

## **HERBOLARIA y Dietas para recuperación de las enfermedades**

### **Control de peso y desintoxicación general**

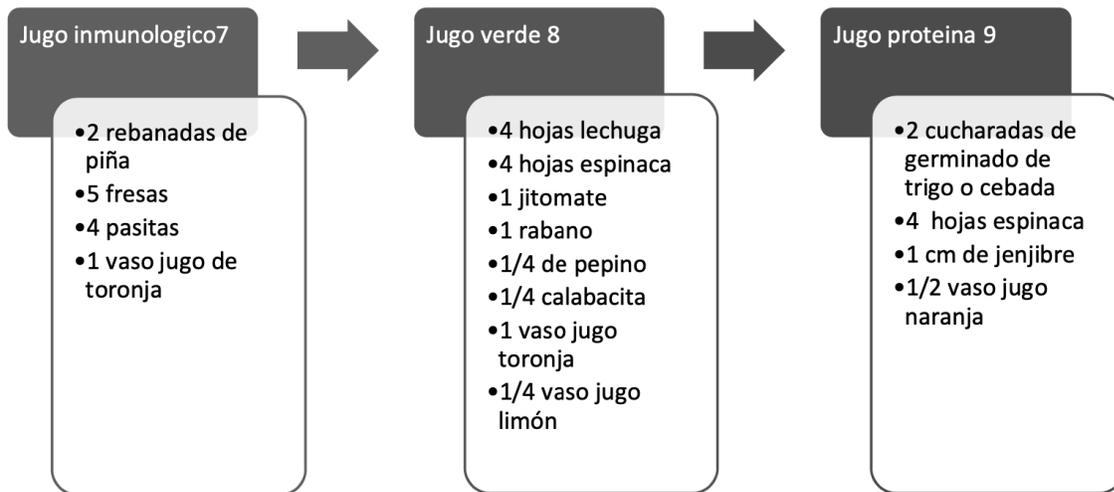
Monodieta de piña, 2 días seguidos, una vez al mes.

- Comenzar con un día a la semana comiendo una piña sin cascara licuada en 2 litros de agua, colocarla en jarra de vidrio de preferencia. Usualmente salen 3 litros de licuado.
- Desinfectar las cáscaras con una mezcla de 2 litros de agua, 1 cucharada sopera de bicarbonato, media taza de vinagre y 1 limón (dejar reposar por 10 minutos).
- Té de cáscaras de piña: Poner a hervir las cáscaras en 2 litros de agua por 15 minutos y tomar este liquido a lo largo del día.
- Consumir un vaso de 250 ml de licuado de piña a sorbos cada 2 horas, tenga o no tenga hambre.
- Después de 3 monodietas de piña, una vez por semana se puede incrementar a 2 días cada quince días.
- Después de 3 monodietas de 2 días incrementar a 3 días de monodieta cada 15 días.
- Consideraciones:
- Si tiene gastritis o tiene mucho apetito debe hacer monodieta de manzana roja madura o de pera y tomar 1 taza de quinoa cocida con miel o stevia a medio día y 4 cucharadas de linaza remojada con miel o stevia en las noches para curar la gastritis antes de intentar la monodieta de piña.
- Hay variantes conocidas como dieta de la piña, donde solo se comen 2 rebanadas de piña antes de las 3 comidas, esta es una forma de ayudar al cuerpo a desintoxicarse y perder peso, sin embargo como método curativo se recomienda que sea alimento exclusivo pues es cuando el cuerpo realmente descansa metabólicamente.

### **Limpieza de hepática, hacer 1 limpieza mensual**

- 3 veces con descanso de 15 días en medio.
- 3 días comiendo solo verdura a vapor: brócoli, calabaza, chayote, ejote, zanahoria.
- 1 día comiendo solo jugo de toronja, 5 litros (natural).
- Irse a dormir aun con hambre.
- Al levantarse tomar ½ vaso jugo limón y ½ vaso aceite de oliva, emulsión.
- ½ hora después 1 vaso de agua con 1 cucharada de sales de Epson, y jugo de limón (homeopática)
- ½ hora después ya puedes desayunar verdura a vapor
- ½ hora después ½ plato de arroz integral cocido en agua.

