veneno directo.

Cigarro:

Este es otro veneno que no debe entrar en nuestro cuerpo, ni siquiera el humo que este provoca.

Repasemos el significado de la temperancia hasta que se nos quedé y que lo podamos hacer parte de nuestra vida.

El significado de la temperancia es:

¡¡¡ ***El uso adecuado de las cosas buenas y***
La abstinencia total de las cosas malas !!!

El uso adecuado de las cosas buenas:

- En cosas, objetos, comidas.
- En cantidades y formas.

La abstinencia total de las cosas malas:

- No hacer, no comer.
- Cosas malas para nuestro cuerpo.

Remedio Natural No. 7 La Alimentación

"Que tu alimento sea tu medicina, y que tu medicina sea tu alimento"
Hipócrates.

Sin duda alguna el descuido de nuestra alimentación ha sido el mayor causante de enfermedades a nivel mundial, las cantidades de muertes a causa de problemas del corazón, cáncer, diabetes y otras enfermedades mortales serian mucho menor si tuviéramos una alimentación balanceada.

Los países donde existen más restaurantes de comida rápida es donde hay mayores casos de estas enfermedades antes mencionadas y los países donde hay menor consumo de comida rápida es donde existe mayor tiempo de vida, esto no es una coincidencia sino un resultado de la clase de alimentación que escoge cada persona y cada cultura.

La alimentación correcta no solo consta de comer cosas sanas, si no saber hacer las combinaciones correctas ya que tanto las verduras, frutas, granos y semillas que son las comidas sanas se dividen en diferentes grupos y no se pueden combinar en ciertos casos.

Miremos unas reglas importantes para una adecuada alimentación:

- No es bueno tomar agua pura con los tiempos de comida, lo ideal es 30 minutos antes o después de cada tiempo de comida.

- No es bueno combinar en un mismo tiempo de comida las verduras con las frutas.

- Los licuados o jugos de frutas no se deben combinar con tiempos de comida donde lleven verduras.

Lo ideal es que en nuestro cuerpo entre el 80% de alimentos alcalinos y el 20% de alimentos ácidos. Los alimentos ácidos no son las frutas ácidas ya que las frutas ácidas en nuestro cuerpo son tomadas como alcalinos, pero veremos en el listado siguientes que alimentos son tomados como alcalinos y ácidos.

ALIMENTOS ALCALINOS 80%

Frutas
Verduras

Plantas medicinales
Aceite de oliva

ALIMENTOS ACIDOS 20%

Avena
Arroz
Nueces
Maní
Frijoles
Habas
Tortilla
Pan
Fideos
Carnes
Chile
Huevos
Embutidos
Mariscos
Macarrones
Pollo

Lamentándolo la alimentación a la que estamos acostumbrados es lo contrario a lo que necesita nuestro cuerpo, la mayoría de veces comemos un poco de alimentos alcalinos y la gran cantidad de alimentos ácidos, esta es otra causa de la gran variedad de enfermedades que existen y también de las molestias de la digestión.

Acuérdese que lo ideal en una alimentación es comer el 80% de alcalino y el 20% de ácido, siempre cuidando las combinaciones necesarias.

Para terminar el tema en este e-book de la alimentación le recomendamos que también quite de su familia poco a poco la comida entre comidas, ya que estas son muy dañinas para nuestro aparato digestivo, cansándolo y debilitándolo, evite los chocolates, galletas, aguas gaseosas y todas esas comidas rápidas y empaquetadas ya que son muy pero muy dañinas para usted y familia.

Este tema de la alimentación para muchos es el más duro de llevar a cabo en las leyes de la salud, pero esta es la causa No. 1 de enfermedades, y las personas que se alimentan cuidando estas reglas, tanto niños como adultos viven de mejor manera, son más inteligentes, todo lo contrario a las creencias de muchas personas.

Remedio Natural No. 8 La Confianza en Nuestro Creador

Sin duda alguna lo más importante en nuestra vida es la relación que se tenga con nuestro Creador, esta relación influye en nuestra salud, en nuestro carácter, en nuestra vida financiera y en todos los aspectos de nuestra vida.

Nuestro Señor Jesucristo ha llevado la mayor carga que pueda llevar algún humano, el sacrificio que hizo en la cruz del calvario por amor a nosotros sobre pasa cualquier sufrimiento de enfermedad, problema financiero, problema familiar o cualquier clase de problema.

