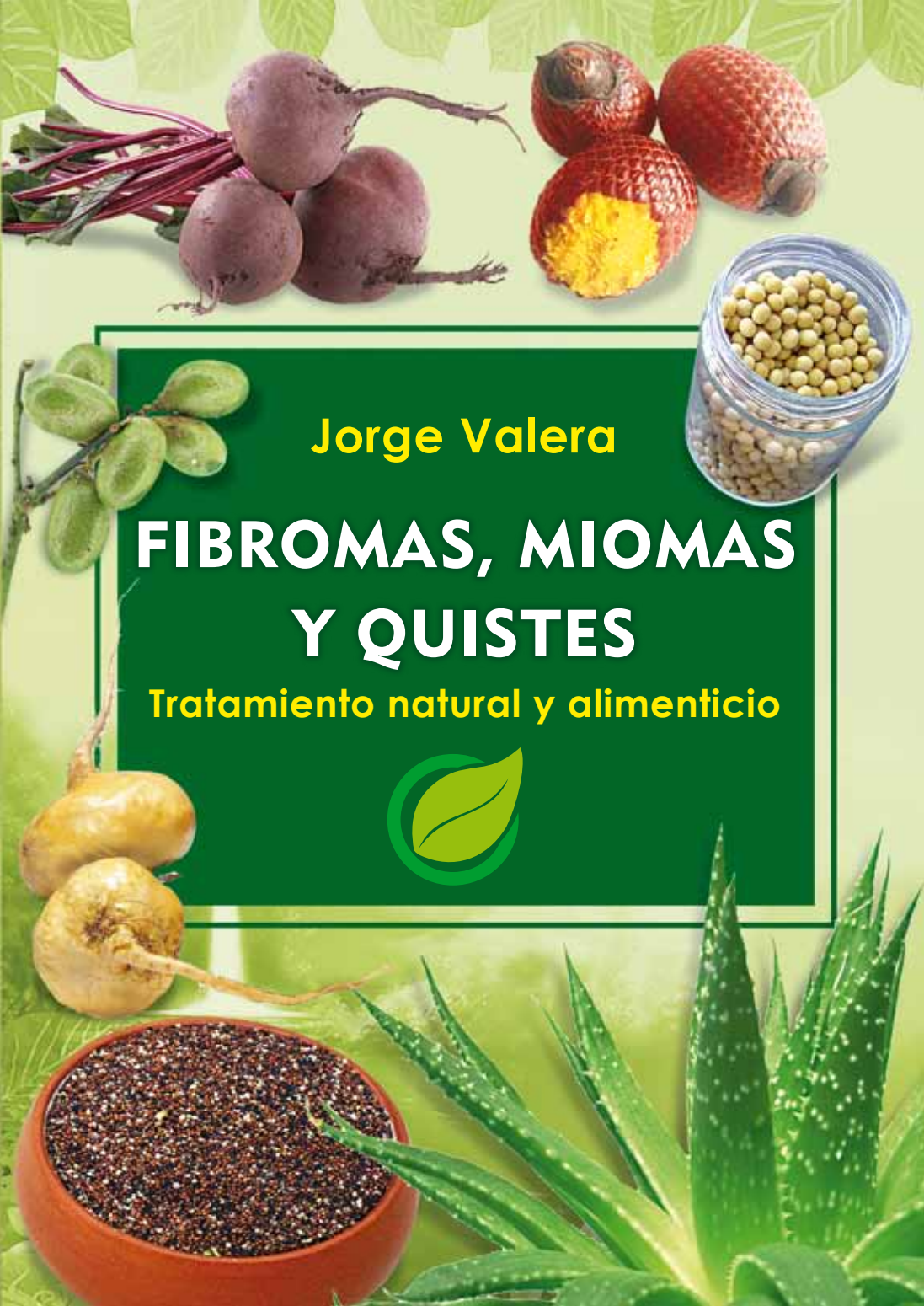

Jorge Valera
FIBROMAS, MIOMAS Y QUISTES
Tratamiento natural y alimenticio

FIBROMAS, MIOMAS Y QUISTES

Tratamiento natural y alimenticio

Fibromas, miomas y quistes
Tratamiento natural y alimenticio
Jorge Valera López

© Jorge Valera López

Composición de interiores: Miguel Mendoza
Diseño de portada: Miguel Mendoza

Primera edición: 2012
Tiraje: 1000 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú
Registro N.° 2012

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra,
sin previa autorización escrita del autor y el editor.

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*

Composición, diagramación e impresión:
Editorial San Marcos de Aníbal Jesús Paredes Galván
Av. Las Lomas 1600, Urb. Mangomarca, S. J. L.
RUC 10090984344

Introducción

Los Fibromas, miomas o quistes son masas anormales de tejido muscular liso que se localizan en el útero o alrededor de él y, ocasionalmente, en el cuello uterino. Pueden ser múltiples o únicos, suelen desarrollarse en la edad reproductiva de la mujer, frecuentemente entre los treinta y cincuenta años, para disminuir de tamaño después de la menopausia. Por lo general, no requieren tratamiento. En muchas ocasiones son asintomáticos o causan hemorragia uterina excesiva, dolor, sensación de opresión, infertilidad, aborto y parto prematuro.
Su tamaño oscila entre los 1 mm hasta más de 20 cm de diámetro.

En caso de que persistan los fibromas, quistes o miomas, hacer la consulta al médico especialista y resolver su problema con una alimentación como la recomendada líneas abajo. Estos tratamientos no son recomendables para mujeres embarazadas.

I. ALIMENTACIÓN RECOMENDADA

a) **Alimentos recomendados generales.** Aceite (almendras, oliva), aceite de pescado (anchoveta), cereales integrales (avena, trigo orgánico), frejol negro, lentejas, levadura de cerveza, maca, miel de abejas, pescado de carne roja (anchoveta, salmón, sardina, trucha), quinua, semilla de linaza, soya orgánica (grano largo y más claro), tofu.

SOYA NACIONAL (Perú)
Granos más largos y más claros

SOYA IMPORTADA
Granos más redondos de un mismo tamaño, como clonados, más oscuros

b) Alimentos con actividad estrogénica. Ajo, ajonjolí, arroz, avena, **betarraga** (betabel o remolacha), brócoli, col de bruselas, coliflor, comino, linaza, maní, manzana, papa, piña, regaliz, repollo, **soya orgánica**, zanahoria (Carper 2008).

c) Frutas recomendadas generales. Aguaje, mandarina, mango, melón, naranja, noni, peras, piña. **Frutas secas**. Almendras, avellanas, maní, nueces.

d) Verduras recomendados generales. Acelga, apio, **beterraga (betabel o remolacha)**, cebolla, nabo, **perejil**, pimentón, rabanito, zanahoria.

e) Amenorrea. Aceitunas, albahaca, apio, cebolla, espinaca, frijol negro, garbanzo (en caldo), levadura de cerveza, lentejas, mariscos, melón, muña, perejil, semillas de calabaza, zanahoria.

f) Cólicos menstruales, dismenorrea. Ajos rosados, berenjenas, cereales integrales, ciruelas secas, frutas (higos, manzanas, maracuyá, papaya), hongos *shiitake*, jengibre seco, orégano, pescado rojo, semillas (calabaza, girasol).

g) Metrorragia o menorragia. Almendras, apio, betarraga, borraja, cebolla, cereales integrales, espárragos, granada, higos, melocotón, nueces, llantén, papas, peras, piña, poro, rábanos, semillas, té, verduras.

h) Síndrome premenstrual. Alcachofas, brócoli, dátiles, espinaca, kion, lechuga, nabo, naranja, palta, pera, piña, sandía, **soya** (leche de

soya, tempeh, tofu), tomate, zanahoria. Alimentos con magnesio (almendras, manzana, pasas, habas, ajonjolí). Alimentos con omega 3 (**anchoveta**, atún, salmón, trucha, nueces, aceite de lino, aceite de oliva virgen, etc.). Alimentos con vitamina E (semilla de la calabaza, frutos secos y semillas).

i) **Alimentos no recomendados.** Azúcar refinada, cafeína, **carnes rojas** (procedentes de animales criados de manera industrial, con crecimiento rápido y con inyecciones de hormonas para engorde), grasas saturadas (frituras, papas fritas, embutidos), harinas refinadas (pan blanco, bollería, galletas), huevos, lácteos (**leche animal**, quesos, mantequilla), **pollo** (de granja), vinagre.

II. DIETA RECOMENDADA CONTRA LOS MIOMAS, FIBROMAS O QUISTES

a) AYUNAS (5 a. m.)

1. **Aloe vera o sábila, miel de abeja y trago (aguardiente, brandy, gin, ron, tequila o vodka).** Tomar una penca de la pulpa de sábila, luego introducirla en un litro de miel y dejarla macerar por 3 días expuesta al sol; agregar 3 cucharadas de aguardiente, ron, tequila o vodka. Tomar en ayunas, 20 días al mes (incluir menstruación), una copita diaria. Descansar 10 días al mes de esta preparación. No se recomienda para las embarazadas.

2. **Aloe vera o sábila, limón, miel de abeja y trago (aguardiente, brandy, gin, ron, tequila o vodka).** Mezclar una penca u hoja de sábila, lavarla y cortarla en pedazos con todo (también pelar la piel o cáscara); luego usar solo un vaso de sábila, juntar con otro vaso de miel de abeja (natural, de la buena), un vaso de zumo de limón ácido (sutil, de preferencia) y con uno de trago (aguardiente, brandy, gin, ron, tequila o vodka) en una licuadora hasta que la masa sea homogénea. Guardar en la refrigeradora hasta el día siguiente y tomar una copita en ayunas, por 10 días al mes fuera de las reglas; luego descansar 20 días al mes y continuar con otro mes hasta solucionar el problema.

3. **Beterraga (betabel o remolacha), miel de caña (chancaca, melaza, panela o piloncillo).** Pasar por el extractor un kilo de betarraga cruda, mezclar con medio kilo de miel de caña en un recipiente de vidrio. Mezclar y guardar en el refrigerador. Tomar una copita o un vaso 20 días al mes, incluir la regla. Una segunda fórmula es mezclar una taza del extracto de betarraga con agua caliente y agregar dos cucharadas de miel de caña. No se recomienda para las embarazadas.

