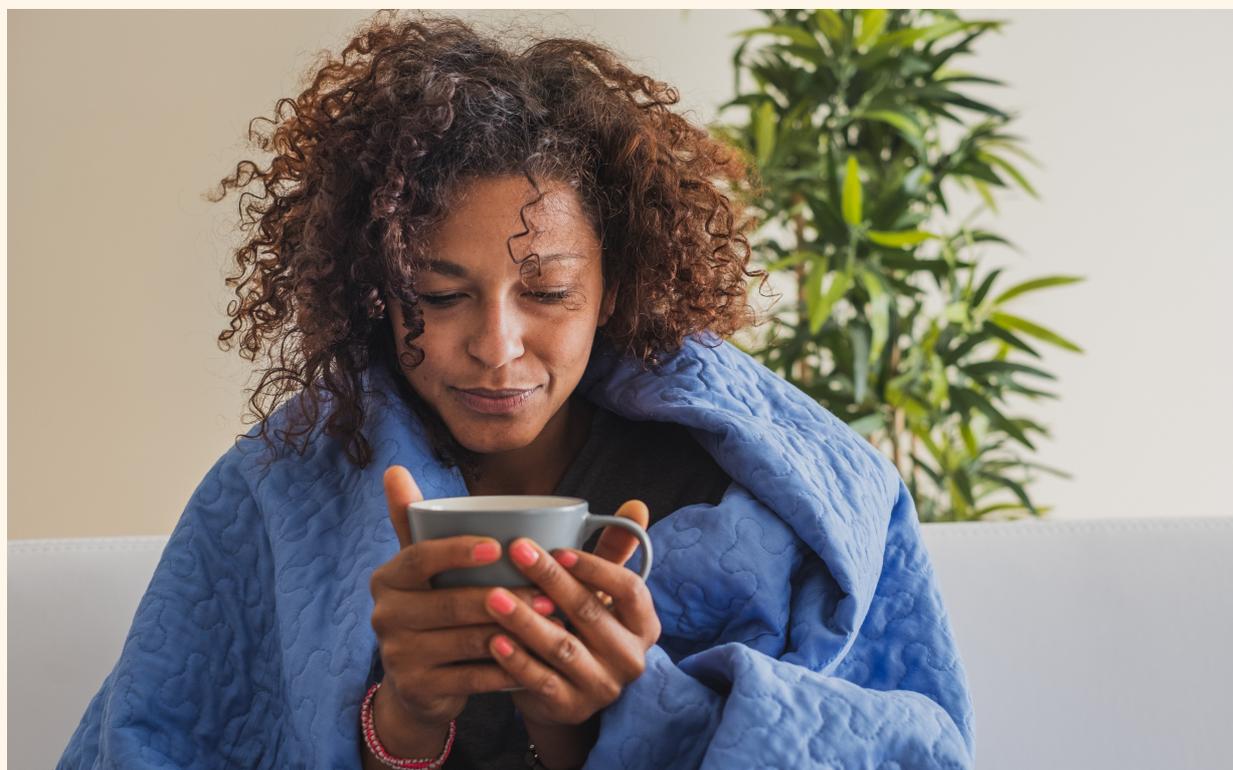




ALQUIMIA
Regenerativa



**GESTIÓN NATURISTA DE GRIPE,
CATARROS Y RESFRÍOS**

GUÍA GESTIÓN NATURISTA DE GRIPE/CATARRO/RESFRÍOS

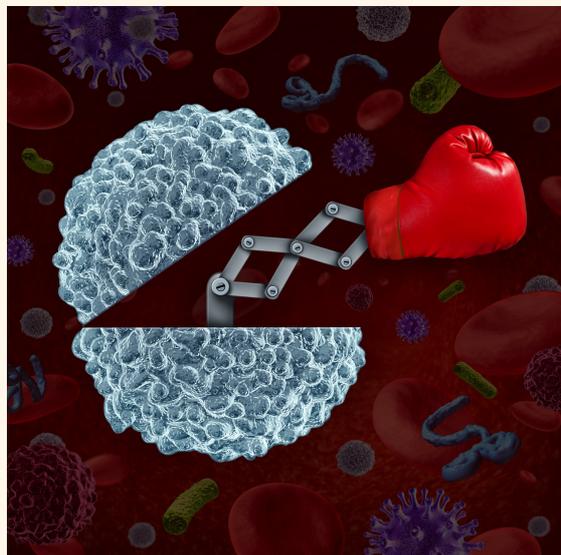
Sabías que el cuerpo hace todo lo posible por sanarse así mismo, incluyendo expulsar toxinas cuando entra en contacto con el frío (alcalinizante), empieza a chorrear la nariz, un leve tos, todo esto son esfuerzos para liberarse del moco. ¿Y te preguntarás de dónde sale moco? Por los alimentos ácidos, toxinas que hemos ingerido o estado expuestos en el medio ambiente. Puedes leer más sobre esto acá <https://tinyurl.com/3mty4ux7>

