

## GENERAL RECOMMENDATIONS

**Water Quality:** Drinking a good filtered (.5 micron or zinc-copper ion exchange + carbon filters) or natural spring water is best to maintain healthy metabolic functions. Purified waters, well waters and municipal waters are highly imbalanced and contribute to many health problems over time. ([\*link to water technology handout here\*](#))

**Castor oil:** castor oil is one of the best topical remedies for injuries, scars, cysts and cramps. Make sure you purchase a **cold pressed** oil and rub a small amount over the area you need to treat 2x/day. If you have the time and/or you have cramps and aching pain, make the effort to put a piece of absorbent cloth over the area and then a heat source over it. Leave it in place for 10–60 minutes, judging by your comfort level. Cysts are hard to dissolve, but with consistent application with heat daily generally works in 4–6 weeks.

**Green Drinks/Powder:** most Americans don't get enough vegetables, health fiber or fats into their daily diets. A good way to fill that gap is to 2–7 days/week make yourself a "green drink" that consists of vegetables, seeds or nuts and fruit. Use the greens you like and/or have on hand, making sure you have at least 2 varieties of dark greens. If this is too much work, purchase a green powder from the health food store that has dried and pulverized the vegetables/greens for you and add about a tablespoon of whole seeds or nuts (soaked overnight if you want a very smooth drink) and whatever fruit (frozen or fresh) or fruit juice and enough water to make about 8–20oz of a smoothie. This is the equivalent of a good quality, food-based, multi-vitamin and gives you plenty of all the nutrition you need to have good energy and repair daily wear and tear on tissues and internal organs. Play around with what tastes good to you and add honey, maple syrup or a natural sweetener (nothing artificial) to make it tasty. If you have had a lot of mucus, coconut is a good food to add. Papaya is great for those with acid reflux issues. Mango and peaches work well for those with kidney issues. Carrots and plums are the best foods to help with congested livers. You will find combinations that taste good to you and then will get tired of them; be creative and willing to try new fruits and veggies as well as to throw a bad drink in the compost now and then.

**Beneficial Flora:** stress, illness, medications, travel, etc. all deplete the healthy bacteria in our intestines. If you want to optimize the absorption of nutrition from your food, add a good probiotic daily (and with every meal for 4–6 weeks if you're in really bad shape) and until your system is moving well.

**Daily Vitamins:** a good multivitamin will be greens-based and the tablets or capsules required for the RDA will be between 3–6/day in order for them to be small enough to swallow. This is a good thing because taking less is necessary when your nutritional levels are good and you are well. Watch your morning urine and your first urine after you take your vitamin. If it is brilliant/fluorescent, cut back on the amount you are taking or skip a day or two. It is best to take a multivitamin that is made **without iron**, as it often causes constipation. If you need extra iron, take it as a separate supplement, as recommended by your health practitioner.

**Baths:** Soreness and injury and recovery from illness and/or surgery often leave us aching all over because of the waste products produced in these processes. Bathing in a standard tub with a large handful each of baking soda and sea salt and rubbing and stretching your muscles and joints and lymph nodes while you are in the water is tremendously helpful for these issues. If you have had long-term issues with disease/infection, making a pot of wormwood tea, straining it and adding it to the water instead of the salt/soda mix is also a great pain reliever for tissues. Any commercial bath salts or Epsom salts will also work, but be careful to make sure the perfumes don't bother you or contribute to yeast infections. Epsom salts are very drying to the skin.

**Arnica for Pain and Bruising:** Arnica is the best thing to apply topically in combination with an ice pack immediately following an injury and for the next 24–48 hours. After the first 2 days, keep using the arnica alternate hot and cold packs or soaking the area. Adding castor oil to arnica helps to pull dead cells out of the area and aids in healing. **Don't drink arnica or take it internally unless it is a homeopathic remedy**, which can be taken along with the topical arnica. The strengths are as follows: 6x—babies; 12x—small children; 30C—adolescents and adults; 200C severe injury/blows, pre-surgical and post-surgical every 4 hours to reduce pain and swelling; 1M—1x/week for chronic inflammation to help your herbal and other pain management taken internally work better. Gels and alcohol based formulas penetrate joints and vertebral discs better than creams or oils, but if you take the time to massage the area well, most any type will do the job. Don't be afraid to use too much; every 30 minutes up front works well and after that anytime you feel swollen or experience pain, do it again. The gels and creams are safe for children and fragile adults.