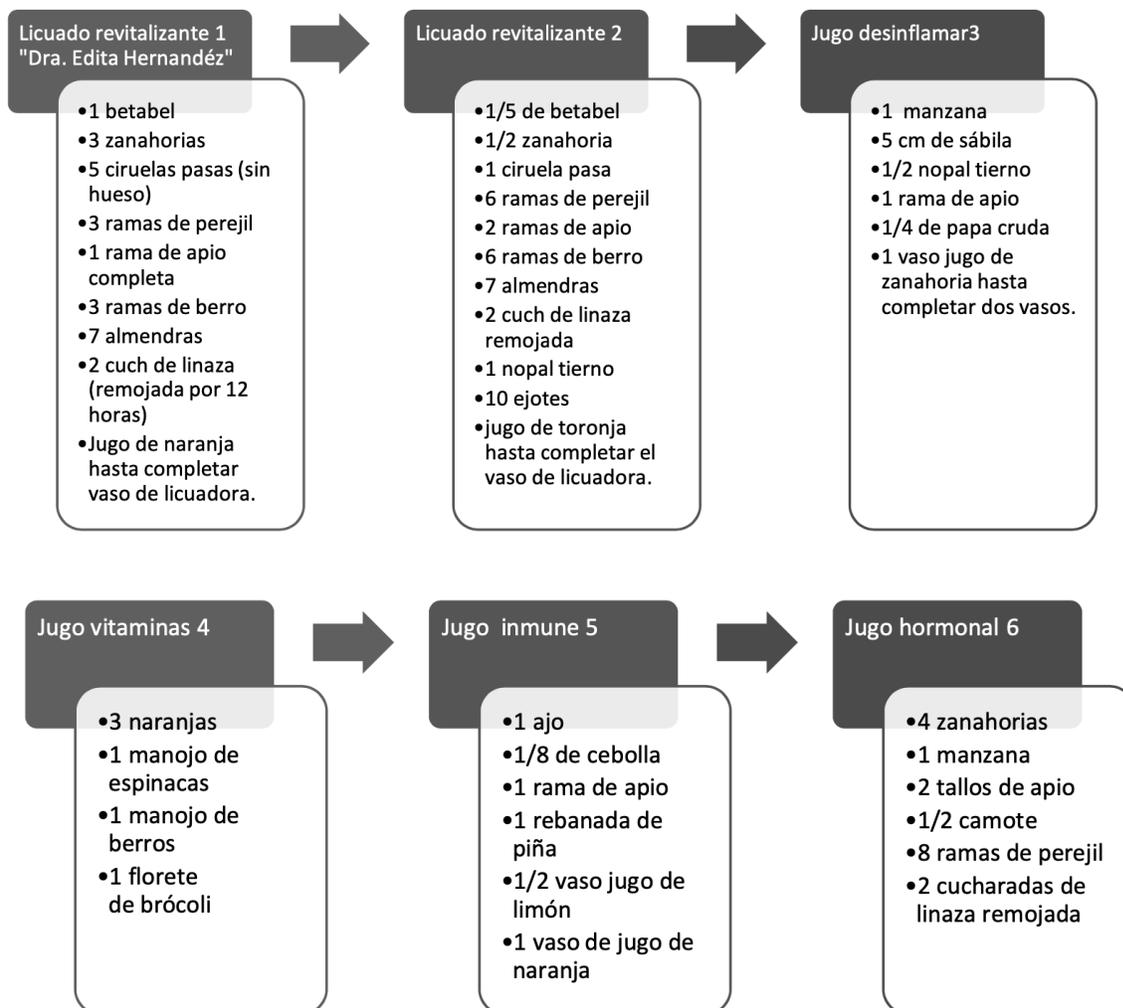
Por ejemplo puedes hacer la monodieta de piña el primer fin de semana de cada mes y la limpieza de hígado la ultima semana de cada mes.



seguir el resto del mes con la dieta intermedia anexa.

### Herbolaria

OB250. 1 cápsula antes de los 3 alimentos.



Citricand. 10 gotas en un vaso de agua o jugo por 15 días seguidos en ayunas, descansar 15 días y retomar hasta terminarse el frasco.