SÍNTOMAS

- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular y fatiga generalizada
- Falta de apetito y digestiones pobres
- Garganta y tos por la picazón en la garganta
- Mucosidad en las fosas nasales, bronquios y pulmones
- Dificultad para respirar, nivel oxigenación bajo



FUNCIÓN DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO



Vamos a cambiar el terreno de nuestro cuerpo para que los virus (un pedazo de información) no tengan chance de replicarse allí. Esta es la razón por la cual a algunos les da tan fuerte (alto nivel de toxicidad e inflamación en el cuerpo) y porque a otros les da tan leve (cuerpo menos intoxicado). Entonces también decimos que un cuerpo (terreno) limpio posee un sistema inmune más fuerte y un cuerpo intoxicado posee una inmunidad más débil. Como ven, el problema no es tanto lo que está pasando afuera, sino interiormente según el estado de nuestro cuerpo. ¿Lo estamos fortaleciendo o debilitando?. Eso es hacernos verdaderamente responsables de nuestra salud.

Mantener fuerte al sistema inmune para protegernos de los organismos y sustancias que invaden el cuerpo y que le podrían provocar síntomas.

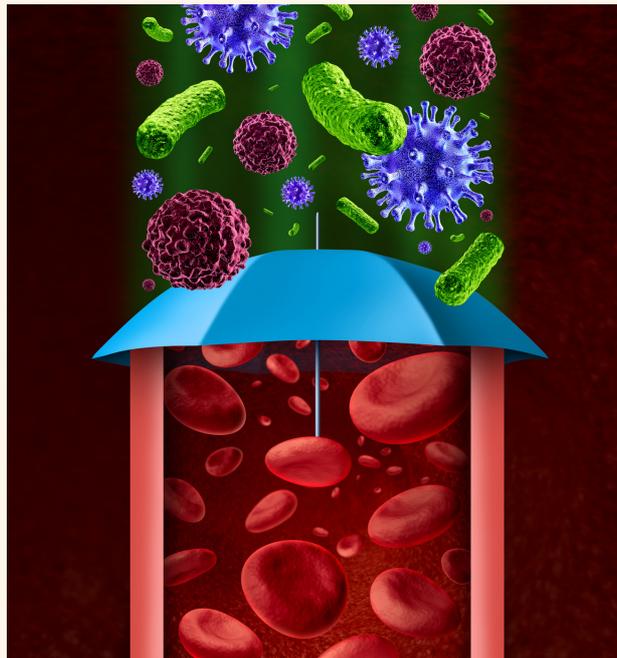
Nuestros glóbulos blancos o leucocitos son los encargados de esto. Hay dos tipos:

1. Los Fagocitos: células que devoran a los organismos invasores. Hay distintos tipos de células que se consideran fagocitos. El tipo que más abunda son los neutrófilos, que luchan principalmente contra las bacterias.

2. Los Linfocitos: células que permiten que el cuerpo recuerde y reconozca a invasores previos y que ayudan al cuerpo a destruirlos. Hay dos tipos de linfocitos. Los linfocitos se fabrican en la médula ósea y, después, permanecen allí y maduran a linfocitos B, o bien se desplazan hasta la glándula del timo, donde maduran a linfocitos T.

Es importante comprender que el único que puede salvarnos de la infección de un virus es el PROPIO SISTEMA INMUNE, no hay agente externo que nos ayude, (Esto incluye medicamentos tomados o “inyectables”, que sólo tapan los síntomas, o los famosos antibacteriales que arrasan con todas las bacterias, incluidas las que necesitamos para tener un equilibrio interno). Recuerda que cuando optas por utilizar química aislada (medicamentos) el proceso de recuperación es más lento, primero te recuperas de tus síntomas y después de los estragos que hacen químicos en los órganos, flora intestinal dañada, hígado, páncreas y riñones.

CÓMO FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

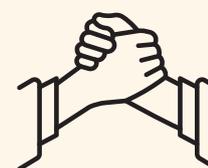


- Ayuno intermitente: nos permite dejar descansar al cuerpo mientras el sistema inmune se encarga de batallar y eliminar al virus (aumentan los linfocitos). Mira esta publicación “El poder del Ayuno Intermitente” <https://tinyurl.com/yckjf97j>
- Consumo alimentos alcalinos y vivos que nos llenen de vitalidad (frutas y verduras), respetando las combinaciones correctas: <https://tinyurl.com/CombinacionesCorrectas> También suspender el consumo de alimentos acidificantes como carnes, refinados, ultraprocesados, lácteos y sus derivados, mira más sobre esto acá: <https://tinyurl.com/3mty4ux7>
- ANTIBIÓTICO DE LIMÓN: Se usa esto cuando hay infecciones de cualquier tipo o a modo de prevención si sentimos que se viene algo.

Preparación: Lavar bien un limón con cáscara y todo, cortado en pedazos junto con un cuarto de manzana. Poner en una licuadora, agregar poca agua para licuar (velocidad media) y colar solo el líquido. Beber el shot de limón (vaso pequeño) 3 veces al día, cada 8 horas por una semana completa sin interrupción aun cuando haya mejoría. En modo prevención se toma el shot de limón sólo una vez al día.