Él, pago el precio por nuestras faltas sin ser culpable y ahora nos espera con los brazos abiertos para darnos sus bendiciones, bendiciones de salud, felicidad y abundancia en todos los aspectos de nuestra vida.

¿Si el nos ama porque permite que suframos con las enfermedades?

En primer lugar tenemos que tener bien claro que a nuestro Creador no le gusta que suframos, al contrario le gusta que seamos felices en todos los aspectos de nuestra vida, el sufrimiento de nosotros los seres humanos vienen por desobedecer las leyes de nuestra salud, leyes que han sido puestas por nuestro Creador para nuestro bienestar, esto es como una historia de un padre y su hijo, el hijo mira una olla en el fuego y sabe que esta caliente, pero siempre se acerca a la olla, el padre le dice al hijo que no toque la olla hirviendo o se va a quemar, pero el hijo sin hacer caso sigue cerca de la olla, el padre le vuelve a repetir que tenga cuidado con la olla y que se aleje, pero el niño en un segundo toca la olla y se quema la mano, el padre no lo deja solo, sino al contrario aunque no le hizo caso trata la forma de calmar el dolor y de curar cualquier herida sufrida, hace gestos con tal que el niño se ría y olvide el dolor.

Este es el amor de un padre hacia su hijo y el amor de nuestro Creador hacia nosotros es mucho mayor, tal es el amor, que dio a su Hijo para que muriera por nosotros, el amor de nuestro Creador y de nuestro Señor Jesucristo es tan grande que siempre nos están esperando con los brazos abiertos, a pesar que nosotros desobedecemos las leyes que ellos han puesto para nuestro propio bienestar en todos los aspectos de la vida.

No importa lo que hemos sido, lo que hallamos hecho, no importa de donde somos, como somos, nuestro Creador esta siempre para perdonarnos y ayudarnos en los problemas que tengamos, ya sea de salud, económicos, familiares y en todas las áreas de nuestra vida.

La confianza en nuestro Creador y las enfermedades

La confianza en nuestro Creador y la relación que tengamos con Él es lo más fundamental en la recuperación de cualquier enfermedad, lamentándolo tremendamente nosotros los humanos recurrimos muchas veces a Dios y a nuestro Señor Jesucristo hasta que sufrimos y tenemos algún problema, si usted es de las personas que estudian las sagradas escrituras y tienen una buena relación con nuestro Creador lo felicitó, si usted es de las personas que no le a dado importancia a su vida espiritual lo invito a que busque a nuestro Creador y tenga la dicha de tener una relación especial con Él y vera las bendiciones en su vida y si usted tiene algún problema o enfermedad lo insto a que busque a nuestro Creador y Señor, ya que el es la una solución a nuestros problemas y también lo insto que cuando ya no tenga ningún problema o se allá curado de la enfermedad siga su relación con Él ya que solo con El podremos tener felicidad.

La confianza en nuestro Creador cuando alguna persona esta enferma de cáncer, diabetes, problemas de corazón, adicto al licor, al cigarro, a las drogas y cualquier enfermedad que sea, es beneficiosa ya que se tiene una satisfacción interna, su mente es más positiva y su autoestima es mucho mayor, incluso puede ser mucho mayor que las personas sanas, todos estos aspectos motivan a la persona a luchar contra su enfermedad y se someten a las leyes puestas por nuestro Creador dando un paso muy importante para su recuperación.

Algunas personas en su enfermedad se han entregado a nuestro Creador, le han pedido perdón por sus pecados y se han arrepentido de lo que han hecho, aun así estas personas han llegado a la muerte, no es que nuestro Creador no las quisiera, sino al contrario, por amor les a quitado la vida, podría ser que al quedar con vida estas personas regresarían a sus hábitos antiguos y entonces regresarían las enfermedades y sufrirían mayor dolor o que se apartaran de los caminos de Dios, estas dos opciones son con imaginación humana, pero la mente de nuestro Creador es infinita y las razones pueden ser muchas, El lo hace por amor.

Cuando una persona se entrega a Dios y muere por la enfermedad tenemos la esperanza de la salvación eterna (Hebreos 5:9), pero si una persona no se entrega a Dios no hay ni una sola esperanza.

Ahora hablemos de que formas podemos tener una buena relación con nuestro Creador, ya sea para la recuperación de nuestras enfermedades o si usted no tiene enfermedades para la salvación eterna.