R250. 1 litro de agua con 3 cucharadas cafeteras de este té, hervir 7 minutos, tomar como agua de uso en las mañanas en las siguientes 6 horas de haberlo elaborado.

Proteína birmand. 1 medida con un vaso de agua, 1 fruta y 4 cucharadas de linaza remojada. Se toma 15 minutos después del citricand. Tener un frasco con 250 g de linaza remojando todo el tiempo en el refrigerador. Se compra en <https://vida-birdman.com/products/falcon-proteina-vegetal-organica-1800gr> o en mercado libre.

## JUGOTERAPIA

### Dieta intermedia de sostén por 3 meses

Desayuno (obligatorio)

1. Si tienes reflujo es indispensable tomar la opción 1 de linaza todos los días.
2. Para pacientes con enfermedades graves todos los días en ayunas un shot de frutos rojos o un shot de brócoli o de pasto de trigo (buscar video en YouTube de como germinarlo).

Después del shot de frutos rojos, brócoli o linaza tomar alguna de las otras opciones de jugo.

3. Si no tienes ninguna enfermedad, simplemente elige cualquiera de las 3 opciones de jugo.

4. Después del jugo tomar una de las opciones de fruta con cereal.

5. Si no comes mucho en la mañana, prefiere siempre el jugo y lo que te quepa de fruta.

6. Después de la fruta en un licuado se puede tomar la proteína, media medida con medio plátano, media manzana o fresas, 1 vaso de agua.

Opción jugo 1 (obligatorio) 4 cuch linaza remojada 5 ciruela pasa 1 reb papaya 1 cuch miel de abeja 3 cuch (15 ml ) de kombucha  Remojar toda la noche la linaza o guardarla en el refrigerador toda la semana (250 g linaza, 20 ciruelas pasa y 3 cuch de miel de agave).	Opción jugo 2 4 hojas de acelga o espinaca 1/4 chayote crudo ¼ pepino crudo 1 o 2 guayabas 1 rama apio 1 vaso de agua	Opción jugo 3 1 pera o arándanos frescos 2 cuch chia remojada 1 rama apio 1 rebanada de papaya 1 vaso de agua
---	---	--

Opción fruta 1 Mango o manzana con 1 taza de chia y avena coach's oats (cost-co) remojada mínimo 2 h y endulzada con miel de agave.	Opción fruta 2 Papaya con 2 tazas de amaranto reventado sin remojar y pasitas.	Opción fruta 3 Pera con 1 taza de quinoa cocida con agua y miel de agave.
--	---	--

**Almuerzo** (solo si eres de mucho apetito, no es obligatorio para todos).

2 horas más tarde se pueden consumir 1 jugo de las siguientes 3 opciones y después alguna de las cereales o leguminosas como se indica.

Opción 1 (obligatorio) 4 zanahorias 1 papa chica cruda 4 r perejil Desinflamar	Opción 2 1 xoconostle crudo ½ nopal 1 o 2 guayaba, pera o frutos rojos 1 vaso de agua	Opción 3 5 cm sábila (cristalito) 1 hojas espinaca o acelga 2 pera
1 taza de arroz integral hervido con verduras (papa, zanahoria, chicharo) y ensalada de nopal con aguacate y jitomate.	Empezar: ensalada de zanahoria y manzana rallada, pasitas y 2 cuch de semilla de girasol remojada.	Empezar: Ensalada de calabacita asada con jitomate y 2 cuch de semilla girasol remojadas.

**Comida** (obligatoria)

1. Consumir una ensalada de las 3 que se indica, una sopa de las 6 opciones y 1 guisado.
2. Desinfectar con extracto de semilla de toronja (citricand), 10 gotas por 2 litros de agua, sumergir 10 minutos los vegetales.
3. Las leguminosas como frijoles, habas, lentejas y garbanzos se deben remojar 3 días seguidos cambiándoles el agua todos los días para que sean más fáciles de digerir. Los garbanzos despiden un olor a fermento incluso en los primeros 15 minutos de estarse cocinando, es normal no quiere decir que estén descompuestos y este proceso de fermentación mejora mucho su absorción.
4. Consumir 3 veces a la semana cereales (cebada remojada, avena, amaranto, quinoa, spelta).
5. Consumir 3 veces a la semana leguminosas (frijoles, habas, lentejas, garbanzos).
6. Opcional comer tortilla, solo 1 o 2 piezas, que sean de maíz nixtamalizado. No maseca ni industriales.

