

Medicinas del cielo

Por Cristiana Holística



Tabla de contenido



- 01** Introducción
- 02** La impaciencia: Un obstáculo para la sanación
- 03** Los remedios naturales
- 04** Recetario

Antes de empezar, permíteme hacer una importante introducción



Nunca fue tan necesario como hoy educar en los principios que rigen la salud. A pesar de los maravillosos avances relacionados con la comodidad y el bienestar, y aún con la higiene y el tratamiento de las enfermedades, resulta alarmante el decaimiento del vigor y la resistencia física. Esto requiere una gran atención del cristiano que profesa amor y bondad.

Nuestra civilización cada vez más artificial fomenta hábitos que destruyen los principios sanos. Muchas de las costumbres y modas que están impregnadas en la sociedad van en contravía de la naturaleza. Las prácticas que imponen, y los apetitos que alientan, están disminuyendo rápidamente la fuerza física y mental de la humanidad. Por todas partes se ven la intemperancia, crímenes, enfermedades y miseria.

Muchos violan las leyes de la salud por ignorancia, y necesitan instrucción. Pero la mayoría sabe cosas mejores que las que practica. Deben comprender lo importante que es regir su vida a esos conocimientos, por medio de una decisión a la acción.



La impaciencia: un obstáculo para la sanación

Cuando las personas se sienten atacadas por una enfermedad, muchos no quieren darse el trabajo de buscar la causa primaria, su principal afán es liberarse del dolor y las molestias, por tanto recurren a fármacos cuyas propiedades ni siquiera conocen; o al médico para conseguir para que les recete algún remedio que contrareste las consecuencias de sus mal proceder, y no piensan en modificar sus hábitos no saludables. Si no consiguen alivio inmediato, prueban otra medicina, y luego otra, y así continua el mal.

Es necesario comprender que las drogas no curan la enfermedad. Es cierto que a veces dan algún un alivio momentáneo, y el paciente parece recobrase como resultado de su uso, pero en realidad se debe a que la naturaleza posee una fuerza vital suficiente como para expeler el veneno, y corregir las condiciones causantes de la enfermedad, muchas veces el efecto del veneno de las drogas parece quedar neutralizado por algún tiempo, pero los resultados permanecen en el organismo, produciendo un daño posterior.

Es por esto que el uso de fármacos muchas veces acarrea enfermedades por sus efectos secundarios, y dañan órganos que pudieron haber sido salvados, mediante métodos naturales de curación.

Además esos venenos crean hábitos y apetitos que labran la ruina del alma y del cuerpo. Muchos de los populares medicamentos patentados, recetados por médicos, contribuyen a que se adopten los vicios del alcoholismo, del opio y de la morfina que son una terrible maldición para la sociedad.



Los remedios naturales

La única esperanza de mejorar la situación esta en educar a las personas en los principios correctos. El poder curativo no está en las drogas sino en la naturaleza. La enfermedad es un esfuerzo de la naturaleza para librar al organismo de las condiciones resultantes de una violación a las leyes de la salud, es por esto que en caso de enfermedad hay que investigar la causa.

El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio adecuado, el agua y la confianza en el poder divino son los remedios verdaderos para cualquier enfermedad.

Todos deberían conocer los agentes que la naturaleza provee como remedios y saber aplicarlos. El empleo de remedios naturales requiere cuidados y esfuerzos que muchos no quieren asumir. El proceso natural de curación y reconstitución es gradual y les parece lento a los impacientes. El renunciar a la satisfacción dañina de los apetitos impone sacrificios. Pero al fin verá que, si no le pone trabas, la naturaleza desempeña su obra con profunda sabiduría y acierto.



Elementos de sanidad dados por Dios

Aire puro, sol, temperancia, descanso, ejercicio, alimentación adecuada, agua y confianza en Dios.



Enfoque Holístico

Espíritu, mente y cuerpo trabajan juntos para optimizar la salud.

Recetario: Algunas medicinas naturales

Dios proveyó en la naturaleza remedios, comprenderlos y aprender a usarlos es la clave para la verdadera salud natural.



ANTI INFLAMATORIOS

cúrcuma

Uso: Reducción de la inflamación y dolor en artritis

Dosis: 1 cucharadita en infusión 2 o 3 veces al día.

Jengibre

Uso: Alivio de la inflamación y náuseas

Dosis: 2 gr de jengibre fresco al día

Omega 3 (Nueces, pescado, chía, suplemento)

Uso: Reducción de la inflamación en enfermedades crónicas

Dosis: 100-200 gr al día

ANALGÉSICOS

Menta (mentha piperita)

Uso: Ayuda a aliviar el dolor de cabeza especialmente los de tipo tensional

Dosis: Aplica unas gotas de aceite esencial de menta diluido en un aceite portador (Almendras, oliva o coco) en la sien y frente con un suave masaje.

También puedes inhalar el aroma o usar un difusor de aceites esenciales.

ANTIBIÓTICOS NATURALES

Clavos de olor

Uso: reduce la inflamación y alivia el dolor muscular.

Dosis: Hierbe 10 gr de clavos en agua para crear una infusión, beber 1 vez al día solamente. También para uso en compresas en áreas adoloridas, como músculos y articulaciones.

Árnica

Uso: Alivio de dolores musculares y contusiones

Dosis: Aplicar gel o crema de árnica en la zona afectada 2 ó 3 veces al día

Ájo

Uso: Tratamiento de infecciones bacterianas leves.