- Evitar el pánico, ocuparse en vez de (preocuparse), el miedo debilita los sistemas del cuerpo <https://tinyurl.com/2p87pby8>
- Evitar el estrés, usar herramientas como: escritura libre (escribir todo lo que vas sintiendo y ya no quieres en una hoja, sin juzgar, sin corregir, solo vuelcas todo allí y después lo quemas)
- Evitar la negatividad extrema, estar informados, pero no vivir leyendo noticias negativas, nuevamente, ocuparse en vez de (pre)ocuparse. Reprograma tu mente con lectura, música positiva y actividades que no exijan esfuerzo y te den placer

GESTIÓN DE LOS SÍNTOMAS



Si ya tienes todos los síntomas de una gripe/resfrío o catarro, estos son los pasos a seguir:

- DOLOR de cabeza y muscular (cuerpo cortado): 1 cucharada de cúrcuma en medio vaso de agua, cada 4 horas hasta el alivio. Esto hará que baje el dolor y la inflamación.
- Dolor de GARGANTA: gárgaras agua con sal (mirar si está roja o con puntos blancos).
- TOS: jarabe casero ajo pelados (6 dientes), cebolla morada (1/4), jengibre rallado (3 cucharadas), miel natural o sino miel de agave (4 cucharadas) y limón (jugo de 6). Licuar y guardar en el refrigerador (hasta 3-4 días). Tomar una cucharada 3 veces al día.
- FIEBRE: tomar la cúrcuma como se menciona para bajar el dolor de cabeza que acompaña la fiebre. Poner paños fríos (Ir midiendo la fiebre, evitar que llegue a superar los 39/40 grados). Recuerda que la fiebre es nuestra aliada (eleva el sist inmune y no se corta)
- TÉ SACA MOCOS: hierbas con gordolobo, eucalipto, fenogreco y bugambilias (en partes iguales, si no las consigues todas usa las que tengas). 4 cucharadas por litro de agua. Beber caliente como té o agua de tiempo.
- FRECUENCIA CARDIACA ALTA: Esta meditación calma nuestro sistema nervioso, glándulas suprarrenales. Respiración Cuadrada seguido de auto-observación. Puedes bajar el audio:

<https://tinyurl.com/Respiracion4en4>

- **PROBLEMAS PARA RESPIRAR: VAPORIZACIONES.** Esto ayudará a bajar la inflamación de bronquios, eliminar mucosidad y así abrir la capacidad pulmonar. Pon a hervir 1.5 litros de agua en una olla, la retiras del fuego y agrega 5 gotas de aceite de menta y 5 gotas de aceite de eucalipto. O en su defecto si tienes las hojas de eucalipto usas eso. Colocarse una toalla en la cabeza y acercar la cara al vapor, (calcular la distancia para evitar quemarse) aspirar 10-15 minutos. Esto se hace 2 veces al día, ayuda a expectorar mucosidad, a limpiar y abrir las vías respiratorias.

RUTINAS PARA UNA PRONTA RECUPERACIÓN



- Dormir y descansar lo que el cuerpo pida (hay mucho cansancio por lo general)
- Evitar los cambios de temperatura (no bañarse y si se hace con baños calientes y vapor)
- Baños de sol, en horas donde el sol no queme, esto sube mucho nuestro sistema, es realmente beneficioso y uno de los factores más importantes.
- Mantener el hogar limpio, ventilado y ordenado, esto calma la mente y reduce el estrés, y evita que proliferen bacterias y hongos en el encierro. Puedes sahumar tu habitación y casa (que lo haga alguien más, evita inhalar ese humo)
- Ayuno intermitente <https://tinyurl.com/yckjf97j>
- Hierbas para subir el sistema inmune: Infusión de Equinácea, moringa, ortiga, jengibre y diente de león.

- Fortalecer el Sistema Digestivo: tomar hierbas desparasitantes, Artemisa/Ajenjo, té de epazote/paico y si hay malestar estomacal té de menta o anís

Confía en tu cuerpo que tiene todas las herramientas para sostenerte y te vas a recuperar de manera natural. Si quisieras recibir un acompañamiento en este proceso y post recuperación puedes escribirme y agendar una consulta. Se dará prioridad a este tipo de consulta. Incluye materiales de lectura, video, consultas ilimitadas durante tu proceso (1 a 2 semanas). Si deseas adquirir tinturas para apoyar tu proceso también tenemos el “Kit Resistencia” (Sist inmune+Pulmonar+Alivio de Dolor+Resistencia)

Contacto [Aquí](#)

Fuentes:

Libro Dr Morse en Español - Descargalo Aquí
Teoría del Terreno de Antoine Béchamp



Con mucho amor y compasión
Lu Del Mar - Coach de Alquimia Regenerativa

Recursos Gratuitos:
Grupo de apoyo en FB
Canal de Youtube
Facebook
Instagram