4. Extractos varios en ayunas

- **Betarraga (betabel o remolacha) + melaza negra + noni.** Tomar un vaso de esta combinación, para reglas irregulares y ovarios poliquísticos.
- **Zanahoria.** Tomar un 1 vaso.
- **Zanahoria, acelga y apio.** Tomar 1 vaso.
- **Zanahoria y ajos.** Agregar a 1 vaso de zanahoria de 1 a 5 dientes de ajos crudos.
- **Zanahoria + apio + perejil.** Tomar 2 vasos.
- **Zanahoria y betarraga.** Tomar un vaso.
- **Zanahoria y cebolla.** Mezclar 3 zanahorias y una cebolla mediana (rojita mejor), procesar y tomar en ayunas un vaso por 10 días y descansar 10 días.
- **Zanahoria y cebolla (perejil).** Tomar 1 vaso.
- **Zanahoria + espinacas + perejil.**
- **Zanahoria y kion o jengibre.** Tomar 1 vaso.
- **Zanahoria y limón.** Agregar a un vaso del extracto de remolacha o betarraga el zumo de un limón y tomar en ayunas, fuera de la regla.

- **Zanahoria y nabo.** Tomar 1 vaso.
- **Zanahoria, nabo y perejil.** Agregar 1 manojo de perejil, 2 hojas de nabo, 1 hoja de kalé, 4 zanahorias sin hojas al procesador y tomar (dismenorrea, quistes y miomas).
- **Zanahorias + peras.**
- **Zanahoria + pimentón (ají paprika o pimienta de cayena).** Tomar 1 vaso.
- **Zanahoria + rabanito.** Tomar 1 vaso (Barrio 2010).

- **Plátano, piña y soya.** Preparar 3 tajadas de piña con cáscara, 4 onzas de leche de soya, 1 plátano maduro, 1 trocito de piña para decorar. Pasar la piña por el exprimidor. Colocar en la juguera la leche de soya, el plátano en trozos y hacer el batido hasta que esté suave. Vierta el jugo en un vaso alto y decore con el trocito de piña.

5. Zanahoria, ajos, apio, perejil (bebida de magnesio para dismenorrea, quistes y miomas). Agregar 1 diente de ajo, 1 manojo pequeño de perejil, 4 zanahorias sin hojas, 2 palitos de apio; introduzca en el extractor con las zanahorias trozadas y el apio. Vierta el jugo en un vaso y decore con el ramito de perejil.

b) DESAYUNO

1. **Almendras, desayuno durante los días de menstruación.** Durante los 3 o 4 días de la menstruación puedes consumir almendras (un puñado, 100 gramos) salteadas en aceite de almendras, le puedes agregar miel de abeja. Las cáscaras de la almendra son astringentes, para lo cual es necesario remojarlas toda la noche para quitar la cáscara en la mañana. Este desayuno aumenta la retención de calcio y rejuvenece el sistema reproductor.

2. **Extractos.** Escoger alguna de las siguientes alternativas (Alvarado 2010 B; Arias 1982; Balbach 1988-2; Durán 2007):
   - **Aguaje.** Comer o tomar el jugo del aguaje (en cápsulas también, 2).
   - **Papaya y ajos.** 1 vaso de jugo de papaya con 3 dientes de ajos (durante 10 días, fuera de regla).
   - **Papaya y sábila.** 1 vaso de jugo de papaya + 1 vaso de jugo de sábila (durante 10 días, fuera de regla).
   - **Maca.** 1 o 2 vasos de **maca** sancochada, sin azúcar; mezclar con algún cereal (avena o **quinua**, durante 20 días, incluida la regla).

- **Mandarina.** Tomar jugo de mandarina y comer su cáscara (Balbach Alfons, 1988-1).
- **Mango, naranja, sábila (germinados).** Licuar 2 cucharadas de germinados, zumo de 2 mangos, zumo de 1 naranja, un poco de sábila. Tome de inmediato.
- **Melón.** Comer el melón o tomar el jugo en la cena.
- **Piña (soya orgánica).** Batido de leche de soya orgánica con piña.
- **Quinua negra.** Tomar 1 o 2 vasos de quinua cocida, preparada con granos de quinua orgánica (20 días que incluye la regla); es preferible quinua negra. Este desayuno es el que recomendamos por su calidad nutritiva y saludable (estrogénica).
- **Uvas.** Tomar un jugo de uvas una vez al día.

c) ALMUERZO

1. Arroz con frijol negro (una semana)

Ingredientes: ¼ taza de arroz integral, ¼ kg de frijoles negros cocidos, 3 dientes de ajo picados, ½ cdta. de comino molido, ½ cdta. de orégano molido.

Preparación: sancochar bien los frijoles negros, luego agregar comino, una pisca de sal orgánica y orégano molido; aparte sancochar el arroz en una olla, que quede bien graneado; servir. Puede alternar también, en lugar de los frijoles, con alverjas verdes sancochadas.

2. Ensalada de quinua negra

Ingredientes: quinua (preferible quinua negra), brócoli en trozos, cebolla roja, pepino verdura, zanahoria. **Aliño:** ¼ taza de aceite de linaza, ¼ taza de jugo de limón, ¼ cucharada de ajo molido, 2 cucharadas de miel de abeja.
Preparación: sancochar una taza de quinua negra y dejarla enfriar en una fuente. Sancochar a vapor el brócoli, mezclarlo con el pepino (medio pepino sin semillas), la cebolla (¼ taza) y una zanahoria rallada. El aliño se deberá preparar aparte (en un tazón) mezclando todos los ingredientes. Este preparado se añadirá a la quinua.

3. Guiso de quinua con *shiitake* (dismenorrea, quistes y miomas)

Ingredientes: ½ kg de quinua, 1 cebolla, 1 tomate, 2 dientes de ajo, 1 pimiento rallado, 1 zanahoria rallada, champiñones, hongos reishi o *shiitake*, culantro, acelga, perejil.
Preparación: sancochar la quinua, agregar la cebolla y el tomate cortados en cuadraditos finamente, pimiento y zanahoria rallada más el hongo de reishi al vapor; dejar hervir unos 15 minutos más. Mesclar este preparado con el frijolito sancochado y agregar un poco de culantro, acelga y perejil al gusto (De la Torre, Julio; Pérez, José M. 2006).

4. **Sopa de tortuga (amenorrea, quistes y miomas)**
   Ingredientes: 1 tortuga, 100 gr de carne de tortuga, 8 gramos de corteza de árbol de gutarpecha, 8 gramos de *dang hui*, 8 gramos de *rehmannia* cocida.
   Preparación: lavar los ingredientes a fondo. Envolver las hierbas en una gasa. Cubrir los ingredientes con agua en una olla y llevar a punto de ebullición. Cocer a fuego lento hasta que la tortuga esté bien blanda. Sacar las hierbas y añadir sal. Dividir en tres porciones. Comer una porción diaria durante tres días.

d) CENA

1. **Apio, col y papas amarillas.** Ensalada de apio, col y papas amarillas (con cáscara), agregar ají (limón, fuera de regla).
2. **Melón.** Comer un melón mediano solo. Para las que tienen menorragia, se les recomienda agregar pimienta negra en polvo.
3. **Piña y noni.** Tomar el batido de un noni con dos vasos de extracto de piña.

e) ANTES DE DORMIR (2 horas después de comidas, 10 p. m.)

1. **Sopa de arroz, polenta y alubias rojas pequeñas (dismenorrea, quistes y miomas).** Tomar si antes de tu menstruación tienes dolor con sensaciones de calor que empeoran con la presión, o tienes un fluido menstrual espeso de color rojo oscuro y con coágulos y heces amarillentas y espesas.
   Ingredientes: 60 gramos de alubias rojas, 30 gramos de polenta china, 100 gramos de arroz.
   Preparación: colocar las alubias rojas y la polenta en remojo toda la noche. Añadir cuatro tazas de agua a todos los ingredientes para hacer sopa de arroz. Beber dos veces al día. Empezar siete días antes de la menstruación.
2. **Salvia con vodka (dismenorrea, quistes y miomas)**
   Ingredientes: 500 ml de vodka de 80º, 60 gramos de salvia.
   Preparación: poner la salvia a macerar en vodka en una botella cerrada durante un mes. Sacar las hierbas. Beber 15 ml de esta mezcla con 20 ml de agua dos veces al día. Empezar una semana antes de la menstruación y dejar de tomar cuando el fluido menstrual se detenga.

f) ENTRE COMIDAS

1. **Abuta (Q'alivio).** Hacer un cocimiento de una cucharadita de abuta en un vaso de agua, tomar 3 veces al día media hora antes de las comidas durante 20 días seguidos (incluidos los días de regla, amenorrea, dismenorrea, menorragia). También se puede tomar 2 cápsulas de abuta (Q'alivio) media hora antes de las comidas, 3 veces al día. Es nuestra recomendación.

2. **Aceite de linaza.** Tomar 1 cucharada de aceite de linaza 3 veces al día y entre comidas (fibromas, miomas, quistes).
3. **Aceite de pescado (anchoveta).** Tomar 1 cucharada de aceite de pescado 3 veces al día entre comidas (fibromas, miomas, quistes).
4. **Artemisa.** Tomar la infusión de flores y hojas al 3%, 2 vasos al día (cólicos menstruales o dismenorrea). Agregar en un vaso de agua, 1 gramo de flores de artemisa, 3 veces al día (amenorrea).
5. **Betarraga.** Hacer un cocimiento de 3 o 4 hojas de betarraga en un litro de agua; tomar como agua de tiempo.
6. **Cola de caballo.** Hervir durante 30 minutos la planta seca de cola de caballo al 10%, beber un par de tazas al día (menorragia, metrorragia).
7. **Dátil.** Agregar 1 gramo de harina de la semilla de dátil en un vaso de agua, 2 veces al día (amenorrea).
8. **Diente de león.** Tomar el cocimiento caliente de diente de león (raíz), 2 veces al día (cólicos menstruales o dismenorrea).
9. **Grosella negra + salvia.** Tomar la infusión de las hojas de salvia y de grosella negra 3 veces al día.
10. **Guayaba.** Hacer una decocción al 3% de las hojas de guayaba, tomar 3 tazas entre comidas (hemorragias uterinas).
11. **Hinojo.** Masticar y comer las semillas de hinojo, entre comidas (cólicos menstruales o dismenorrea).
12. **Manzanilla.** Tomar la infusión caliente de manzanilla al 3%, 2 veces al día (cólicos menstruales o dismenorrea).
13. **Menta.** Tomar la infusión caliente de menta, dos veces al día (cólicos menstruales o dismenorrea).
14. **Naranja + sangre de grado.** Tomar la mezcla de ½ vaso de zumo de naranja con 3 gotas de sangre de grado, 2 veces al día.
15. **Naranjo.** Tomar la infusión caliente de hojas de naranjo 2 veces al día (amenorrea).
16. **Orégano.** Tomar la infusión 2 veces al día. Agregar una cuchara de hojas y flores de orégano en una taza de agua hirviendo (cólicos menstruales o dismenorrea).
17. **Ortiga.** Preparar un té de ortigas, tomar una taza en ayunas y otra al acostarse.
18. **Palta.** Tomar la infusión caliente de hojas de palta 2 veces al día (cólicos menstruales o dismenorrea).
19. **Perejil.** Tomar un vaso del extracto de perejil, 3 veces al día, media hora después de las comidas. Si su cuerpo no resiste, bajar la dosis o diluirla, de acuerdo a su comodidad, 20 días al mes, 3 veces diario. Tratamiento recomendado en general para varios de los problemas que se tratan en este minilibro. Tomar la infusión del perejil; agregar 20 gramos de la raíz del perejil a un litro de agua hirviendo; tomar una taza entre

comidas. Evitar embarazadas y lactantes (Balbach Alfons 1988-2).

