



TRATAMIENTO NATURISTA

La alimentación hoy en día proviene en su mayoría de productos de origen animal que carecen de **fibras** y vitaminas, pero se exceden en sustancias procesadas y empobrecidas, las cuales producen un aumento de toxinas que obstaculizan el desempeño normal de las funciones celulares. Esto, junto al estilo de vida actual sedentario, propicia la aparición de enfermedades.

SUGERENCIAS:

- Consumir en gran cantidad vegetales y verduras cocidas al vapor, guisadas o al horno, hortalizas y frutas frescas, con sus conchas cuando sea posible.
- Remojar los granos en agua (14 horas) antes de cocinarlos o mejor aun consumirlos **germinados** (descrito en nuestro recetario).
- Consumir arroz, harina y pan integrales o de centeno.
- Usar azúcar morena, papelón, melaza, canela, miel o **STEVIA** para endulzar.
- Consumir frecuentemente jugos de frutas naturales, agua de coco y jugo de caña.
- Consumir las frutas fuera del horario de las comidas o cocinarlas si se ingieren con las comidas.
- Puede consumir ocasionalmente mantquilla sin sal, semillas como nueces (máx. 5 diarias): avellanas, almendras y frutas secas en pequeñas cantidades.

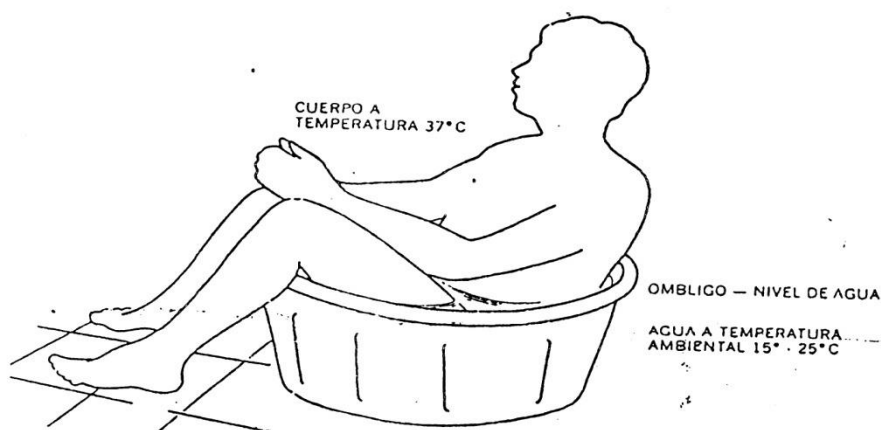
EVITAR CONSUMIR:

Carnes rojas y blancas, frituras, embutidos, enlatados, quesos, aguacate, lácteos, tomates, huevos, café, té negro, chucherías con azúcar blanca y aditivos químicos, harina blanca, bebidas alcohólicas y gaseosas, cigarrillos y cualquier otra droga.

PREPARACIONES:

1. **Corocillo:** Hervir una cucharita rasa de corocillo en polvo o diez chacos lavados de corocillo con una cucharita de semillas de cilantro en 10 vasos de agua durante 15 minutos. Tomar durante el día en vez de agua, lo que resulta muy útil para reducir el colesterol y triglicéridos.
2. **Afrecho:** Remoje 2 cucharadas de afrecho en la noche y cocínelo en la mañana con avena o algún otro cereal. También puede agregarlo mojado y cocido a sopas, arepas, jugos, etc. Con estas sugerencias evitará el estreñimiento.
3. **Ponche de sábila:** Licue 4 dedos de cristal de sábila, 5 granos de pimienta negra, ½ centímetro de jengibre y el jugo de un limón maduro. Agregue 1 cucharita de miel y tome en ayunas.
4. **Reducido de plantas:** Ben Paraíso Raíz de escoba negra Flor escondida Cielito Albahaca morada Abrojo de flor amarilla Tostón. Cocine 1 cucharada rasa de las plantas seleccionadas en 10 vasos de agua hasta reducir a 2 vasos. Repartir esto en varias tomas durante el día fuera de las comidas.
5. **Lechada de ajonjolí:** Remojar en agua 2 cucharadas de semillas de ajonjolí por la noche, licuar en la mañana y tomar. Este alimento previene o elimina el raquitismo y la desnutrición en los niños y evita la osteoporosis tan común hoy en día en los adultos. Las personas que deseen perder peso deben tostar el ajonjolí, molerlo y consumirlo con las comidas.
6. **Batido de lechoza:** Licuar un trozo de lechoza con concha y semillas (20 semillas) en agua, endulzar con miel y tomar en la mañana durante 48 días para eliminar los depósitos de grasa de las arterias, reducir el colesterol y los triglicéridos, para mejorar así la circulación en general.
Complementar con 10 garbanzos remojados, bien masticados en ayuna conjuntamente con un poquito de Sp Colostrum disuelto en agua.

7. **Té de flores de cayena roja:** Hervir 3 cayenas en una tasa de agua y tomar en la noche antes de acostarse para mejorar y prolongar su sueño.
8. **Baño de aceite crudo de ajonjolí:** Untar el cuerpo con aceite y dejarlo puesto de ½ a 1 hora. Bañarse luego y enjuagarse desde la cabeza con el agua babosa obtenida al remojar hojas de cayena estrujadas en agua. La primera semana se recomienda hacerlo diariamente y luego 2 veces por semana. De esta forma contrarrestará las tensiones musculares ocasionadas por el estrés.
9. **Cataplasmas de Arcilla:** licuar un trozo de cristal de sábila con ½ taza de agua, agregarle arcilla roja hasta formar una crema pastosa que se aplicará sobre todo el cuerpo, enfatizado sobre las articulaciones donde se albergan mayor cantidad de toxinas, zonas inflamadas, tumoraciones y quistes. Aplicar una capa y dejarla secar por 10 minutos, repetir 3 veces. (Muy indicado para desintoxicar niños autistas o intoxicados con metales pesados, personas con quistes, diferentes tipos de tumores, acné, celulitis y problemas de piel en general).
10. **Cera de abejas con aceite crudo de ajonjolí:** Untar en la planta de los pies antes de acostarse para obtener un sueño más profundo.
11. **Baño de asiento:** Sentarse en una ponchera grande llena de agua fría (de chorro) hasta el ombligo (si es serenada mejor) durante 30 minutos. Se recomienda hacerlo temprano en la mañana. En caso de tener algún impedimento y en sustitución puede colocar paños húmedos en el abdomen, humedeciéndolos cada vez que se calienten. Este es uno de los mejores métodos para desintoxicar el cuerpo.



PROYECTO NUEVA VIDA II, C.A.

4ta Avenida, Edificio Residencias Unión, PB, Local A, LOS PALOS GRANDES, CARACAS.

TELF. 058-212-2833866, 2869429, 2863130 y 2867519

www.spcolostrum.com ventas@spcolostrum.com

Facebook: Sp colostrum

Twitter: @SPcolostrum

http://spcolostrum.blogspot.com/