

Natural Health

\$5.000

**Ahora
La
Sábila**

Mejora tu cabello

**El Aceite
de coco:**

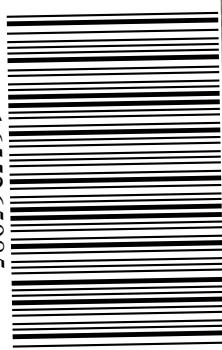
útil para todo.

**Leche regalo
de la naturaleza
para la piel**



UVA

**AHORA ELEMENTO
MEDICINAL**



1655265985



La crisis económica en la que nos encontramos y que, según parece, no nos quiere abandonar tan rápido, hace que muchas de nosotras tengamos que ajustarnos el cinturón para llegar a fin de mes. Lo único que tenemos que tener claro es que ahorrar no significa renunciar a nuestros cuidados de belleza y a las rutinas que ya tenemos instauradas.

Para ello podemos recurrir a mascarillas caseras, que podemos hacer con los ingredientes que tenemos en la nevera, recurrir a productos naturales como los aceites de coco, Incluso podemos atrevernos a plantar nosotras mismas algunas plantas tan útiles como el aloe vera o en esta edición la Sábila. ¿Quieres ver cómo podemos ahorrar en cosméticos y seguir igual de bellas?

Pues bueno hecha una hojeada a esta revista y te sorprenderás lo sencillo y común es encontrar productos naturales y aprenderás de igual manera como utilizarlos.

Diseñadora:

Luisa Fernanda G.

Fotógrafo:

Imagenes web
(www.Google.com)

Redactora:

Luisa Fernanda G.

Director de

publicidad:

Luisa Fernanda G.



p.3 Aceite de Coco y sus Beneficios



La Leche y la Avena p.5

p.7 Propiedades de la Uva y su Dieta curativa



La Sábila y Tu p.8

p.9 Prevenir la celulitis



Aceite de coco y sus Beneficios

Conocido como el “árbol de la vida,” la fruta maravillosa de la palma de coco posee ácidos grasos tales como ácido láureo y monoglicéridos, similares a la leche materna.

Los poderes del aceite de coco son excelentes. A nivel físico ayuda a prevenir enfermedades tales como: las cardiovasculares y problemas de tiroides., también es excelente para la pérdida de peso, ideal para aquellas personas que han sufrido la pérdida quirúrgica de la vesícula biliar o aquellos que sufren de problemas del hígado o digestivos en general. En estos casos la ingesta del aceite se produce por medio de ensaladas o cocción de alimentos con el mismo.

En lo que respecta a la estética, te comentaré los alcances que tiene:

Sirve como un potente humectante natural para la piel: lo puedes usar en zonas secas o áreas resecaas como los talones o rodillas para suavizarlas. Trata de colocarte poco ya que es muy oleoso.

Otra de las utilidades que puedes darle es sobre todo para tomar sol. Una vez que apliques tu protector solar, aplica arriba de éste el aceite de coco y notarás como te otorga un bronceado mucho más “marrón” .

También sirve para el pelo, para la restauración de las puntas secas y sobre todo, notarás que si lo aplicas diariamente (en poca cantidad) sobre tus pestañas, éstas crecerán y se fortalecerán mucho más.

Su aceite después de la leche materna, es la fuente más alta de la naturaleza en ácidos grasos de cadena



La Leche y La Avena

Los limpiadores para la piel grasa suelen resultar tremendamente efectivos. Todos sabemos que una de las cosas más molestas, para aquellos que sufren de piel grasa, es ese molesto sebo que se acumula. Pues este limpiador de avena y leche puede resultarte útil para eliminarlo, con unos pocos elementos a mano.

Las propiedades de la leche y la avena son ideales para las personas que padecen de piel grasa. Todos sabemos que la acumulación de sebo se toma molesta y que nada es tan bueno como un limpiador casero, para combatir esa grasitud. Verás que con tan sólo dos elementos, puedes realizar uno muy fácil y efectivo.

Ingredientes:

Dos cucharadas de polvo de avena

Una taza de leche

Preparación:

Es muy sencillo. Simplemente, debes colocar la avena en polvo con la leche y mezclar, hasta que se forme una crema homogénea y sin grumos. Si quedase muy espesa, agregas más leche y si queda muy líquida, más avena.

Al momento de aplicar, lo mejor es frotarla con un cepillo para la cara tanto en el rostro como en el cuello. Una vez que ya la has dejado actuar unos 15 minutos, enjuagas tu cara con agua fresca.



Según el Dr. Eduardo Alfonso, Decano de los Médicos Naturistas, la acción terapéutica de la avena no puede encontrarse en ningún otro cereal, ya que este noble alimento, es capaz de resolver el curso de graves enfermedades nerviosas, digestivas, reumáticas y a su vez, satisfacer el más exigente paladar.