20. **Ruda.** Tomar la infusión de hojas de ruda, entre 3 y 5 hojas por vaso de agua hirviendo, dos veces al día; lo mismo un gramo de hojas por vaso de agua (cólicos menstruales o dismenorrea).Tomar la infusión de ruda dos veces al día, poner 2 gramos de hojas de ruda en una taza de agua hirviendo (amenorrea).

21. **Té negro con azúcar** (dismenorrea, quistes y miomas):
    Ingredientes: 1 cucharada sopera de hojas de té negro, 1 cucharada sopera de azúcar morena.
    Preparación: echar las hojas de té en 250 ml de agua recién hervida y dejar reposar durante cinco minutos. Añadir azúcar y tomar después de cada comida, tres veces al día. Empezar cinco días antes de la menstruación y dejar de tomarlo cuando el fluido menstrual se detenga.
22. **Tilo.** Tomar la infusión de tilo al 4% tres veces al día.
23. **Tomillo.** Tomar la infusión caliente de tomillo dos veces al día (cólicos menstruales o dismenorrea).
24. **Uña de gato.** Tomar el cocimiento de uña de gato, una cuchara por litro de agua, hervir por 10 minutos; tomar 3 veces al día (Pérez Albela 2011).
25. **Uva negra.** Tomar la infusión de una hoja de uvas (1%) en una taza de agua hirviendo, como agua de tiempo.

III. TRATAMIENTOS NATURALES

a) AÑOS MEDICINALES

1. **Agua caliente.** Sentarse en una tina con agua caliente 10 minutos por la mañana (dismenorrea).
2. **Agua fría.** Sentarse en una tina con agua fría, 2 o 3 minutos por la mañana (menorragia).
3. **Ajos.** Tomar baños de asiento caliente con hojas de ajo en las mañanas (amenorrea).
4. **Arcilla blanca con aceite de árbol de té.** Esta receta es especialmente para el flujo vaginal de la mujer. Mezclar 4 cucharadas de arcilla blanca y 30 gotas de aceite de árbol de té en una vasija con tapa, agitar y guardar. Usar la mezcla en la zona vaginal cada vez que sea necesario; cubrir con un algodón.
5. **Baños de vapor.** 2 veces a la semana / lavado de sangre (Jean Carper 1994).
6. **Llantén.** Tomar baños de asiento con agua fría o helada, agregar cocimiento de llantén (metrorragia o menorragia).
7. **Membrillo.** Tomar baños tibios de tina, agregar el agua del cocimiento de las hojas. Relaja el útero (menorragia).
8. **Mostaza.** Tomar baños calientes con mostaza (amenorrea).
9. **Níspero.** Tomar baños de asiento. Agregar el cocimiento de las hojas y corteza del níspero.
10. **Nogal, llantén y valeriana.** Preparar 100 gramos de hojas de nogal en un litro de agua, añadir llantén y valeriana. Hervir 2 cucharadas de arcilla, 2 cucharadas de sal, hojas de nogal, por 15 minutos. Tomar los baños de asiento en las mañanas o en las noches.
11. **Pepa de palta, lavado vaginal** (quiste y miomas). Rayar una pepa de palta fresca, luego hacer una decocción con la ralladura de la pepa de palta en un litro de agua por 5 minutos. Con la solución resultante hacer baños de irrigación con una cánula; es preferible hacerlo los días domingo. Si tiene quistes, 2 a 4 veces pueden ser necesarias. Si tiene miomas, 8 a 12 veces, hasta aliviar el problema.
12. **Roble y milenrama.** Hervir de 15 a 20 minutos 250 gramos de corteza de roble en cinco litros de agua. Apagar el fuego y añadir 2 manojos de milenrama. Dejar enfriar unas horas y filtrar. Volver a calentar el líquido y tomar el baño de asiento templado.
13. **Romero.** Tomar baños de asiento con agua fría o helada, agregar cocimiento de romero (amenorrea).

14. **Semillas de palta o aguacate**. Triturar y hervir la semilla en un litro de agua; hacer baños de irrigación con una cánula. Si tiene quistes 2 a 4 veces pueden ser necesarias. Si tiene miomas, 8 a 12 veces, hasta aliviar el problema (lavados vaginales).
15. **Uvas.** Hacer un lavado de pies con el cocimiento de hojas de uvas.
16. **Vinagre.** Esta receta es especialmente para el flujo vaginal de la mujer. Diluir 4 cucharadas de vinagre blanco en medio litro de agua tibia. Agregar al agua del baño de asiento. Realizar el baño 2 veces por día.

b) EMPLASTOS-COMPRESAS-CATAPLASMAS

1. **Aceite de ricino o aceite de castor.** Aplicar una compresa o cataplasma de aceite de ricino. Empapar un trozo de franela con aceite de ricino, luego colocarla sobre la piel; cubrir la franela con un plástico y poner encima una botella o bolsa de agua caliente, durante una hora, en la parte inferior del abdomen; aplicar por 7 días seguidos una semana antes de la regla.
2. **Arcilla + llantén.** Aplicar compresas calientes de arcilla con extracto de llantén en la zona adolorida, toda la noche (cólicos menstruales o dismenorrea). Tratamiento recomendado.
3. **Arcilla medicinal.** Emplastos tibios de arcilla en la parte baja del vientre antes de ir a dormir y fuera de las menstruaciones, en la columna vertebral y también de uso interno; sobre todo donde se localizan los miomas; aplicar toda la noche el emplasto de barro tibio en el vientre (Cruz 2005).
4. **Jengibre o kion y ñame.** Aplicar una cataplasma. Pelar y rallar el ñame crudo (90%) y el jengibre o kion (10%). Mezcle los ingredientes hasta formar una masa (si no se mezclan, agregar harina de trigo integral). Extender la masa sobre la tela de lino y aplicar sobre la región adolorida. Déjelo por 30 minutos.
5. **Orina.** Aplicar compresas de orina caliente en la zona dolorosa (cólicos menstruales o dismenorrea).
6. **Paños calientes.** Aplicar paños calientes en la parte baja del estómago (calentar el paño con una plancha o con agua caliente y cambiar las veces que sean necesarias (cólicos menstruales o dismenorrea). También se pueden usar compresas frías (menorrea).
7. **Toronjil.** Aplicar compresas calientes de cocimiento de toronjil u hojas calientes de toronjil en la zona adolorida (cólicos menstruales o dismenorrea).

c) PLANTAS MEDICINALES (GENERAL)

1. **Abuta,** artemisa, canela (rama de canela, más poderosa que corteza de canela, para fibromas o coágulos, remedio chino), canchalagua, cola de caballo (quistes), comino (menstruación adelantada), chuchuhuasi (refuerza el sistema hormonal), *dang hui,* llantén, palta (hojas, menstruación anormal).
2. **Plantas fitoestrógenas.** Alholva (un vaso en las noches, decocción de media cucharita de semillas en un litro de agua), hinojo (hace crecer los senos), salvia (sofocos), regaliz, trébol (una cucharadita de hojas secas por taza de agua, infusión, 2 veces al día, trébol rojo) (botanical-online.com, innatia.com).
3. **Aamenorrea.** Abuta, ajenjo, albahaca, angélica, anís, artemisa, astrágalo, bolsa de pastor, borraja, calaguala, caléndula, contrayerba, culantrillo, cúrcuma, espino, flor retama, frambuesa (hojas, infusión), gualeguay, hierba de sanjuán, hinojo, manzanilla, melisa, menta, orégano, palo amarillo, palta, perejil, regaliz, romero, ruda, salvia, sanguinaria, senecio, tomillo, verbena (raíz), zarzamora.
4. **Cólicos menstruales o dismenorrea.** Abuta, ajenjo, albahaca, anís, angélica, artemisa, bolsa de pastor, borraja, chaparral, diente de león (raíz), fumaria, hamamelis, hierba luisa, hinojo, lino, manzanilla, melisa, menta (infusiones calientes), milenrama, naranjo, onagra, ortiga blanca, orégano, palta (hojas), pasionaria, poleo, regaliz, romero, ruda, salvia, sello de oro, té negro, tomillo, trébol rojo, uña de gato, verbena.
5. **Menopausia.** Abuta, alhova (emoliente, refrescante), artemisa (tónica), bolsa de pastor, borraja (antiespasmódica), cardosanto (estimulante), centella (sedante), centeno (tónico), *dang hui*, ginseng siberiano (estrógenos), kava, hierba san Cristóbal, hinojo (estrógenos), iporuro, milenrama, onagra, regaliz (regula estrógenos, sedante), sábila, salvia (emoliente refrescante), trébol rojo, valeriana (antiespasmódicas, sedante), zarzaparrilla (estrógenos, tónica).
6. **Metrorragia o menorragia.** Abuta, alfalfa, árnica, bolsa de pastor (infusión al 3%), canela, cardo mariano, ciprés, **cola de caballo** (3% hemostático), encina, frambuesa, granada (flores secas en polvo), llantén, matico (5% cocimiento), manzanilla (infusión), milenrama, ortiga (blanca), pimienta, sello de oro, zarzamora (té, hojas).