En primer lugar reconocer que El es nuestro Creador:

"Todos los que llevan mi nombre, para gloria mía los he

creado" (Isaías 43:7)

En segundo lugar comprender que El quiere que tengamos salud:

"Amado, deseo que prosperes en todo, y tengas salud, así como prosperas espiritualmente." (3 Juan 2)

En tercer lugar aceptemos a Dios como nuestro Salvador y démosle gloria:

"Habéis sido comprados por precio. Por tanto, glorificad a Dios en vuestro cuerpo". (1 Corintios 6:20)

En cuarto lugar honrar a Dios con nuestro cuerpo:

"Os ruego por la misericordia de Dios que presentéis vuestro cuerpo en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios. (Romanos 12:1)

Para tener el perdón de Dios y buscar la restauración de nuestro cuerpo, tenemos que ponerle a El en primer lugar en nuestras vidas y obedecerle en todos los aspectos.

Si usted quiere amar a nuestro Creador, si quiere pedirle perdón por sus pecados, si quiere buscar la sanidad de su cuerpo, si quiere buscar la vida eterna entonces pídaselo de rodillas, pídale su perdón, obedezca su palabra y usted será una nueva persona.

Aquí le quedan unos versículos para que los estudie, y comprenda cuales son algunos pasos para amarle y obedecerle, que es lo que el nos pide a cambio de sus bendiciones.

Esperanza	***Amor***	***Obediencia***	***Promesas***
Mateo 7:7-12	*1 Juan 4:8*	*Hechos 5:29*	*1 Juan 1:9*
Romanos 15:13	*Marcos 12:30*	*Juan 14:15*	*Mateo 24:13*
3 Juan 2	*1 Juan 5:3*	*Santiago 1:25*	*1 Juan 1:7*
Hechos 16:31	*Romanos 13:10*	*Santiago 2:10*	*Hechos 16:31*
Isaías 58:10-11	*1 Juan 4:13-18*	*1 Juan 2:4*	*Lucas 18:27*

Conclusión

Usted conoce ahora las leyes de la salud que rigen su organismo y el de todos los humanos, si usted obedece estas leyes y las pone en práctica en su vida obtendrá una muy buena salud, su cuerpo gozará de un buen estado físico, mental y emocional, podrá evitar enfermedades mortales como el cáncer, la diabetes, problemas del corazón y muchas más, además estará en una gran disposición de poder ayudar a otras personas y esto lo convierte en un buen ser humano, pero sobre todo un instrumento de Dios.

Que Dios le bendiga y le fortalezca para realizar los cambios necesario.

Dany de León.
Naturopata.
Director de: http://www.revistavidasana.com
Twitter: @revistavidasana
Facebook: http://www.facebook.com/RevistaVidaSanaPuntoCom

¿ Con problemas de Estrés, Ansiedad o Depresión ?

Visite: http://www.fortalecetusnervios.com

En este sitio podrá realizar en forma virtual una serie de autoevaluaciones que le ayudaran a determinar como esta su sistema nervioso.

Recuerde visitar: http://www.fortalecetusnervios.com

EL CANCER

Si usted desea saber más sobre el Cáncer y la medicina natural le invito a visitar: http://www.canceralternativa.com

En este sitio usted podrá tomar un video-curso totalmente gratis, el cual le ayudara a conocer mejor el cáncer y conocerá muchos consejos de la medicina natural contra esta enfermedad.

Recuerde visitar: http://www.canceralternativa.com

ALCANZA EL EXITO

Si usted desea alcanzar el éxito en cualquier aspecto de su vida, le invito a visitar http://www.alcanzarexito.com

En este sitio usted podrá tomar un video-curso totalmente gratis y conocer una técnica que le ayudara a reeditar los procesos mentales, los cuales nos detienen y n permiten que alcancemos nuestras metas u objetivos.

Recuerde visitar: http://www.alcanzarexito.com

EXPERTO EN TERAPIAS NATURALES

¿ Le gustaría ser un experto en terapias naturales ?
¿ Le gustaría cuidar de la salud de su familia ?

Le invito a visitar: http://www.cursosdemedicinanatural.com

En este sitio podrá obtener un mini-curso totalmente gratis sobre la medicina natural, también conocerá la terapia de fomentos, la cual puede ayudar a muchas personas.

Recuerde visitar: http://www.cursosdemedicinanatural.com