**Cleansing the Digestive System:** The best way to clear old debris from the liver and intestines is to make a smoothie of equal parts (approximately) carrot juice (bottles from the store work fine) and raspberries (fresh or frozen) and fast on this drink for an entire day. You will need about ½ gallon of carrot juice and 3-4 bags of frozen raspberries. The only other things you take in are plenty of water; your regular medications, and herbs you are using for medicinal purposes. If you feel exhausted or start to ache or have nausea, stop the fast and eat a simple meal of well-cooked grains and cooked vegetables and try the fast again the next day or in another week.

**Kidney Cleansing:** kidney stones are a big issue wherever the water is hard. If you have not made a habit of filtering your drinking and cooking water, chances are you have mineral deposit in your kidneys that can lead to kidney stones over time. If you'd like to preventatively clear out mineral deposit from your kidneys, spend a day fasting on peeled peaches or nectarines. You can blend them with water to make a smoothie or just eat as many of them as you can handle and drink plenty of water. You can also make a quart of tea using a minimum of 3 of the following loose herbs: **calendula, horsetail/shavegrass, corn silk, oat straw, palo azul, marshmallow plant (malvas), hydrangea root, juniper berries and burdock root.** Chop and mix the herbs well and take about 4 pinches to 1½ liters of water and simmer them (covered) for about 5-10 minutes. Strain off the herb and drink the tea throughout the day. Do this for 10-20 days, or until you feel your urine is clear and flowing well and any tightness in your kidney area is gone. Rub castor oil on the kidney area at bedtime and add a hot pack with castor oil to that if you have pain and that will speed up the process and help you to feel better. Sometimes this process moves stones and if you feel sharp pain, a hot pack with castor oil along the kidney and the tract of the ureter and bladder can often dissolve anything that's moving. If you think you are moving stones, drink a cup of tea of hydrangea root every hour (can be found in a tincture at the health food stores or from my office). If the pain doesn't subside within a few hours or gets worse, it's time to get yourself to the hospital and have them help you get the stone moved.

**Allergies:** both digestive and environmental allergies respond to taking cedar berries (many people call them juniper berries here in New Mexico) with all meals and upon rising and waking daily. This is a tonic that slows and eventually reverses the body's allergic response to irritants in the air and the GI tract. Steaming yourself with aromatic oils like eucalyptus, rosemary, peppermint and camphor will help open sinus cavities so they can drain. A neti pot with sea salt/baking soda am/pm will also lower chronic sinus inflammation and reverse the chronic inflammation that affects breathing and causes pain.

**Stress Teas:** The digestive system tightens up and doesn't move well under stress. Good warm teas to try for this are: lavender, any type of mint, chamomile, and when it has been a long term problem and is affecting your sleep the combination of ginger and peppermint is an excellent tonic and should be taken with all meals and at bedtime until your system is back on track.

**Women's Reproductive Health:** Red Raspberry Leaf tea is a tonic for the reproductive system. Add a teaspoon of Red Raspberry Leaf Tincture to a quart of water. Drink 1-4 cups of the mixture per day until you have normal, regular menstrual cycles without PMS. You can drink it for the rest of your life. It is especially helpful during pregnancy to tonify the uterus and help with iron and reduce bleeding during and after and reduce the length of labor.

**Acid Reflux/Heartburn:** If you aren't on a medication for heartburn, it is simple to get it under control with apple cider vinegar and honey. Combine the two in equal parts and store in the refrigerator in a glass jar. Before all meals, mix 2 tablespoons of the mixture in ¼-1/2 cup of warm water and drink. The mixture will last for about 3 weeks refrigerated and carrying enough for the day with you out of the refrigerator will work as well. Being consistent for 3 weeks is generally all people need, but if your stress level is consistently high, taking a dose with your first food of the morning is a good practice for life. Don't take it with coffee on an empty stomach.