Cola de caballo

Llantén

Canela

IV. TRATAMIENTO NATURAL (JORGE VALERA)

Para los interesados, les presentamos un tratamiento integral que incluye yerbas con estrógenos, alimentación alcalina y emplastos para bajar quistes en tres meses; miomas menores de 6 cm también, pero mayores de eso, seis meses aproximadamente. También incluye menopausia, salpingitis, endometriosis, senos inflamados, etc., y todos los que estén relacionados con problemas hormonales. Estos son los productos y una pequeña descripción:

a) Abuta. *Abuta grandifolia* (Cissampelos Pareira). Es una planta tipo parra, que crece como una liana a expensas de los grandes árboles. Son lianas trepadoras que existen en las zonas tropicales de la selva amazónica peruana. Es usada como planta medicinal desde tiempos inmemorables, ya que se usan los tallos (problemas hormonales, cólicos menstruales, colesterol, diabetes), raíz (anemia y reumatismo) y hojas (afrodisiaco). Para su comercialización se tiene una presentación en cápsulas (Q'alivio), que es como un suplemento alimenticio cien por ciento natural hecho de harina de abuta, con muchas propiedades benéficas que ayudan a aliviar problemas frecuentes como: dolor menstrual, cólicos menstruales, irregularidad de la regla, dolor en las trompas de Falopio, atrasos en la menstruación, inflamación al ovario, quistes, amenorrea, fibromas, dismenorreas, menorragia, metrorragia, desbalance hormonal. Recomendamos tomar nuestra fórmula aliviadora. Esta planta ha sido estudiada e investigada por más de cincuenta años, encontrándose muchos principios activos. La dosis recomendada es 6 de cápsulas al día, dos antes de cada comida (media hora) y por 20 días al mes.

a) Aguaje. Es una palmera de un solo tallo, que se encuentra en las zonas tropicales y húmedos de la amazonía peruana, principalmente en suelos inundados, pantanos (aguajales). La palmera puede alcanzar de 25 a 30 metros de altura y en su parte alta tiene sus frutos, una drupa de 5 a 7 cm de longitud, que es lo que conocemos como aguaje (*shambo*). Su pulpa amarilla es la comida del fruto, rica en vitaminas A, C y E, hormonas (estrógenos, sitosterol). Es usado para los problemas hormonales de las mujeres, para realzar su belleza, desarrollar caderas y senos en las mujeres y dar brillantez al pelo femenino. Ayuda a aliviar el acné hormonal de las adolescentes al regularizar las reglas malas. También funciona como un excelente protector de la piel contra los rayos ultravioleta, y ayuda al mantenimiento del cutis, previniendo su resecamiento y envejecimiento prematuro. Además, previene la arterioesclerosis. En la selva peruana comen la fruta del aguaje con un poco de sal todas las mujeres. La otra presentación es en cápsulas; es preferible 6 cápsulas al día con las comidas, 20 días al mes, incluido durante la regla.

b) Maca. Es un tubérculo que crece en los Andes peruanos. Es un alimento superior, A1, orgánico, de gran valor nutricional, que debe ser incluido en el menú diario de todo ser humano, por su contenido sin igual de proteínas, vitaminas, carbohidratos, lípidos y minerales, además de tener nueve de los diez aminoácidos esenciales que le confieren propiedades preventivas y curativas. Además está

recomendado para el consumo de niños, jóvenes, adultos y ancianos, porque notiene restricciones ni contraindicaciones. Es cultivada y cosechada en los Andes del Perú, sobre los 4000 msnm, a tal altitud que no existe otro alimento o producto medicinal cultivado en esa altura en nuestro planeta. La maca es el ginseng peruano. De esta manera, la maca cumple varias funciones: de alimento nutricional, remedio natural, medicina naturista y medicamento alternativo.

Una de las características principales es su alto valor nutritivo, ya que contiene 11-13% de proteínas y grasas (1%) y calorías que la hacen indispensable para la alimentación humana. Sirve para regular el sistema reproductivo del hombre (afrodisíaco y reconstituyente) y de la mujer (infertilidad, menopausia, osteoporosis, reemplazante hormonal). Ayuda en los casos de cansancio cerebral y debilidad orgánica. Su consumo genera agilidad mental y mantiene despierto todo el día. Su alto contenido de yodo evita el bocio. Su uso no tiene contraindicaciones ni causa efectos secundarios. Tomar una cucharada en el desayuno, solo agregar a lo preparado o hervir en conjunto.

c) Quinua negra Es uno de los pocos alimentos vegetales completos que existe en el mundo; especial para mujeres, bebes y personas de la tercera edad. Abunda en nuestra serranía peruana, en microclimas altoandinos especiales. Contiene un adecuado balance de proteínas (16-23%), carbohidratos y minerales, necesarios para la vida humana; comparable nutricionalmente con la leche y la carne; muchos lo reemplazan por sus propiedades nutricionales. La quinua posee el mayor índice de proteínas, calcio, fósforo, hierro y magnesio que los demás cereales.

La quinua fue el alimento sagrado de nuestros antiguos incas, entre los siglos X y XV d. C., motivo por el cual desarrollaron técnicas de conservación de alimentos por muchos años. Es un regalo que Dios, por medio de la naturaleza, da a nuestros pueblos para ser usado como un alimento principal del Perú y del mundo. La quinua es una planta muy resistente al frío, como ocurre en la serranía peruana, en altitudes alrededor de los 4000 msnm. Existen muchas variedades de quinua, pero la variedad de quinua negra es la más proteica; aunque la más conocida es la quinua blanca. Por su bajo costo, puede ser adquirida en cualquier mercado del país.

Como alimento reconstituyente, por la presencia de la lisina, que la convierte en un alimento clave para el crecimiento y desarrollo de las

células del cerebro (Kozel 1991), ayuda, alivia y previene el cáncer de mama, previene la osteoporosis, ayuda a curar las enfermedades del corazón. Alimento favorable para la menopausia y malas reglas, ayuda en los problemas de catarros, alivia las afecciones del hígado. Se puede hervir 100 gramos en un litro de agua, es preferible moler las semillas al momento de usar, no antes (no son buenas las tostadas ni molidas con anterioridad). Tomar dos o tres tazas al día. En la actualidad, su uso se ha extendido en la preparación de múltiples dietas alimentarias, así como para producir diversos productos industrializados.

e) Uña de gato. *Uncaria tomentosa*.

La uña de gato es una planta silvestre naturalmente orgánica y mágica de la selva amazónica peruana. Es una parra o liana trepadora. Ha sido utilizada por las tribus indígenas por más de ochocientos años (asháninca, campas y amueshas) en los departamentos de Loreto y Ucayali. Usaban su corteza, raíz y hojas para curar sus males; fue utilizada como medicina tradicional por sus grandes propiedades curativas.

La marcha fitoquímica de la uña de gato realizada en la raíz y la corteza de esta planta da como resultados alcaloides, glucósidos, antraquinones, esteroles, triptenos, polifenólicos y taninos. Entre sus principios activos se han identificado: 6 alcaloides oxindólicos, 6 glucósidos del ácido quinóvico y 3 triterpenos polihidroxilados. Los componentes más estudiados, los alcaloides oxíndolicos, alimentan el interés mundial sobre las propiedades medicinales de la planta. Estos estudios determinan su capacidad inmunoestimulante y antiinflamatoria.

Se usan tradicionalmente la corteza interna y la raíz de la parra para hacer un té. Usan la corteza principalmente, la que trituran y así en trozos la hierven (cocción) —la corteza triturada (color rojo)— hasta obtener un líquido amargo de color rojizo (es una prueba de la uña de gato auténtica); también realiza la maceración simple en agua o alcohol. La presentación en sobrecitos de té sirve para hervirlos por 15 minutos y tomarlos.

V. COMENTARIOS Y TESTIMONIOS

a) TESTIMONIOS

TESTIMONIO 1:
Delfa Tejada, 26 años
Quiste ovárico de 12 cm

http://www.dailymotion.com/video/xdmz7f_como-curar-un-quiste-ovarico-de-for_tech

Mi nombre es Delfa Tejada, tengo 26 años. Este es el testimonio de la eliminación de un quiste en el ovario izquierdo de 12 cm. Producto de mis malas menstruaciones, tuve un mes malísimo, con muchas molestias, con un dolor que me enviaba a la cama todos los días, además de una hinchazón en el vientre de 5 cm; también tenía descensos de color blanco amarillento casi todos los días. La regla, durante ese mes, duró cinco días, usaba siete toallas diarias y la sangre me venía con coágulos de color rojo oscuro, de 2 cm de tamaño en promedio; tenía una orina de color amarillo oscuro o cargado e iba seis veces al baño por día. Por todos estos problemas fui al médico, quien me diagnosticó un quiste ovárico (lado izquierdo) de 12 cm y me recomendó operación urgente; me asusté al escuchar el diagnóstico y pedí la opinión de otros médicos y todos coincidían en que debía operarme y extraerme el quiste de manera urgente. La sola idea de la operación me deprimió, no quería correr riesgos, ya que uno no sabe cómo va a salir de una intervención y tampoco quería que me hicieran un corte en la barriga. Decidí buscar otro tipo de tratamiento y me recomendaron uno naturista; fue una amiga quien también tuvo ese problema, presentó un quiste de 10 cm y lo eliminó con este tratamiento. El tratamiento natural con **Q'alivio** duró cuatro meses, fue acompañado de extracto de verduras y una comida que contiene hormonas estrogénicas como la soya, la maca y el aguaje. Con este tratamiento, el dolor abdominal desapareció durante el

primer mes, en la primera regla. Durante mis reglas observé que botaba sangre negra, por lo que al principio me asusté, pero me dijeron que era normal que me depurara el vientre y botara esa sangre podrida. Después de cuatro meses me volví a sacar una ecografía transvaginal que dejaba ver que ya no existía el quiste, este ya había sido eliminado.

TESTIMONIO 2:

Sonia Gianina Hoyos, 28 años
Fibroquiste (tumor) mamario de 1 cm

Me llamo Sonia y tengo 28 años. Hace un año y medio me detectaron un fibroma en el seno de 1 cm, aproximadamente. Empecé a menstruar a los 19 años normalmente. A los 21 hice cambios en la comida cuando llegué a la capital; comía mucho pollo, que contiene muchas hormonas y, en un año, ya sufría de problemas hormonales. A los 22 años el sangrado era escaso y de color rojo oscuro; usaba 2 o 3 toallas higiénicas diarias y tenía regla irregular; todo esto se mantuvo los últimos siete años. Inicié un tratamiento natural que consiste en Q'alivio, además de extracto de verduras y la aplicación por las noches de arcilla medicinal en la parte de la mama afectada. Ya pasó un mes del tratamiento, siento que el dolor ha bajado, no podía dormir sobre ese lado pero ahora sí, no siento dolor, aparte de que mi menstruación se ha regulado.

En conclusión, después de mes y medio de tratamiento, los problemas de menstruación han mejorado y los dolores de la mama derecha ya casi han desaparecido. La bolita del fibroquiste mamario todavía se mantiene pero ha disminuido; los efectos se han producido sobre el dolor. Seguiré con el tratamiento dos meses más para ver si el fibroquiste desaparece.