Dosis: 1 a 2 dientes de ajo crudo al día

Beneficios: Es eficaz contra bacterias, virus y hongos. También tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes

Miel pura de abejas

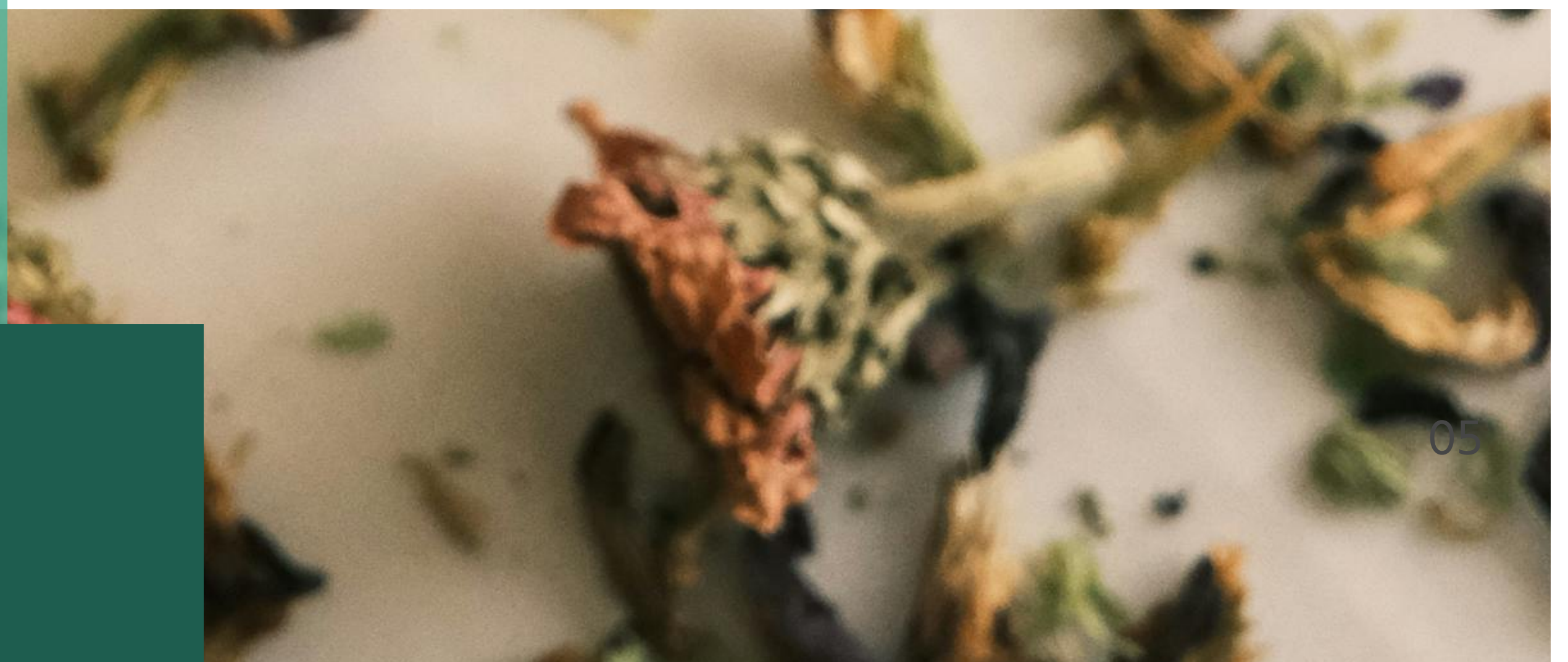
Uso: es un poderoso agente antibacteriano, Tratamiento de heridas e infecciones de la piel, y resfriados.

Dosis: Aplicar directamente sobre la herida o consumir 1 cucharada diaria.

Orégano (Aceite esencial)

Uso: infecciones respiratorias, digestivas y del tracto urinario.

Dosis: 1 a 2 gotas diluidas en aceite portador, 2 a 3 veces al día o en infusión con 3 a 4 gotas.



ANTIISTAMÍNICOS

Ortiga

Uso: Reducción de síntomas de alergias estacionales.

Dosis: 300 mg de extracto de ortiga liofilizada, 2 a 3 veces al día.

Vinagre de manzana

Uso: Alivio de síntomas alérgicos.

Dosis: Una cucharada disuelta en agua 2 veces al día

Bromelina (de la piña)

Uso: Reducción de la inflamación y alivio de síntomas alérgicos.

Dosis: 20-80 gm al día

RELAJANTES

Lavanda

Uso: ayuda a relajar el sistema nervioso, efectivo contra la ansiedad y el estrés

Dosis: Usar aceite esencial de lavanda para masajear detrás de las orejas con suave masaje, también usar con difusor de ambiente.

Romero

Uso: Relajante muscular, mejora la circulación.

Dosis: Compresas de agua infundada con romero sobre la zona adolorida.



Recomendaciones:

Estos remedios deben estar sujetos a la supervisión médica si hay enfermedades preexistentes, elije siempre médicos que usen terapias y medicinas lo mas naturales posibles.

Cada caso y organismo son diferentes, por esto es importante la autogestión y conexión con el cuerpo y sus sensaciones, la señales que envia son evidencia de la sabiduría que posee.

Y por último recuerda que no debes esperar a estar inflamado, adolorido o enfermo, estas medicinas son a su vez alimentos, por ello mi invitación es a incluirlos en tu dieta de manera frecuente.

Fuentes:

Libro El ministerio de curación EGW

MedicinePlus Web

Libro Botiquín de hierbas medicinales Thomas Easley