## RECOMENDACIONES GENERALES

**Agua:** Tomando y cocinando con agua filtrada ("zinc-copper ion exchange" 0.5 micrones + carbón) o agua de un manantial natural es esencial para mantener un metabolismo sano. Marcas buenas para agua filtrada incluye PUR, KDF, Mavea, Aquasana, NSF, y GE Smartwater. Britta, Culligan, y otros suavizadores son terribles para los riñones—evítalos. Filtros en los refrigeradores normalmente son buenos, pero es buena idea leer el paquete incluido y averiguar los detalles.

**Aceite de Ricino (Castor):** aceite de ricino es uno de los mejores remedios tópicos para heridas, cicatrices, quistes, y obstáculos. Asegúrese comprar aceite que sea "cold pressed" y aplíquese en la área deseada sobándose 2 veces al día. Si tiene tiempo y/o tiene obstáculos o dolor, haga el esfuerzo de ponerse una colcha calentita encima por 10-16 minutos cuando sea posible. Si el área se inflama o el dolor es agudo, añade árnica para el dolor y una colcha de hielo. Los quistes son difíciles de deshacer, pero con aplicación diaria de aceite y colcha de calor, normalmente se puede lograr disolver en 4-6 semanas.

**Licuada Verde:** Es bueno usar un licuado verde en vez de multivitaminas. Ayuda a la digestión en vez de causar náusea y contribuir a estreñimiento. La receta básica es:

1. Una cucharada de linaza entera y nuez u otra semilla que te cae bien (almendra, nogal, cachú, sésamo, etc. sirven) últimamente, la linaza es superior a todas para sanar las coyunturas, músculos y el intestino
2. 1-3 cucharadas de polvo de verduras (o verduras frescas como espinacas, brécol, alfalfa, apio etc. cuando tienes el tiempo y las ganas de experimentar)
3. Fruta fresca o congelada que te cae bien o que esté en temporada
4. Agua o leche de nueces/semillas para hacerlo menos espeso.

Si quiere variedad y más sabor, puede añadir un tipo de dulce natural (miel de abeja, stevia, jarabe de arce, y azúcar de la caña o arroz son azúcares naturales) pero los que vienen en paquetes y que contienen químicas impiden la digestión no son recomendadas. Miel de abeja cruda es lo preferido porque contiene enzimas, componentes naturales que aumentan la inmunidad y nutrición que viene del proceso de producirla. También puede añadir especias que le caigan bien y le de variedad y sabor (canela, jengibre, menta, hierbabuena, vainilla, chile rojo, polvo de chocolate, etc.)

- Mucosidad? Añade coco
- Reflujo Ácido? Añade papaya
- Congestión de hígado? Añade zanahoria y ciruela
- Problemas de riñón? Añade mango y durazno

**Flora Intestinal Beneficiosa:** estrés, enfermedad, medicamento, viajar, etc. todos agotan la bacteria necesaria para mantener un intestino saludable. Si aumenta la flora intestinal beneficiosa, ayuda a su intestino funcionar mejor y puede recibir más nutrición de sus alimentos, aumentar el ánimo, y fortalecer su sistema inmunológico. Puede lograr esto con el consumo de comidas fermentadas y productos con "probióticos" (Puede referirse al formato "Rejuvelac y Comidas Fermentadas/Probióticos.") Probióticos se encuentran en todas partes, pero la mejor opción que he encontrado viene de la compañía Garden of Life y se llama "Meal Replacement con Probióticos." Se encuentra en las tiendas de comidas naturales. Para absorber la mayoría de los nutrientes, ingiera sus prebióticos con cada comida de 4-6 semanas hasta que su sistema digestivo se mueva con facilidad.

**Vitaminas Diarias:** una multivitamina buena es basada en verduras y las tabletas o cápsulas requeridas para cumplir con la RDA son entre 3-6 (las sintéticas requieren solamente una tableta al día para cumplir con la RDA), por eso es fácil controlar tu dosis. Esto es bueno porque mientras el cuerpo está en el proceso de repararse, alguien beneficia de un dosis alto, pero al sanar, altas cantidades no ayudan y puede reducir cuantas capsulas toma al día. Observe cuando orina en la mañana y su primer orina después de tomar su vitamina; si es brillante/fluorescente, reduce las cápsulas o omite un día o dos entre la ingestión de las vitaminas. Es mejor tomar una multivitamina *sin hierro*-- el hierro puede causar estreñimiento. Si siente que necesita más hierro, B12, o D3, es importante conseguir una prueba

de sangre con su doctor antes de tomar suplementos separados. Cuando tiene los niveles bajos en estas vitaminas, normalmente se trata de un problema digestivo—consulte la parte del formato "Limpieza para el Sistema Digestivo" y "Reflujo Ácido/Gastritis."