TESTIMONIO 3:

Estrellita García, 25 años
Tres quistes de 2 cm en el ovario derecho

ANTECEDENTES

Empecé a menstruar a los 13 años. Desde mis primeras reglas, entre los 13 y 15 años, sentía dolor, pero esto no era impedimento para realizar mis actividades diarias. Me venía mi regla cada 28 días, lo consideraba normal, mis días de regla eran de 7 días. El sangrado era normal, de color rojizo y abundante. Luego, entre los 16 y 22 años, mi menstruación se normalizó. A los 22 comencé de nuevo a tener problemas con el ciclo menstrual. El dolor era ligeramente fuerte, no podía hacer nada, duraba 5 días. Era irregular, de 26 a 30 días, y el sangrado a veces era de color marrón. Las dos últimas menstruaciones fueron muy dolorosas con abundante sangrado de color rojizo. Sentía dolor en el ovario derecho y eso me impedía caminar y realizar mis labores diarias. Por esos motivos, me realicé una ecografía donde me encontraron tres quistes que alcanzaban un promedio de 2 cm de diámetro.

TRATAMIENTO

Por aproximadamente cincuenta días tomé un tratamiento natural con Q'alivio, media hora después de las comidas, por tres veces cada día. Esto lo complementé con extractos de verduras antes de las comidas, tres veces al día. Antes de dormir, me aplicaba barro sobre el ovario derecho y lo dejaba por el resto de la noche. El efecto fue inmediato y en tres días desapareció el dolor. Al cabo de cincuenta días me realizé una ecografía y para mi sorpresa los quistes habían desaparecido. Durante ese lapso tuve un sangrado color marrón.

TESTIMONIO 4:

Maruja, 29 años
Herida uterina (3 x 1 cm)

Mi nombre es Maruja, tengo 29 años. Hace dos años me detectaron una herida en el útero, de 3 cm de largo y un centímetro de ancho, a consecuencia de un problema hormonal. Los médicos me enviaron a Neoplásicas, un centro de tratamiento de cáncer y allí me atendieron durante dos años. Me realizaron estudios, revisando mi vagina y recto de manera táctil; se imaginan las vergüenzas que pasé, primero nos mandaban a quitarnos la ropa, luego nos echaban en una camilla y allí pasaban los médicos especialistas a comprobar si había cáncer. Después de muchas visitas quincenales o mensuales, no sabían qué decir y, al final, tomaron una sabia decisión: me dijeron que no tenía nada de cáncer, que era un problema hormonal. Durante esos dos años estuve deprimida y no tenía ganas de nada, menos de tener relaciones con mi pareja.
Después de dar muchas vueltas, decidí buscar soluciones con métodos naturales. Allí conocí al licenciado Jorge Valera, me recomendó probar un tratamiento hormonal, ya que la herida estaba en el aparato reproductor. Un tratamiento con Q'alivio, extracto de verduras, barros medicinales y comida con estrógenos hizo el milagro en dos meses. Después de diez días de tratamiento desapareció el dolor por completo. Al tercer mes me fui a chequear y ya no había ninguna herida ni nada por el estilo. Así que el problema de mi herida era un problema hormonal. La solución radicaba en ingerir alimentos y yerbas que ayudaran a reemplazar las hormonas químicas que había tomado alguna vez.

TESTIMONIO 5:

Naty Trujillo, 35 años
Ovarios poliquísticos eliminados

Soy Naty Trujillo, ingeniera alimentaria, tengo actualmente 35 años y ya no tengo el ovario poliquístico ni problemas menstruales. Desde los 12 a los 23 años tuve una mala menstruación; menstruaba cada 2 o 3 meses con coágulos de 10 cm. Tenía un dolor inaguantable, sobre todo el tercer día, que me mandaba a la cama día y noche. La menstruación me duraba en promedio 5 días y usaba siete toallas higiénicas por día.
A los 24 años me detectaron un quiste de 1 cm y varios pequeños, como racimos de uvas. Por algunos meses tomé el anticonceptivo Microginon, que permitió que reglara cada mes o cada 30 a 35 días en promedio. La regla me duraba 3 días y la sangre que botaba ya era de uncolor rojo oscuro con

pocos coágulos, solo usaba 4 toallas al día, la orina era de color amarillo claro y orinaba normal, 4 veces al día. El cólico menstrual había disminuido y me permitía cumplir con mis ocupaciones diarias. De los 34 a los 35 años seguí un tratamiento natural que duró 8 meses. Consistió en tormar Q'alivio, sobre todo cuando tenía dolor, con eso me pasaba. El Q'alivio lo usaba solo en los días de regla y no los 20 días reglamentarios. Además, no usé la arcilla porque me parecía una suciedad, ni los extractos, que eran muy fuertes, ni la comida. Eso demoró mi tratamiento. Al empezar el tratamiento tuve una menstruación con un coágulo grande de 5 cm, de color rojo oscuro, abundante. Ahora me saqué unas placas y ya no hay ovario poliquístico.

TESTIMONIO 6:

Janet Hidalgo, 37 años
Quiste y dos miomas uterinos

Mi nombre es Janet Hidalgo, tengo 37 años. Desde los 11 años hasta los 35 tuve una menstruación normal, con una sola deficiencia, que mi orina era color amarillo claro. No tuve ningún problema hormonal durante esos 26 años. En un segundo tiempo, desde los 35 a los 37 años, todo cambió, tenía reglas que duraban entre 1 a 4 días. Era una sangre marrón a marrón oscura con coágulos de medio centímetro; la orina se volvió más cargada y oscura, de color amarillo y me llevaba 8 veces al baño en un día; tenía cólicos menstruales, que en los dos últimas reglas se volvieron insoportables y me mandaron a la cama y falte al trabajo. Cuando iba al baño a orinar o defecar tenía molestias y dolor en el lado del quiste.
Fui al médico y me recomendó una operación urgente. Sentí miedo y decidí tratarme con productos naturales para depurar la sangre mala de mi vientre. El médico me detectó un quiste de 3 centímetros y medio que hace medio año sentía en mi cuerpo. Además, me encontraron dos miomas uterinos, uno de 3 cm y el otro de 6, que ya tengo desde hace 2 años. Veamos cómo me fue con el tratamiento natural.
Dos semanas de tratamiento después ya siento que el vientre está desinflamado. El dolor fue fuerte durante los 3 primeros días de tratamiento. Ahora ya no hay dolor.
Por los dolores, fui al médico ginecólogo y me encontraron un quiste ovárico (izquierdo) de 3 centímetros y medio, y 2 miomas uterinos de 3 y 6 centímetros que tengo desde hace 2 años. Por los dolores que tenía, el médico me recomendó una cirugía para que me extirparan el quiste y los miomas. Para evitar la extirpación, busqué un método natural con Q'alivio.

Ha pasado mi primera regla de 4 días como siempre. La novedad es que me ha bajado mucha sangre; en los 2 primeros días he usado como 15 toallas y en los 2 últimos días he utilizado 6 toallas por día; la sangre era de color rojo vivo con un olor algo fuerte, pero el cuarto día bajó poca sangre de color marrón. La otra novedad es la ausencia de dolor, cólico menstrual, hinchazón en el vientre (después de 2 años). Mi orina era de color amarillo claro y miccionaba 8 veces por día; lo otro que está por comprobar, es que no está la bola que me dolía (mioma), ya no se siente.
Ya pasó mi segunda regla, ya no tengo dolor de cólico menstrual, duró 3 días. El primer día, con manchas marrones todo el día. El segundo día, sangrado normal y usé 8 toallas. El tercero fue igual al segundo. Mi orina fue transparente, pero 6 a 7 veces por día. Ya me saqué una ecografía y no está el quiste de 3,5 cm, ni tampoco el mioma pequeño de 3 cm. Todavía se observa el mioma grande de 6 x 5 cm; está igual. Voy a agregar la uña de gato a mi tratamiento.
Ya pasé mi tercera regla, que duró 3 días. Fue casi normal, sin dolor, solo boté unas manchas marrones 3 veces al día. Los dos días siguientes mi sangre era normal, rojo vivo. Usé 5 toallas por día. Mi orina fue transparente y 7 veces al día. Ya no tengo inflamación.
Ya pasó mi cuarta regla, me duró 3 días, con bastante sangrado. He usado 6 toallas los dos primeros días y 3 toallas el tercer día. Según el color de la sangre, el primer día fue del color rojo vivo, el segundo día rojo oscuro y el tercer día rojo claro o rosado. No hay coágulos, mi orina fue casi normal, transparente e iba 4 o 5 veces al baño por día.
Ya no tengo inflamación en el vientre y sí unos cólicos normales que me permiten hacer todas mis labores domésticas y de trabajo. Ahora último siento que la cabeza me da vueltas, sobre todo cuando me echo en la cama y cuando me levanto, también tengo mucho sueño, no duermo cuando veo televisión, creo que he eliminado mucha sangre y estoy anémica. Voy a chequearme.
Quinta menstruación. Ahora me vino mi regla después de 28 días, lo diferente es que solo me vino 2 días seguidos y use dos toallas por día; vino con una sangre normal, rojo vivo, en cambio mi orina es color amarillo cargado (medio) y voy al baño 6 veces al día; ya no hay dolor ni inflamación del vientre. Me hice un análisis de sangre y me salió que tenia 12,7 de hemoglobina, o sea, no tengo anemia. Lo que sí tengo son dolores fuertes de cabeza de vez en cuando.
Sexta regla. Mi regla es regular, de 28 días duró 3 días, no hay dolor, un poco de sangre rojo oscura al tercer día. He bajado 5 kg, no tengo marcas, estoy bien.

TESTIMONIO 7:

Jenny, 26 años
Quiste uterino de 4 cm

Mi nombre es Jenny, tengo 26 años y sufro de unos dolores que no aguanto. Fui al médico y me detectaron un quiste de 4 cm que, según me dicenz, está por reventar y que debo operarme cuanto antes. Como me asusta una operación, decidí hacer un tratamiento de depuración del sistema hormonal con tratamiento natural, con Q'alivio. Gran sorpresa para mí fue este tratamiento: el primer mes tuve dos reglas seguidas en solo 15 días, o sea que reglé en 6 días, terminé, y descansé un día, al día siguiente, o sea el día ocho, volvió una segunda regla que duró otros 6 días. Me asusté, pero el naturista me dijo que era parte de la depuración de la sangre mala que estaba bajando. Los dos primeros días de la regla bajó sangre marrón, poco; y los otros días, sangre roja oscura y poca. El dolor desapareció después de la primera regla, como por encanto. En el segundo mes de regla, solo hubo una regla, pero con sangre roja oscura (ya no marrón) y tenía más apetito y ganas de trabajar. Después de la tercera regla (tercer mes), me fui a chequear y ya no tenía el quiste y el doctor me preguntó qué había pasado y le conté, no me creyó nunca, pero no podía explicar cómo desapareció el quiste.