<p>Ensalada 1 1 taza de verdolaga, berro o acelga cruda o alguna hoja verde ½ nopal 1 jitomate Sal y un chorrito de aceite de oliva</p> <p>Aderezo: 2 cuch de ajonjolito tostado licuado con 1 diente de ajo y sal vegetal.</p>	<p>Ensalada 2 1 taza zanahoria rallada 1 manzana 4 hojas espinaca 3 nueces remojadas</p> <p>Aderezo: miel, aceite de oliva y pizca de sal, y agua.</p>	<p>Ensalada 3 4 hojas lechuga u otra verde 1 taza habas verdes cocidas o chícharos cocidos Cilantro</p> <p>Aderezo: Aceite de oliva, 2 cuch de semilla de girasol, agua y sal de mar.</p>
<p>Sopa 1 Ejotes con espinaca y elote</p> <p>Sopa 4 Acelgas con papa y caldillo de jitomate y champiñones</p>	<p>Sopa 2 Chayote o calabacitas con perejil y bolitas de masa</p> <p>Sopa 5 Quelites sudados con portobellos o setas.</p>	<p>Sopa 3 Sopa de papa o Pepino en caldillo de jitomate.</p> <p>Sopa 6 2 calabacitas con 4 ramas de berros o verdolaga en caldillo de jitomate con cilantro.</p>
<p>Guisado 1 Calabacitas con chayote y plátano macho (trocitos) (hasta que estes desinflamada).</p> <p>Guisado 4 1 tazas de pasta The only bean (mercado libre) con caldillo de jitomate y chícharos, zanahoria y chayote.</p> <p>Guisado 7 1 taza de quinoa con jitomate, ejotes y betabel.</p>	<p>Guisado 2 Habas con nopales y cilantro y 2 tortillas.</p> <p>Guisado 7 1 taza de arroz con jitomate, ejotes y zanahoria.</p>	<p>Guisado 3 Calabacitas con elote, jitomate.</p> <p>Guisado 6 Berenjenascon pimiento y jitomate</p>

Pescado opcional 100 o 200 g, 3 v por semana.

Cena (opcional)

1. Una de las 3 opciones presentadas.

<p>Opción 1</p> <p>Café de 4 tortillas quemadas y ahogadas en un litro de agua hirviendo con canela y piloncillo.</p> <p>1 plato de verdura cocida a vapor</p>	<p>Opción 2</p> <p>Café de tortilla quemada</p> <p>Pera, fresas cruda o hervidas con canela y media cuch de miel de agave.</p>	<p>Opción 3</p> <p>Ensalada de medio dia.</p> <p>Opción 4</p> <p>1 taza de avena coach's oats (costco) con 5 ciruelas pasa y 1 taza de fresas o cualquier fruta.</p>
--	--	--

Alguna técnica energética: 3 veces por semana, yoga, chi Kung, tai chi.

Ademas usar: acupuntura, par biomagnetico, orgonitas, tarjetas cuánticas, imanes nippon-flex.