**Baños Terapéuticos para Dolores de los Músculos/Coyunturas:** La recuperación de dolor después de una cirugía o enfermedad, normalmente nos deja adoloridos porque causan mucho desecho. Un baño terapéutico limpiará las coyunturas y el sistema linfático. Báñese con 1-2 puños de bicarbonato y sal de mar y mientras esté en el agua, sobase lo mejor posible donde tenga dolor y extienda los músculos—esto aliviará muchos de sus dolores. Si ha tenido problemas con infección, prepare un té de ajenjo/estafiate (wormwood/artemesia en inglés/latín) y agrégalo a su tina en vez de la mezcla de bicarbonato y sal de mar. La sal de magnesio y otras mezclas comerciales también funcionan, pero ten cuidado que los perfumes no te perjudiquen o causen infección de largo de la cándida. Además, la sal de magnesio reseca mucho a la piel.

**Árnica para el Dolor y los Moretones:** El mejor tratamiento después de una herida cerrada es la aplicación inmediata de árnica combinada con una bolsa de hielo aplicada de 24-48 horas. Después de los primeros 2 días, continúa el uso de árnica e intercambia el uso de colcha calentita y bolsa de hielo. Si le agrega aceite de ricino a su árnica, le ayudará aliviar la congestión de las células muertas en la área herida. **No** ingiera árnica, a menos que sea un remedio homeopático. La fuerza de las recetas son las siguientes: 6x al día—bebés, 12x—niños pequeños, 30C—adolescentes y adultos, 200C heridas severas, antes y después de una cirugía cada 4 horas para reducir el dolor e inflamación. Árnica basada en gel y alcohol son más efectivas que cremas o aceites, pero si toma su tiempo sobándose las áreas afectadas, normalmente se sanará. No hay límite—usa mucha árnica si la necesitas!

**Limpieza para el Sistema Digestivo:** la mejor manera de limpiar todos los órganos del sistema digestivo es ayunar por un día entero con un licuado con partes iguales (más o menos) de frambuesas (frescas o congeladas) y jugo de zanahoria (botellas de la tienda está bien). Necesitarás medio galón de jugo de zanahoria y 3-4 bolsas de frambuesas. Durante el ayuno, solo beba licuado, mucha agua, sus medicamentos, y hierbas medicinales. Si se siente agotado, con dolores o náuseas, deje de ayunar y coma algo sencillo como arroz con vegetales al vapor. Puede congelar lo que sobre del licuado e intentarlo de nuevo el siguiente la siguiente semana. Puede usar este licuado cuando su intestino se esté moviendo lento o haya tomado medicamento fuerte que desee limpiar su sistema digestivo. **Un diabético no puede hacer esta limpieza.**

**Limpieza para los Riñones:** cálculos renales son un problema común en áreas con agua dura. Si usted no a echo el hábito de filtrar su agua para beber y comer, es probable que usted tenga depósitos minerales en los riñones que puedan resultar en cálculos renales en el futuro. Si quiere preventivamente deshacerse de los depósitos minerales en sus riñones, tome un día para ayunar con duraznos o nectarinas peladas ; puede hacer un licuado con agua o comérselas directamente y tomar mucha agua (**un diabético no puede hacer esto**). También puede preparar un té con mínimo de 3 de estas hierbas: **cola de caballo, palo azul, barba de elote, hortensia, pétalos de caléndula, o paja de avena.** Un litro de té requiere 4 cucharaditas de las hierbas en agua hervida cubierta encima de la llama bajita por 5-10 minutos. Si quiere agregar sabor, puede agregar miel de abeja, menta, azúcar, etc. (esto ayuda si está haciendo el tratamiento por las 3 semanas enteras). Haga esto por 3 semanas, o hasta que sienta que está orinando claro y tenga fluidez sin dolor en el área de los riñones. Sóbese con aceite de ricino sobre el área de los riñones antes de dormirse y agregue una colcha calentita si quiere aliviarse más rápido. A veces, este proceso puede mover los cálculos renales—si siente dolor agudo, aceite de ricino y una colcha calentita le ayudará. Si siente que está pasando cálculos, tómese un vaso de té de hortensia cada hora (se puede encontrar en las tiendas de comidas naturales o en mi oficina). Si el dolor no se resuelva entre 3-4 horas o empeora, es hora de ir al hospital para que le ayuden pasarlos.