TESTIMONIO 8:

Inés Apolinario, 36 años
Menstruación irregular, displasia, tumor uterino, lesión uterina y anemia

Mi nombre es Inés Apolinario, tengo ahora 36 años. Por un lapso de 22 he tenido trastornos menstruales desde mi primera regla. En general era irregular, con reglas entre 26 a 30 días, que duraban en promedio 5 días, el color del sangrado no era normal, era rojo oscuro con coágulos de sangre de 2 cm (color más oscuro, casi negro); en ese tiempo, usaba 4 o 5 toallas sanitarias por día, con un sangrado promedio, pero hace 8 años había mucho sangrado y usaba 8 toallas por día, la orina era de color amarillo claro (a naranja); no tenía cólicos menstruales. Los médicos han determinado que tengo una herida en el cuello uterino de 2 o 3 cm de largo y 1 cm de ancho, y al costado se ha desarrollado una lesión de color blanco (tumor uterino de 1 x 1 cm) al cual le están haciendo un estudio con una biopsia. Tanto la herida como la lesión no provocan dolor o fastidio, por ahora.
La herida y la lesión uterina son producto de la mala menstruación por 22 años, es un problema de desequilibrio hormonal producido por la mala alimentación, con aditivos (hormonas de crecimiento, etc.). Voy a seguir un tratamiento natural; veremos.

DOS MESES DESPUÉS

Han pasado dos meses desde que inicié el tratamiento natural. Durante este tiempo he tenido 4 reglas, una regla cada 15 días, que me duraban 5 días en promedio. En cada regla, en los dos primeros días, bajaba poca sangre de color marrón oscura y con mal olor; los otros 3 días de la regla bajaba poca sangre de color rojo vivo, normal. En estos dos meses ya no he presentado descensos (estos fueron 12 descensos, uno por mes durante el último año); desaparecieron. He bajado 5 kilos; ahora, peso 63 kg. Hace una semana me he realizado análisis de orina, un urocultivo, para ver la infección y salió que no había inflamación. Además, hicieron unas corposcopía para ver la herida y la lesión blanca (tumor uterino o displasia, nivel más alto, número 3, próximo a cáncer), los resultados salieron y no había cambios, estaban del mismo tamaño. El médico volvió a insistir en que debía operarme. Bueno, todavía quiero insistir con el tratamiento natural antes de operarme.

En conclusión, en dos meses de tratamiento ya no tengo descensos, he depurado mi organismo de una sangre marrón oscura y apestosa y he bajado 5 kilos (estoy mejor y menos gordita). Ahora me siento con más energías y ganas de trabajar.

TESTIMONIO 9:

Sherezade, 30 años
Salpingitis, inflamación de las tropas de Falopio

Mi nombre es Sherezade, tengo 30 años. He sufrido por 3 años de muchos dolores en el vientre por la inflamación en las trompas de Falopio, más conocido como *salpingitis*. He visitado varios médicos y he tomado un sinfín de medicamentos que, a decir verdad, algunos me aliviaban y con otros no pasaba nada. Y el dolor creció con el tiempo, cada vez me dolía más y ya no podía tener relaciones con mi pareja.

Finalmente, me he tratado con Q'alivio, un tratamiento integral de dos meses que rápidamente me ha quitado el dolor; ahora ha pasado casi un año y no me ha vuelto a doler más. Le doy las gracias a don Jorge Valera. Les recomiendo este tratamiento.

TESTIMONIO 10:

Cristina, 38 años
Mioma de 9 cm

Soy Cristina Flores, tengo 38 años y me han detectado un mioma de 9 cm. Mi primera regla empezó a los 14 años y hasta los 24 años he tenido una regla casi normal, solo que mi orina era de color amarillo anaranjado; únicamente iba dos veces al baño (orina) y tenía un dolor aguantable que me dejaba cumplir con mis actividades.

De los 24 a los 28 años, se presentó una sangre roja oscura, el color de la orina era anaranjado y orinaba 2 veces al día. Casi siempre con un dolor leve. Pero antes de operarme, a los 28 años, tenía un dolor que me mandaba a la cama. A los 24 años me detectaron quiste ovárico folicular de 1 cm en el lado derecho, que creció hasta los 9 cm (28 años), que me operaron. De los 27 a los 28 años usé un tratamiento, Tom Proligutón, y me recetó Exclutón por 3 meses.

De los 28 a los 38 años, mi regla era cada 24 días, de manera exacta, me salía sangre marrón (ultimo día) y rojo oscuro, coágulos de 1 cm de color rojo oscuro; usaba 4 o 5 toallas (primer día), 3 toallas (segundo día) y 1 toalla (tercer día, sangre marrón); tenía una orina color amarillo claro (a oscuro y olor de úrea), orinaba 3 veces al día. Además, tenía un dolor leve en la zona del mioma (1 cm, detectado a los 30 años). Ahora, a los 38 años el mioma tiene 9 cm. Debo manifestar que siempre me deprimía, desde los 14 hasta los 28 años, especialmente.

12 de mayo del 2012: Ya pasó mi primera regla. Solo seguía el 30% del tratamiento, me siento más activa y trabajo más. Durante la regla no tomé el tratamiento porque ya cumplí los 20 días; tuve mucho dolor y tomé Apronax. He eliminado sangre roja oscura (más oscura que antes), sin coágulos; me ha bajado la inflamación y he orinado cargado y con olor fuerte. Ahora mi regla es cada 28 días. Durante este mes de tratamiento he orinado botando unas gotas de sangre (5 gotas), todo el día tenía que andar con una toalla higiénica. He bajado 4 kg, ahora peso 53 kg. En mis heces he eliminado trozos de grasa (del Q'alivio).

Segunda regla: Me duró 3 días. Tuve un cólico muy fuerte el primer día, tanto que tuve que tomar Apronax; boté sangre con coágulos de color rojo oscuro. El tratamiento lo sigo a medias, tomo solo el Q'alivio 2 veces al día (por el trabajo), no tomo extracto de verduras y almuerzo todos los días pollo (a pesar de que me lo han prohibido). También comí carne roja un día. Pasado los 8 días y durante la ovulación me duele el ovario derecho (poco), el izquierdo (bastante, mioma), que puede ser una señal de salpingitis, no sé si me sacaré una placa. He bajado hasta ahora 5 kg.

b) COMENTARIOS

COMENTARIO 1:

Yoneiry, 24 años
Con problemas hormonales y menstruación irregular.

Enfermedades de la Mujer-JORGE Valera
Te gusta · 13 de Julio
YONEIRY: PROBLEMAS HORMONALES
NOS DICE :Hola doctor mi nombre es yoneiry y soy irregular desde los 14 años ahora tengo 24 y sigo igual. Tengo tres meses tomando pastillas anticonceptiva respetadas por mi doctora ya q me explico q tengo problemas hormonales. Me hizo todos los chequeo generales y me dijeron que estoy bien q solo tomara las pastilla pero eso no me basta ya que estoy subiendo de peso mucho necesito que por favor me ayude ya q quiero tener familia y por este problema no he podido
Etiquetar foto Agregar ubicación Editar
Me gusta · · Compartir · Editar
A 5 personas les gusta esto.

Enfermedades de la Mujer-JORGE Valera Hola Yoneiry, de ¿dónde me escribes ?.es obvio que estas subiendo de peso por el uso de las pastillas, si deseas una orientación para equilibrar tus hormonas debes dejar de usar las pastillas
El 13 de Julio a la(s) 14:42 · Me gusta

Yoneiry Then Ok pues doctor dígame como tengo q comenzar
El 13 de Julio a la(s) 18:25 · Me gusta

Enfermedades de la Mujer-JORGE Valera Bueno uno de los problemas es la mala menstruacion y el uso de hormonas quimicas. que es lo que tu tienes. DE donde eres. Cual es tu desayuno.
El 13 de Julio a la(s) 18:57 · Me gusta

Yoneiry Then Soy dominicana casi nun a desayuno un cafe
El 13 de Julio a la(s) 18:58 · Me gusta

Enfermedades de la Mujer-JORGE Valera no es de lo mejor, pero, no esta mal, me imagino sin azucar. Cual es tu almuerzo
El 13 de Julio a la(s) 19:18 · Me gusta

Yoneiry Then Con poca azucar de almuerzo comida ti pica De mi pais arroz frijoles carne,. Pero Eston lo prepare Cuando Llego a mi casa solo entre el medio tiempo q tengo como una manzana algo de fruta no entiendo por q he subido tanto ayúdeme por favor dígame q hacer para. Mejorar mi salud y mi problema
El 13 de Julio a la(s) 21:30 · Me gusta

Enfermedades de la Mujer-JORGE Valera Es mejor que dejes el azucar no es buena consejera, evita de por vida el azucar. Perfecto arroz con frejoles, pero combinada con carne haces un revuelo en tu estomago y solo se que...Ver Más
El 14 de Julio a la(s) 8:39 · Me gusta

Enfermedades de la Mujer-JORGE Valera Yoneiry Then para empezar con un tratamiento natural debes dejar las pastillas y seguir las recomendaciones que te voy a dar en cuanto a tu alimentación

Ver comentario completo en:

http://www.medicinasnaturistas.com/tratamientos/tratamiento_natural_fibroma_uterino_quiste_ovario_ovarico_enfermedades_mujer.php

COMENTARIO 2:

Daniela, Argentina, 34 años
Con un mioma de 15 cm, menstruación irregular.

Daniela

Hola Doctor no, yo no soy de arequipa, soy de argentina, compre los productos por internet, mi periodo termino ayer. osea empiezo a contar 10 dias y empiezo a tomar uña de gato y lo demas.