### Signos y síntomas

Órgano	Hábitos	Remedios	Más plantas
<p><b>Hígado sano:</b> Carácter equilibrado, metabolismo saludable de grasas naturales, absorción correcta de proteína, capacidad de generar músculos al hacer ejercicio, sin paño ni manchas oscuras en rostro, brazos o pies.</p> <p><b>Hígado debilitado:</b> Carácter amargado o con enojo, dificultad para digerir grasas y proteínas, falta de tono muscular aún con ejercicio, paño y manchas oscuras en rostro, brazos o pies. Calor o frio excesivo en todo el cuerpo. Piel de gallina permanente en brazos y piernas.</p>	<p>Dejar lácteos, harinas y carnes rojas.</p> <p>Limpieza hepática. Repetir una vez por mes esta limpieza.</p> <p>Tres días (miércoles a viernes) en dieta cruda y verdura a vapor.</p> <p>1 día (sábado) solo jugo de manzana, 5 lt y gajos si da mucha hambre.</p> <p>1 dia (domingo) 1/2 vaso de jugo limón y 1/2 vaso aceite de oliva, en emulsión. 1/2 hora después 1 vaso de agua con 1 cuch cafetera de bicarbonato con 1 cuch de jugo limón. 1/2 hora después verdura a vapor el resto del día (zanahoria, papa, brócoli, chayote).</p> <p>Resto de la semana dieta completa.</p> <p>Dieta cruda 3 días cada 15 días.</p>	<p>Té de yerba del sapo con cuachalalate o de cardo mariano con hierba luisa. 1 cuch cafetera de la mezcla por taza hervir 7 min y tomar 3 tazas al día, una media hora antes de cada alimento por entre 3 y 6 meses o hasta un año dependiendo de la evolución y la adherencia a la dieta.</p>	<p>VS Cap. 9, las enfermedades metabólicas, pág. 205.</p> <p>PMC: Acido úrico, activar el apetito, adelgazar, alcoholismo, alergias, amibas, anemia, bajar de peso, cálculos biliares, cirrosis hepática, colesterol alto, arterioesclerosis, dolor de vesícula, escalofrío, flebitis, gota, hepatitis, ictericia, paño de la cara, presión alta, tabaquismo, triglicéridos, trombosis, antioxidante, esclerosis multiple, úlceras varicosa, varices.</p> <p>Prevensión PMC:</p>

<p><b>Corazón y sistema circulatorio sano:</b> Latido cardiaco regular, presión arterial normal, extremidades con circulación y sin piel reseca, piernas sin varices ni moretones, colesterol y triglicéridos normales.</p> <p><b>Corazón y sistema circulatorio debilitado:</b> Latido cardiaco irregular, hipertensión o hipotensión, extremidades resacas, piernas con varices o moretones, colesterol o triglicéridos altos o síntomas de depósitos en arterias. Lunares rojos o moretones frecuentes.</p>	<p>No consumir lácteos ni harinas refinadas. Consumir solo claras de huevo no más de 3 veces por semana o no consumir huevo para nada. No consumir carnes rojas, solo blancas y no más de 3 veces por semana. Dieta cruda o vegetariana al menos por 15 días.</p>	<p>Té de yerba del sapo y cola de caballo y/o cuachalalate. 1 cucharada por taza, hervir 7 min, tomar 3 tazas al día, 30 min antes de cada alimento. Capsula de ginseng y ginkobiloba, 1 capsula antes de cada alimento. Té o capsula de castaño de indias, 1 capsula antes de cada alimento.</p>	<p>Prevencion PMC: Depurar el organismo.</p> <p>RCVVC: Recetas crudiveganas y jugos.</p>
<p><b>Riñones sanos:</b> Piel brillante y húmedos, tobillos desinflamados, al menos 8 horas en la noche sin levantarse a orinar, labios hidratados, sin ojeras, con energía para el día, buena temperatura en extremidades.</p> <p><b>Riñones debilitados:</b> Piel opaca y seca, tobillos o piernas con retención de líquidos, varias veces se orina en la noche, labios secos, ojeras oscuras o bolsas bajo los ojos, poca energía a lo largo del día. Extremidades frías.</p>	<p>Tomar más de 1.5 litros de agua pura diario Menos de 1 cucharada de sal de mar sin refinar o sal vegetal sin sodio Cataplasma de arcilla sobre riñones cuando en molestias Lavados de piernas con agua caliente o desintoxicación ionica</p>	<p>Té de las cáscaras de una piña completa en 1 litro de agua, hervido 20 minutos, 1 (prevención) a 3 (tratamiento) veces a la semana. Té de cola de caballo con yerba del sapo o cardo mariano (3 cucharadas por litro de la mezcla, hervido 7 min, como agua de uso, hasta por 3 meses). Té de prodigiosa o boldo con albahaca (3 cucharadas por litro de la mezcla, hervido 30 segundos, como agua de uso, hasta por 15 días).</p>	<p>VS: Capitulo 11. Enfermedades renales, pág. 257.</p> <p>PMC: Cálculos renales, presión alta, presión baja, dolor de riñones, inflamación renal, mal de orín, osteoporosis, retención de líquidos.</p> <p>Prevención PMC: Depurar el organismo.</p> <p>Otras enfermedades: espolón calcáreo.</p> <p>RCVVC: Recetas veganas, crudiveganas y jugos.</p>

