



El Ajo



Advertencia



EL MATERIAL CONTENIDO EN ESTA GUÍA TIENE UN FIN EstrictAMENTE EDUCATIVO, NO INTENTA DIAGNOSTICAR NI TRATAR ENFERMEDAD O PADECIMIENTO ALGUNO. SU OBJETO ES ÚNICAMENTE EDUCATIVO. NO PODEMOS RESPONSABILIZARNOS POR LOS USOS NO PREVISTOS QUE SE LE DEN AL MISMO NI POR DAÑO FÍSICO O PSICOLÓGICO ALGUNO, QUE DE ELLO PUDIERA DERIVAR. EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES DEBEN SER CONFIADOS ÚNICAMENTE A PROFESIONALES DE LA SALUD. LOS TRASTORNOS DE SALUD SON COMPETENCIA DE PROFESIONALES MÉDICOS DEBIDAMENTE ACREDITADOS EN ACUERDO A LAS LEYES LOCALES DE LA REGIÓN EN QUE TE ENCUENTRES. NO EMPRENDAS NINGÚN PLAN DE SUPLEMENTACIÓN NI EJERCICIOS SIN LA PREVIA SUPERVISIÓN DE UN PROFESIONAL COMPETENTE.

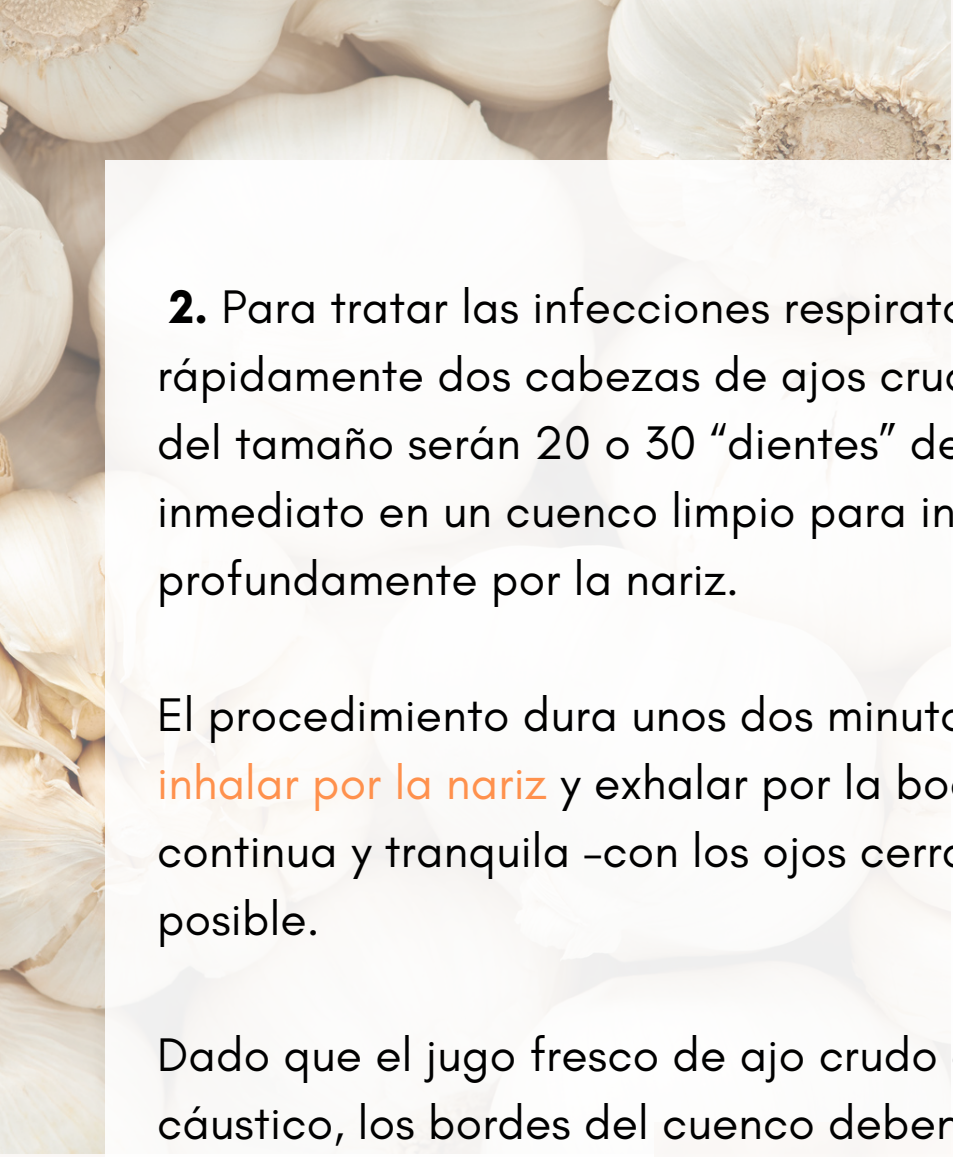




Instrucciones para el uso medicinal del ajo:

1. Para tratar la infección estomacal crónica por *Helicobacter pylori*, se debe masticar y tragar uno o dos dientes de ajo crudo en ayunas. Esperar unos minutos antes de desayunar para permitir su acción. Otro recurso es cortar de **3 a 5 dientes de ajo en pedacitos** muy pequeños y tragarlos todos juntos como pildoritas, de una sola vez.