Gracias

Hace 1 año en respuesta a Jorge Valera 2 Me gusta Me gusta Responder

Jorge Valera, Naturista

Si daniela, lo que pasa es que tengo otro tratamiento de 15 cms con otra persona, que es de arequipa. Y estamos tratado de abreviar tiempos, ya que este tratamiento mínimo 6meses, posible 9 meses. tu desayuno es 5 dias de papaya con sabila y 5 dias de papaya con ajos (lo mas que puedas), esto son tratamientos desinflamantes y desinfectantes. Todo el dia como agua de tiempo uña de gato. Tu almuerzo pescado negro al vapor o frejoles negros, eso te da las proteinas necesarias y en la noche bastante melon. Me avisas como te va, trata de seguir esta dieta que es facil pero monotona

Hace 1 año en respuesta a Daniela Me gusta Responder

Daniela

entonces hago este regimen de comida que me dice desde que empiezo y le cuento como me va, y el resto lo hago como me dijo en el mensaje anterior? gracias y disculpe tantas preguntas

Saludos Daniela

Hace 1 año en respuesta a Jorge Valera 1 Me gusta Me gusta Responder

Daniela

como preparo el agua de tiempo con uña de gato?
Gracias

Hace 1 año en respuesta a Daniela 2 Me gusta Me gusta Responder

Jorge Valera, Naturista

La uña de gato como agua de tiempo la preparas haciendo hervir

Ver comentario completo en:

http://www.medicinasnaturistas.com/tratamientos/tratamiento_natural_fibroma_uterino_quiste_ovario_ovarico_enfermedades_mujer.php

COMENTARIO 3:

Verónica, Tarapoto, 39 años
Con mioma de 7 cm, cólicos moderados.

Verónica

Tengo 39 años, tengo un mioma de 28 mm subseroso que degenera. Este mioma me lo detectaron cuando estuve embarazada hace 14 meses y llegó a medir 7 cm. Mi bebé no sobrevivió. Inicié un tratamiento natural, pero sin embargo el mioma ahora está en 28 mm. He leído sus comentarios y tal vez sea por la alimentación. Estuve a punto de operarme la semana pasada, pero desistí porque me dijeron que corría el riesgo de que si había una hemorragia me extirpaban el útero. Yo quiero tener otro bebé, así que deseo iniciar el tratamiento con su producto. Espero su respuesta. Vivo en Tarapoto.

Hace 1 año · 4 Me gusta · Me gusta · Responder

Jorge Valera, Naturista

Hola veronica. Para el tratamainco del mioma dime si tienes dolor muy fuerte y como es. Tambien si tienes muchos angrado y cuantas toallas al dia usas. Tu presion como es. Esas son las priemras preguntras que tienes que decirme

Hace 1 año · en respuesta a Verónica · Me gusta · Responder

Verónica

No hay dolores, salvo una ligera molestia cuando duermo de costado izquierdo (el mioma está en el lado derecho del útero). El sangrado de la menstruación es normal, uso cuatro toallas al día durante los dos primeros, luego se reduce el sangrado hasta completar máximo 5 días con un mínimo de sangrado. No tengo molestias durante esos días. El color del sangrado es rojo oscuro y hay coágulos cuando el sangrado es abundante (dos primeros días). Mi presión es normal.

Hace 1 año · en respuesta a Jorge Valera · 1 Me gusta · Me gusta · Responder

Jorge Valera, Naturista

De donde eres. Por lo menos no te fastidiara tu problema de tu matriz por ahora. Es el momento de hacer una eliminacion del mioma por medio de alimentos y yerbas. Evita las carnes rojas, pollo, huevos y leche, ahora pide un test de miomas a admin.com@medicinasnaturistas.com y luego me comentas los resultados. Alli veremos si es posible un tratamiento natural especial para tu caso.

Hace 1 año · en respuesta a Verónica · Me gusta · Responder

Verónica

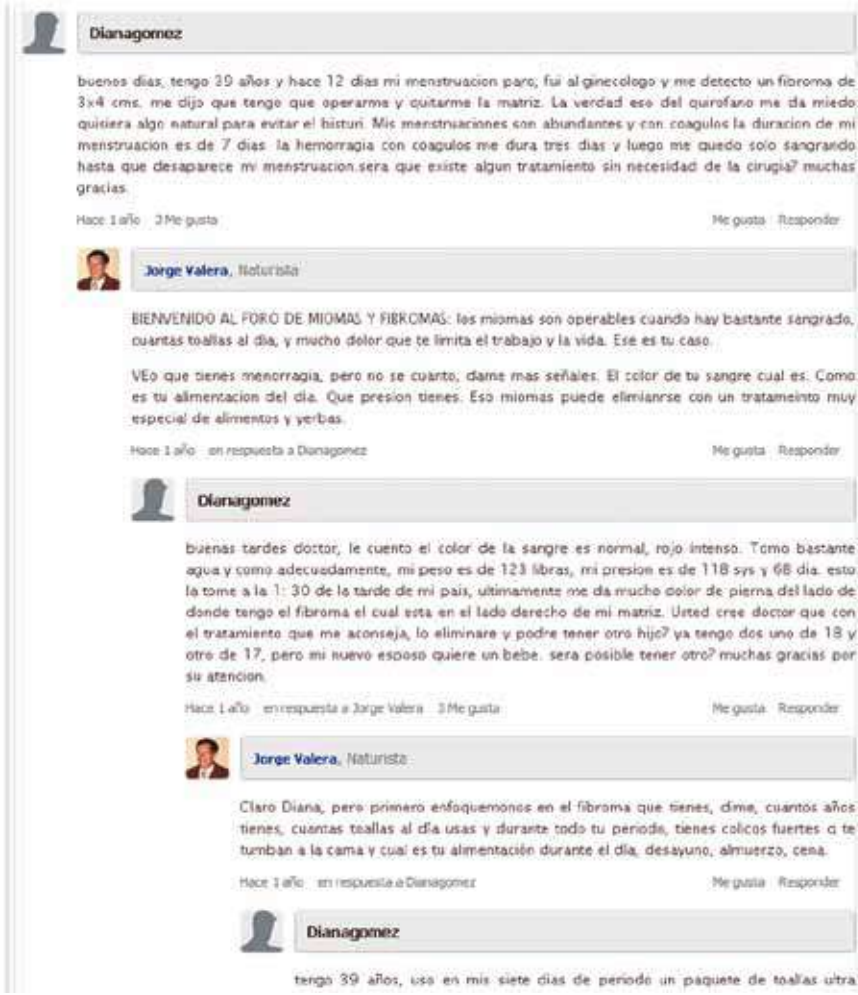
Buenas tardes:

Ver comentario completo en:

http://www.medicinasnaturistas.com/tratamientos/tratamiento_natural_fibroma_uterino_quiste_ovario_ovarico_enfermedades_mujer.php

COMENTARIO 4:

Diana Gómez, 39 años
Menstruación escasa, fibromas de 4 cm.



Dianagomez

buenos dias, tengo 39 años y hace 12 dias mi menstruacion paro, fui al ginecologo y me detecto un fibroma de 3x4 cms. me dijo que tengo que operarme y quitarme la matriz. La verdad eso del quirofano me da miedo quisiera algo natural para evitar el bisturi. Mis menstruaciones son abundantes y con coagulos la duracion de mi menstruacion es de 7 dias la hemorragia con coagulos me dura tres dias y luego me quedo solo sangrando hasta que desaparece mi menstruacion.sera que existe algun tratamiento sin necesidad de la cirugia? muchas gracias.

Hace 1 año · 3 Me gusta · Me gusta · Responder

Jorge Valera, Naturista

BIENVENIDO AL FORO DE MIOMAS Y FIBROMAS: los miomas son operables cuando hay bastante sangrado, cuantas toallas al dia, y mucho dolor que te limita el trabajo y la vida. Ese es tu caso.

VEo que tienes menorragia, pero no se cuanto, dame mas señales. El color de tu sangre cual es. Como es tu alimentacion del dia. Que presion tienes. Eso miomas puede eliminarse con un tratameinto muy especial de alimentos y yerbas.

Hace 1 año · en respuesta a Dianagomez · Me gusta · Responder

Dianagomez

buenas tardes doctor, le cuento el color de la sangre es normal, rojo intenso. Tomo bastante agua y como adecuadamente, mi peso es de 123 libras, mi presion es de 118 sys y 68 dia. esto la tome a la 1: 30 de la tarde de mi pais, ultimamente me da mucho dolor de pierna del lado de donde tengo el fibroma el cual esta en el lado derecho de mi matriz. Usted cree doctor que con el tratamiento que me aconseja, lo eliminare y podre tener otro hijo? ya tengo dos uno de 18 y otro de 17, pero mi nuevo esposo quiere un bebe. sera posible tener otro? muchas gracias por su atencion.

Hace 1 año · en respuesta a Jorge Valera · 3 Me gusta · Me gusta · Responder

Jorge Valera, Naturista

Claro Diana, pero primero enfoquemonos en el fibroma que tienes, dime, cuantos años tienes, cuantas toallas al día usas y durante todo tu periodo, tienes colicos fuertes o te tumban a la cama y cual es tu alimentación durante el día, desayuno, almuerzo, cena.

Hace 1 año · en respuesta a Dianagomez · Me gusta · Responder

Dianagomez

tengo 39 años, usa en mis siete dias de periodo un paquete de toallas ultra

Ver comentario completo en:

http://www.medicinasnaturistas.com/tratamientos/tratamiento_natural_fibroma_uterino_quiste_ovario_ovarico_enfermedades_mujer.php

COMENTARIO 5:

Sandra, Colombia, 35 años
Varios miomas de 7,4 cm, con menstruación excesiva.

sandra_mart35

Hola, mi nombre es Sandra, tengo 35 años, no he tenido hijos y deseo tenerlos, vivo en Colombia. Me diagnosticaron miomatosis uterina e hipertrofia uterina, tengo varios miomas el mas grande es de 7.4 cm, tengo otros mas pequeños y mi medico dice que estan todos juntos, me quieren hacer una miomectomia, pero la verdad siento mucho miedo que terminen por quitarme mi útero. Estoy recien casada. Mi menstruación es abundante en el segundo dia, puedo llegar a usar hasta 6 toallas sanitarias grandes al dia, solo me dura 5 dias y no me viene con dolor, solo me dan fuertes dolores dos semanas antes de venirme el periodo y son fuertes como de 7 en una escala de 1-10. La sangre es de color rojo vivo, no tengo coágulos, siento un peso en mi bajo vientre y se me hincha mucho cuando me va a venir mi periodo. No deseo operarme, deseo ser madre pronto, como me puede usted ayudar?

Hace 1 año · 1 Me gusta · Me gusta · Responder

Jorge Valera, Naturista

BIENVENIDO AL FORO DE MIOMAS: me preocupa tu sangrado, una toalla grande es como dos de las normales, o sea usas ese dia como 12 de la normales, y en e resto de los otros dias cuantos usas. El promedio normal de las mujeres 10 – 15 toallas en toda la regla; el tuyo me parece que pasa esa medida, y tienes mucho desagramiento, y me imagino tambien anemia, cino chequeate.