**Alergias:** ingiriendo la fruta del árbol de nombre "cedar" o cedrón es importante para descongestionar la nariz, abriendo las fosas nasales. (Es común confundir este árbol con juniper/ enebro, pero es importante tomar cedrón y no enebro). Este es el mejor remedio contra las alergias y el polen. Toma de 1-3 frutas/porciones previamente lavadas por las mañanas, las noches, y con cada comida mientras tengas los síntomas y hasta que desaparezcan. Probablemente vas a tener que hacer esto diariamente hasta que los síntomas poco a poco sean menos y

desaparezcan por completo. Respirar vapores con aceites esenciales de eucalipto, romero, menta, o alcanfor ayudan a abrir las cavidades nasales para que se descongestionan. El uso de un "neti pot" con sal de mar/bicarbonato ayuda a disminuir la inflamación y revertir la inflamación crónica que afecta la respiración y causa dolor.

**Té para estrés:** el sistema digestivo se contrae y se hace lento bajo el estrés. Tés calientes que son buenos para esto son: lavanda/alhucema, cualquier tipo de tés de menta, manzanilla, y cuando este problema se a sufrido por bastante tiempo y está afectando su sueño, se recomienda mezclar los tés de jengibre y menta porque es un tónico excelente y debería ser tomado con cada comida y antes de dormir hasta que su sistema vuelva a la normalidad. Las semillas de hinojo (semillas molidas) junto con el té de manzanilla ayudan a controlar los gases digestivos mejor que cualquier otro té.

**Limpieza del Sistema de Reproducción de las Mujeres:** El té de la hoja del árbol de frambuesa es un tónico bueno para asistir al buen funcionamiento para el sistema reproductivo de la mujer. Tómese de 1-4 tazas al día hasta que sus ciclos de menstruación se regulen sin dolores premenstruales. Puede ser tomado por el resto de su vida. Es especialmente beneficioso tomarlo durante el embarazo para ayudar tonificar el útero y ayudar a mantener el nivel de hierro en la sangre y la reducción del sagrado durante y después del parto. Evite los productos lácteos, y aumente el consumo de frutas y vegetales en su dieta.

**Reflujo Ácido/Gastritis:** si no tomas medicamento para la gastritis, es sencillo mantenerlo bajo control con vinagre de cidra de manzana y miel de abeja. Combine dos partes iguales de vinagre de cidra de manzana y miel de abeja y consérvelo en el refrigerador en un frasco de vidrio. (Si es diabético, puede omitir o reducir la cantidad de miel) Antes de cada comida, combine 2 cucharadas de la mezcla entre un cuarto y media taza de agua tibia y tomarla. La mezcla le puede durar hasta tres semanas en el refrigerador y puede llevarlo con usted para tomarlo durante el día. Ser consistente durante tres semanas es todo lo que una persona necesita, pero si el nivel de estrés es consistentemente alto, tomar una dosis de la mezcla antes de su primer alimento es una buena práctica para el resto de tu vida. No lo tome con café o con el estómago vacío. A la vez, cada vez que sientes el ácido que se te sube al esófago, unta y soba bien unas gotitas de aceite de ricino y sobalo hacia la izquierda y hacia abajo para cerrar a la válvula que abre y cierra para dejar entrar la comida al estómago. Tomando 2 cápsulas de nopal en ayunas entre comidas 2 veces al día puede ayudar con la gastritis también. Si sigue con el problema después de seguir esta receta, unas consultas con un naturista/yerbera puede ayudarle encontrar un remedio que requiere más entrenamiento.