Esto no es tan efectivo como masticarlos, pero funciona igual una vez que llega al estómago, dejando menos olor a ajo en la boca. El tratamiento debe repetirse por 7 días.



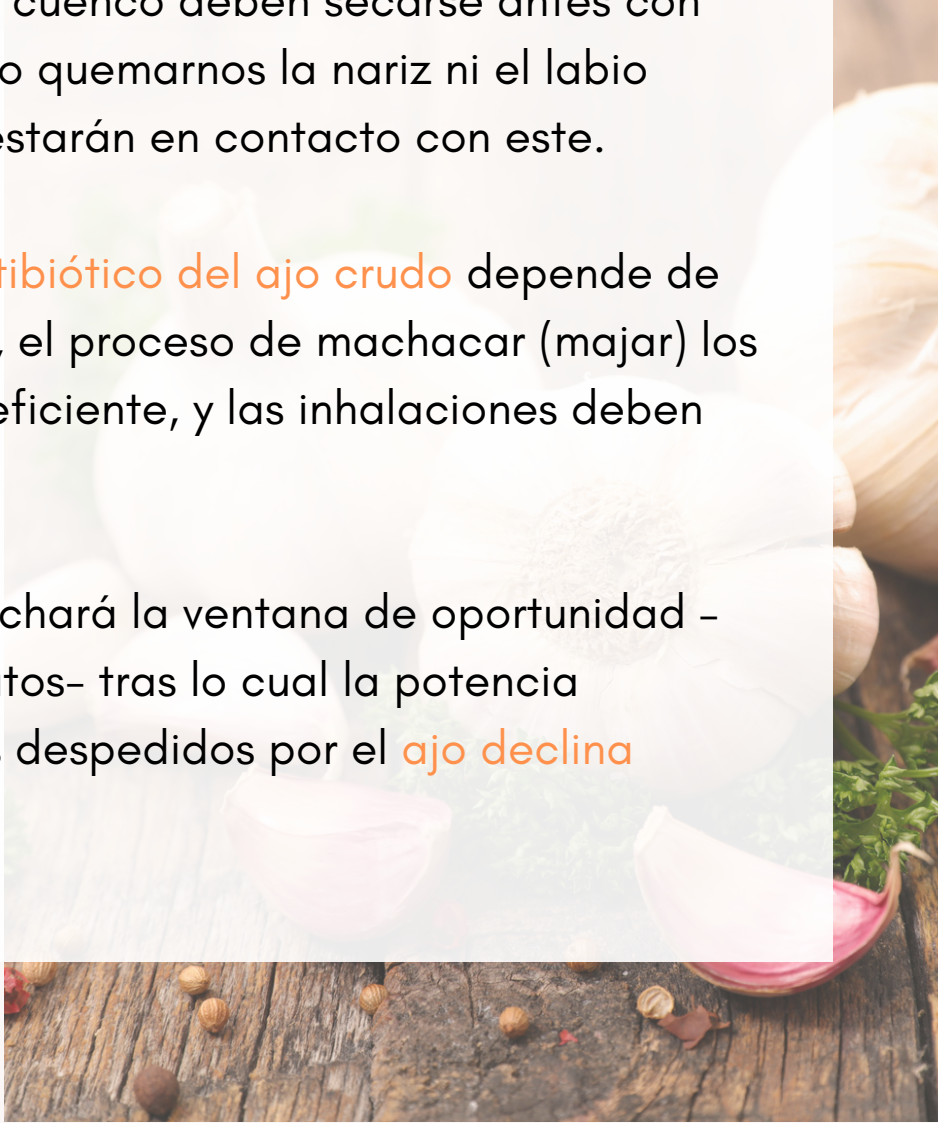
2. Para tratar las infecciones respiratorias, machacar rápidamente dos cabezas de ajos crudos –que dependiendo del tamaño serán 20 o 30 “dientes” de ajo– colocándolos de inmediato en un cuenco limpio para inhalarlos profundamente por la nariz.

El procedimiento dura unos dos minutos, y consiste en **inhalar por la nariz** y exhalar por la boca de manera continua y tranquila –con los ojos cerrados– todo cuanto sea posible.

Dado que el jugo fresco de ajo crudo es sumamente cáustico, los bordes del cuenco deben secarse antes con papel de cocina para no quemarnos la nariz ni el labio superior, que sin duda estarán en contacto con este.

Dado que el **efecto antibiótico del ajo crudo** depende de ciertos ésteres volátiles, el proceso de machacar (majar) los ajos debe ser rápido y eficiente, y las inhalaciones deben hacerse de inmediato.

De ese modo se aprovechará la ventana de oportunidad – que dura unos seis minutos– tras lo cual la potencia antibiótica de los vahos despedidos por el **ajo declina considerablemente.**



La botica de Nena

"Donde orientamos, guiamos y aconsejamos como aliviar los padecimientos del cuerpo y del alma.

Hola! Soy la Dra Liliana Angulo, Dentista de profesion, retirada de la odontologia por decision y Naturopata por conviccion; y estoy encantada de darte la bienvenida a un espacio dedicado a la medicina natural y salud holistica.

Mi pasion por la salud y el bienestar me han llevado a explorar enfoques integrativos que no solo abordan los sintomas ,sino que tambien consideran la conexion entre cuerpo, mente y espiritu.

Mi objetivo es brindarte las herramientas necesarias para que tomes decisiones informadas sobre tu salud ,promoviendo un estilo de vida alineado con tu naturaleza y necesidades.



Dra. Liliana

