

DEBILIDAD NERVIOSA

MEDICOSMETOLOGIA 3





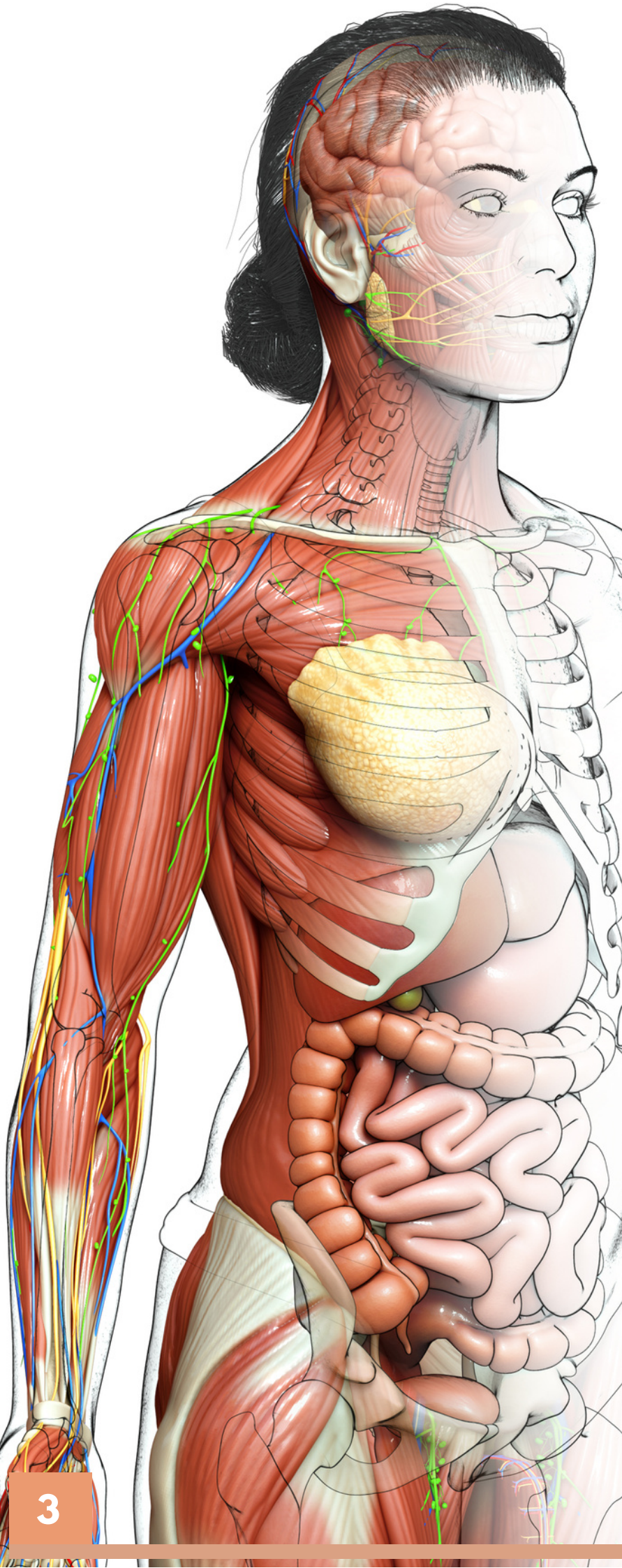
DEBILIDAD NERVIOSA

Cuando nosotros descuidamos el cuerpo, descuidamos también la mente, porque las múltiples enfermedades que sufre la humanidad tienen su origen en la mente.

La parte mental desempeña un papel importante en la recuperación de la salud, los nervios son órganos en forma de cordón conductor o transmisor de impulsos y sensaciones.



Los nervios están compuestos de fibras nerviosas o tubos nerviosos reunidos en fascículos; cada uno de estos rodeado por una envoltura perineuro separados unos de otros por un tabique de tejido conjuntivo endoneo y reunidos por una vaina común epineuro.



EL CUERPO HUMANO

Está rodeado de muchos nervios, su centro capital es el cerebro, estos también tienden a inflamarse, a debilitarse debido a la forma indebida de vida, especialmente de la Alimentación.

El uso de excitantes tales como el alcohol, tabaco, drogas, medicamentos, condimentos irritantes, malas noches, problemas emocionales, económicos, sociales, etc.



PARA SOLUCIONAR ESTE PROBLEMA...

Se necesita eliminar las causas y optar por una alimentación adecuada y natural; con la finalidad de enviar sangre pura para fortalecer y desinflamar los nervios porque la sangre impura inflama los nervios, y cuando se inflaman los nervios ello afecta a todos los órganos del cuerpo. Lo podríamos comparar con la electricidad del carro es realmente la que mueve todo; una gran parte de los problemas nerviosos vienen a la falta de vitaminas y minerales.



Nuestro sistema nervioso es de vital importancia en la salud, y dada su importancia, uno debe cuidar de no afectarlo, se presentan dolores de cabeza, irritabilidad excesiva, sudores fríos, arranque de Furia, decaimiento, falta de sueño, intranquilidad, comer a toda hora, presión alta, sensibilidad exagerada, estrés.