<p><b>Cerebro sano:</b> Energía mental a lo largo del día, memoria normal, ojos sin zonas borrosas en la parte superior del iris, mente ágil y despejada.</p> <p><b>Cerebro debilitado:</b> Caída de energía a lo largo del día, olvidos frecuentes, ojos con zonas borrosas en la parte superior del iris, mente lenta y pesada.</p> <p><b>Sistema nervioso sano:</b> capacidad de resiliencia y búsqueda de espacios de esparcimiento a lo largo del día. Creatividad. Conexión emocional significativa. Estados emocionales adecuados a cada situación.</p> <p><b>Sistema nervioso excitado:</b> sin capacidad de resiliencia, sobrecarga de trabajo habitual, búsqueda de distracciones no saludables. Bloqueo mental frecuente. Sin conexión emocional significativa. Estados emocionales exagerados o fuera de lugar.</p>	<p>Consumir diario leche de semillas casera. 1 taza de nuez, almendra, semilla de girasol, calabaza, remojar 8 horas y licuar con 1 litro de agua, endulzar con miel, pizca de pimienta y de cúrcuma. Tomar 1 taza diaria. 1 puño diario de semillas como nuez, almendra, semilla de girasol, calabaza. No guisar en loza de aluminio ni de barro con plomo (permitidos peltre, vidrio, acero inoxidable). No grasa saturada ni comida con exceso de colesterol, azúcar, lácteos y harinas refinadas.</p>	<p>Capsula de ginseng y ginkgobiloba, 1 capsula antes de cada alimento.</p> <p>Capsula de Schiitake, 2 en ayunas, 2 antes de la comida, en la noche no pues producen insomnio.</p> <p>1 cuch diaria de ganoderma, maitake.</p> <p>1 litro diario de yerba del sapo y cola de caballo, con 3 cuch cafeteras, hervido 7 min, tomar en las mañanas por mínimo 3 meses.</p>	<p>PMC: Convulsiones, depresión, demencia senil, dolor de cabeza, epilepsia, estrés, histeria, hipo, insomnio, mal de parkinson, mejorar la memoria, migraña, nerviosismo, neurosis, sudoración de manos, taquicardia.</p> <p>Prevención PMC: Depurar el organismo.</p> <p>RCVVC: Recetas veganas, crudivegananas y jugos.</p>
<p><b>Páncreas sano:</b> Buena digestión de carbohidratos naturales, hambre gradual a horarios específicos y diurnos.</p> <p><b>Páncreas debilitado:</b> Adicción al carbohidrato industrial, hambre excesiva y repentina sin horarios e inclusive nocturna. Verrugas en cuello o axilas.</p>	<p>Dieta cruda o monodieta al menos 1 día a la semana. Un plato de fruta en el desayuno con 1 taza de cereales remojados 8 horas. Un plato de ensalada de hojas verdes antes de una sopa de vegetales y un plato de leguminosas o carne magra. Un plato de verdura a vapor como cena. Licuados con sábila, xocostle, 1 taza de hojas verdes, 1 sola fruta como manzana, pera, kiwi, zarzamora, fresa y agua.</p>	<p>Guazuma, guazumbo y tronadora, 1 cuch cafetera de la mezcla, hervido 7 min en 1 taza de agua, tomar 1 té antes de cada comida. Té de hojas de mango, 1 cuch cafetera, hervido 7 min en 1 taza de agua.</p>	<p>PMC: Diabetes</p> <p>Otras: pancreatitis, rosacea, falta de digestión de cereales, crucíferas y fibras.</p> <p>RCVVC: Recetas crudivegananas y jugos.</p>

VS (Vida Saludable).

PMC (Plantas Medicinales Comunes) Índice de enfermedades.

RCVVC (Recetario de cocina vegetariana, veganas y crudivegana).

D. Sc. Anantli Martínez Munguía  
+52 1 735 282 8904