Para el dolor usa una toalla caliente, lo que mas aguantes sobre el vientre, eso te ayuda a bajar el dolor. Si logramos controlar el dolor y el sangrado (eso con cola de caballo), podremos empezar un tratameinto para tus miomas. Debes dejar las carnes rojas, pollo, huevos y leche ahora, eso es el motor de tus miomas, lo genera.

Para ser una buena madre con hijos sanos y felices lo mejor es estar con las hormonas completas. Tu estas con desequilibrio hormonal, es mejor tenerlos cuando tus hormonas esten completas. Hay que cambiar la alimentacion, darte un tratameinto con yerbas y comidas con estrogenos. Eo es la solucion, pero controlando el dolor y el sangrado

Hace 1 año · en respuesta a sandra_mart35 · 1 Me gusta · Me gusta · Responder

sandra_mart35

Gracias, hoy tengo mi segundo dia del periodo y estoy atenta a todo lo que observo, hoy solo he usado 3 toallas de las grandes y no estaban tan mojadas, ayer solo use 2 de las normales. tengo coágulos pequeños y no he tenido dolor, solo una sensación de cansancio. Como debo tomar la cola de caballo? deseo empezar el tratamiento cuanto antes.
Gracias

Hace 1 año · en respuesta a Jorge Valera · 4 Me gusta · Me gusta · Responder

Ver comentario completo en:

http://www.medicinasnaturistas.com/tratamientos/tratamiento_natural_fibroma_uterino_quiste_ovario_ovarico_enfermedades_mujer.php

BIBLIOGRAFÍA:

1. Balbach, Alfons (1988-1).
Las frutas en la medicina natural. 1.ª edición.
Editorial La Verdad Presente, 482 págs.

2. Balbach, Alfons (1988-2).
Las verduras en la medicina natural. 1.ª edición.
Editorial La Verdad Presente, 425 págs.

3. Barrio, Patricia (2010).
Hacer vino: empresarios vitivinícolas y Estado en Mendoza, 1900-1912. Prohistoria
Ediciones, 298 págs.

4. Carper, Jean (2008).
Los alimentos, medicina milagrosa.
Editorial Norma, 583 págs.

5. Cruz, Abel (2005).
Naturismo para mujeres.
Editorial Selector, 197 págs.

6. Pérez Albela, José (2011).
Medicina natural.
Editorial Septiembre. 434 págs.

7. Valera, Jorge (2011).
Alimentación Medicinal II.
Edición digital, 423 págs.

8. Valera, Jorge (2012).
Alimentos, baños, emplastos y licores medicinales.
Edición digital, 668 págs.

Visítenos en facebook:
4304 me gusta (octubre de 2012)

http://www.facebook.com/pages/Enfermedades-de-la-Mujer-JORGE-Valera/355110411210948

www.jorgevaleranatura.com

Q'ALIVIO

Cólicos menstruales, regularización de la menstruación
Disminución de quistes y miomas

COMPOSICIÓN: Cada cápsula contiene: Corteza del tallo de *Abuta grandifolia* (micropulverizado)... 352 mg

INTERACCIONES: No reportadas.

CONTRAINDICACIONES:
No administrar en gestantes debido a sus posibles efectos abortivos, ni en lactantes, menores de 18 años de edad y periodos de lactancia.

PRECAUCIONES: No exceder las dosis recomendadas.

REACCIONES ADVERSAS: Si observa reacciones adversas, interrumpir su uso. Consulte a su médico.

ADVERTENCIAS
Las gestantes, personas con problemas cardiacos, insuficiencia hepática y renal, consultar con el médico antes de usar este producto.

USO TRADICIONAL RECOMENDADO
Cólicos menstruales
Regularización de la menstruación
Disminución de quistes y miomas

Autorizado por DIGEMID
Reg. San. PNN-1002

Av. Guzmán Blanco 580 Lima, 431-8664 / 356-5569

www.jorgevaleranatura.com

Q'ALIVIO

100 CÁPSULAS

VIA DE ADMINISTRACÍON: Oral.

DOSIS: Adultos mayores de 18 años de edad: 3 cápsulas 2 veces al día. Tomar antes de los alimentos con un vaso de agua tibia durante 3 a 5 días.

Guardar en un lugar fresco y seco a temperaturas inferiores a 30° C, protegido de la luz, fuera del alcance de los niños.

VENTA SIN RECETA MÉDICA.

ABRIL NATURA

PRODUCTO PERUANO
LABORATORIO AAA ABRIL NATURA S. A. C.
Av. El Polo, Mz. I, lote 8 Lima 15
Informes al usuario: telf. 356-5569
RUC 20510001291
E-mail: admin@medicinasnaturistas.com

D. T. Q. F. Mariza Pajuelo Ortega.

facebook.com/naturista.jorgevalera
www.medicinasnaturistas.com

Atención: martes-jueves
3:00 p. m. a 6:00 p. m.

Av. Guzmán Blanco 580 Lima, 431-8664 / 356-5569

www.jorgevaleranatura.com

MIOMAS-FIBROMAS QUISTES

TRATAMIENTO NATURAL ALIMENTICIO
ALIMENTACIÓN FITOESTRÓGENA

PROPIEDADES

— Control del desbalance hormonal

— Depuracióon de la sangre mala (sangrenegra, marrón, apestosa)

— Desimflama el vientre (efecto antiinflamatorio)

— Elimina quistes, miomas

— Alimentación con fitoestrógenos naturales

— Evita el poco o excesivo sangrado menstrual

— Disminución del dolor menstrual

— Regularización de la menstruación

Atención: martes-jueves 3:00 p. m. a 6:00 p. m.

PACK MIOMAS-FIBROMAS-QUISTES

SEGUIMIENTO DEL TRATAMIENTO DÍA A DÍA A TRAVÉS DEL FACEBOOK

facebook.com/naturista.jorgevalera

www.medicinasnaturistas.com

Av. Guzmán Blanco 580 Lima. 431-8664 / 356-5569

DESCARGA GRATIS EN:
www.jorgevaleranatura.com www.medicinasnaturistas.com

ÍNDICE

Introducción 03

I. Alimentación recomendada 03

a) Alimentos recomendados generales 03
b) Alimentos con actividad estrogénica 04
c) Frutas recomendadas generales 04
d) Verduras recomendadas generales 04
e) Amenorrea 04
f) Cólicos menstruales, dismenorrea 04
g) Metrorragia o menorragia 04
h) Síndrome premenstrual 05
i) Alimentos no recomendados 05

II. Dieta recomendada contra los miomas, fibromas o quistes 05

a) Ayunas 05
b) Desayuno 07
c) Almuerzo 08
d) Cena 09
e) Antes de dormir 09
f) Entre comidas 09

III. Tratamientos naturales 12

a) Baños medicinales 12
b) Emplastos-compresas-cataplasmas 13
c) Plantas medicinales generales 14

IV. Tratamiento natural (Jorge Valera) 15

a) Abuta 15
b) Aguaje 16
c) Maca 16
d) Quinua negra 17
e) Una de gato 18

V. Comentarios y testimonios 19

a) Testimonios 19

Delfa Tejada, quiste ovárico (12 cm) 19
Sonia Gianina Hoyos, fibroquiste (tumor) mamario 20
Estrellita García, tres quistes en el ovario derecho 21
Maruja, herida uterina (3 x 1 cm) 22
Naty Trujillo, ovarios poliquísticos 22
Janet Hidalgo, quiste y dos miomas uterinos 23
Jenny, quiste uterino (4 cm) 25
Ines Apolinario, menstruación irregular, tumor uterino, lesión uterina 25
Sherezade, salpingitis 26
Cristina, mioma (9 cm) 27

b) Comentarios

Yoneiry, problemas hormonales y menstruación irregular 28
Daniela, Argentina, mioma de 15 cm, menstruación irregular 29
Verónica, Tarapoto, mioma de 7 cm, cólicos moderados 30
Diana Gómez, menstruación escasa, fibromas de 4 cm 31
Sandra, Colombia, varios miomas 32

Bibliografía 33

Este libro se terminó de imprimir
en los talleres gráficos de Editorial San Marcos, situados en
Av. Las Lomas 1600, Urb. Mangomarca, S. J. L., Lima, Perú
RUC 10090984344

LIBROS NATURISTAS:

Niños sanos (2009). Los niños enfermos también pueden ser niños sanos con métodos de curación natural o caseros, que son efectivos y económicos. En este libro, se presentan tratamientos naturales para varias enfermedades, que son usados por muchos pueblos hace miles de años. Les presentamos diversos tratamientos naturales que se pueden aplicar para aliviar las enfermedades infantiles. Vea y aprenda lo fácil que es aliviar a nuestros bebes de sus dolencias .

El embarazo en la adolescencia (2009). El embarazo es muy importante en las mujeres adolescentes que por primera vez van a tener un parto, y se encuentran con muchas interrogantes acerca de cómo llevar un embarazo feliz. En este libro, presentamos tratamientos naturales para 71 enfermedades que se pueden tratar con diversas hierbas medicinales, alimentación especializada, dietas y recetas revitalizantes con abundantes vitaminas A, C, hierro, calcio y ácido fólico, que las mujeres embarazadas pueden usar, consultando previamente al médico ginecólogo y al naturista.

Alimentación medicinal (2010). En este libro encontraemos una variedad de alimentos orgánicos curativos, habituales en nuestra cocina, de los cuales nos podemos servir para obtener un buen estado de salud preventiva a precio regalado. Son alimentos ancestrales y orgánicos. Estos alimentos medicinales también podemos encontrarlos en muchos pueblos pequeños en todo el mundo; algo invalorable, ahora que los alimentos son, en su mayoría, transgénicos. Es necesario alimentarnos de comida orgánica para llegar a vivir con plenitud hasta los cien años.

La segunda parte de **Alimentación medicinal II (2011),** cubre información para enfermedades importantes como el cáncer, diabetes, colesterol, hipertensión arterial, cálculos renales, y biliares y reumatismo, etc. La información que presentamos es fruto de la experiencia del autor, de conocimientos de uso tradicional de muchos pueblos y personas, acerca del uso de varios alimentos muy conocidos y que se encuentran en nuestra cocina.

Alimentación, baños, emplastos, licores medicinales (próximo a publicar). Este libro consiste en orientar los diferentes usos y aplicaciones de los alimentos que empleamos diariamente reconociendo sus propiedades medicinales, tal es el caso de las frutas y verduras, que sirven para aliviar muchas enfermedades.