EL MEJOR TRATAMIENTO

Como primer paso, normalizar la digestión.

Si hay estreñimiento debe tratarse el problema lo antes posible, la alimentación debe ser libre de grasa animal, de los condimentos irritantes, de no comer comidas enlatadas o prefabricadas.

Tampoco se debe comer alimentos ácidos, eliminar el alcohol, el tabaco, el café, el té, el chocolate, los helados, las harinas blancas y sus derivados.

Si hay insomnio debe procurarse solucionar este problema; comer a la hora y no a toda hora, dormir a su hora correcta, hacer ejercicios moderados, darse baños de Sol, fricciones de toalla con agua fría.

SI HAY ESTREÑIMIENTO

Debe tratarse el problema lo antes posible, la alimentación debe ser libre de grasa animal, de los condimentos irritantes, de no comer comidas enlatadas o prefabricadas, tampoco se debe comer alimentos ácidos, eliminar el alcohol, el tabaco, el café, el té, el chocolate, los helados, las harinas blancas y sus derivados.

Si hay insomnio debe procurarse solucionar este problema; comer a la hora y no a toda hora, dormir a su hora correcta, hacer ejercicios moderados, darse baños de Sol, fricciones de toalla con agua fría.



FITOTERAPIA

PARA EL ESTREÑIMIENTO

Ingredientes:

- Sábila
- Fibra de piña
- Harina de linaza
- Polvo triturado de malva
- Polvo triturado de manzanilla.
- Miel de abejas.



Procedimiento:

Colocar en un bolw 1 cuch de harina de linaza, 1 cuch de malva triturado o licuado y obtener el polvo, 1 cuch del polvo de manzanilla, 1/2 taza de sábila rallada, 1/2 taza de piña rallada , combinar todos los ingredientes juntos y se puede colocar 1 cuch de miel de abeja si desea endulzarlo

Hacerlo de forma repetida por 3 dias.

A wooden surface with two large red tomatoes, a bowl of vegetable soup with pasta, and a silver spoon.

RECOMENDACIONES ESPECIALES

Tomar sus caldos de verduras realizar paseos por el campo, relajarse constantemente, evitar los disgustos, y llevar la vida calmadamente, no dándole demasiada importancia a los pequeños problemas, evite gastar sus energías en cosas baladíes, sea realista, no gaste sus reservas que le harán mucha falta todos los días, debe tomar jugos de frutas y verduras frescas, comer sus cocos tiernos, naranjas dulces, higos, dátiles, pérsimos, peras, almendras, paltas, lechugas, zanahorias, brócoli recrecido, repollo crudo, usar levadura de cerveza

Germen de trigo, harinas integrales, miel, polen de abejas, ajonjolí, también debe tenerse en cuenta la compatibilidad de los alimentos.

LAS PLANTAS QUE SE DEBEN USAR

Tilo, menta, toronjil, alhucema, clavel, lirio del Valle, orégano, salvia, valeriana, cedrón, azares de limón, o naranja, pasiflora. Se usa de 15 a 20 gramos de todas las hierbas por un litro de agua, dejar en maceración por 1 hora y luego tomar tres tazas al día y siempre endulzada con miel de abejas



Los baños en la playa o en los ríos, el paseo en los campos, relajarse sobre la grama debajo de la sombra de los árboles, participar de una comida de frutas frescas y pan integral, baños de vapor una vez por semana, baño de asiento todos los días, las fricciones de toalla son benéficas.

Haciendo todo esto usted notara una gran mejoría y se sentirá nuevamente con energías controladas y una paz que nunca se puede alcanzar de otra forma.







BÁLSAMOS LABIALES





CREMA PARA LABIOS RESECCOS Y PARTIDOS

INGREDIENTES:

Crema de cacao(1 cuch), aceite de coco(2cuch)

PROCEDIMIENTO

Colocar en un bowl, 1 cuch de crema de cacao, 2 cuch de aceite de coco y mezclar todo muy bien, si deseas puedes hacerlo para endurecerlo, por 3 cuch de crema de cacao media cuch de cera de abejas, disolver en baño maria y colocar en un molde y dejar enfriar.





CREMA PROTECTORA PARA LABIOS DELICADOS

INGREDIENTES:

1 cucharada de crema de cacao, 2 cucharadas de aceite de oliva, beterraga rallada y sacar su juguito 2 a 3 gotas de extracto de beterraga hasta obtener el color deseado.

PROCEDIMIENTO

Colocar en un bowl, 1 cucharada de crema de cacao y 2 cucharadas de aceite de oliva, mezclar todo muy bien y colocar 2 a 3 gotas del extracto extraído de beterraga, mezclar nuevamente y obtendremos el color deseado, si quieres endurecerlo por 3 cucharadas de crema de cacao, 1/2 cucharada de cera de abejas, colocar en un molde y dejar enfriar