Entre los cereales, la avena, destaca tanto por sus cualidades energéticas como por su esbeltez, su grácil estética y ajuste de tallo, espiga y hojas. Sus granos están dispuestos de forma que el sol, el aire, la luz y el agua los penetran y vivifican por todas partes.

Los copos de avena son la base ideal en cualquier comida, se pueden preparar sólo, cruda o cocida, con leche de vaca, leche de soja, agua, caldo de verduras, frutas, yogur o kéfir.

tiene la propiedad de calentar el cuerpo y por eso es ideal para tomar en el invierno.

- La avena Fuente de energía en personas con exceso de trabajo intelectual.

- La avena en el Corazón baja la tensión, reduce el colesterol.

- Es un Adelgazante gracias a su poder de aumentar la producción de orina, la presencia de fibra.

- Huesos y dentadura: en los niños favorece la salida de los dientes, en los grandes previene la formación de caries dental

- La avena sirve en el Embarazo y lactancia: para la buena evolución del feto y para estimular la formación de la leche materna.

AVENA: EL CEREAL MÁS NOBLE

© www.spainCenter.org

Uva y sus virtudes medicinales

Las uvas en su estado maduro son ricas en vitaminas A, B, C, contienen azúcar saludable, en particular la glucosa que es el combustible del músculo y el mismo que contiene el plasma sanguíneo. Contiene la triada que forma la hemoglobina de la sangre: el hierro, el cobre y el manganeso. La uva es especial por el fósforo que lleva en forma de lecitina.

es diurética por el azúcar y sales potásicas que estimulan la secreción de la orina. Debido a su abundancia en celulosa es laxante, figura como producto dinamógeno proporcionando energías al músculo y facilitando su trabajo, también es un buen reconstituyente por su riqueza en azúcar y alta tasa de vitaminas.

Es muy calórica. Un kilo de uva proporciona más de 800 calorías. Sin embargo, incluso comiendo uva en gran cantidad no engorda. Este fruto drena las vías biliares, permite un verdadero lavado o purificación de las sustancias tóxicas al exterior, mediante la bilis.

La cura de uva bien orientada tiene una clara acción profiláctica de las esclerosis, y respecto al cáncer, la ciencia ya ha señalado su acción preventiva.

Ejemplos de afecciones de salud que se curan con uvas:

En los casos de fiebre aguda sobre todo en aquellas producidas como efecto de viruela, varicela, escarlatina, sarampión, tos ferina, el tratamiento consiste en practicar cura de uvas, alternada con zumo de 10 a 15 limones por días y varios baños calientes en una bañera durante 30 a 40 minutos. La fiebre desaparecerá en 2 a 3 días definitivamente, el exantema le seguirá en su desaparición y la recuperación será lenta, pero total y definitiva.

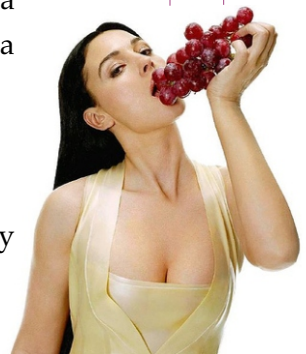
En dermatosis crónica, eczemas y psoriasis se necesitan muchos meses para la recuperación final, pero ésta se consigue. La pulpa y jugo de la uva fresca y natural contiene potentes energías radioactivas, y es uno de los mejores elementos antitumorales, por tener un alto poder alcalógeno; restan acidez a la sangre, proyectando el tono humoral al polo alcalino, que es lo sano.

Cada persona debiera conocer cómo hacer una cura de uvas y así evitar diferentes enfermedades e intoxicaciones de la sangre.

Se puede hacer una cura simple de 1 día de uva en su temporada, una vez a la semana.

Contraindicaciones

No deben consumir uva los diabéticos y los que sufren con ulcera duodena.



El aloe vera es una de las plantas más difundidas dentro de amplio espectro de los remedios caseros y naturales. Sus usos son realmente múltiples, de forma tanto externa como interna. De sus variados beneficios, vamos a destacar uno de los tantos que tiene: las propiedades de la sábila para el cabello.

La sábila es una planta con un amplio arsenal de propiedades, tanto nutritivas como para combatir hongos capilares que derivan en enfermedades como la caspa, sin ir más lejos.

Una de las cosas para las cuales se utiliza la sábila es para la caída del cabello. Es que las propiedades nutritivas y fortalecedoras que tiene la pulpa de aloe vera vienen muy bien para estimular los folículos pilosos y vigorizar toda la cabellera.

Pero esta no es la única propiedad referida al cabello, ya que también la sábila suele funcionar bien para la caspa. Es que su aplicación combate la comezón que ésta provoca y, además, tiene una buena acción contra la propagación de los hongos que la generan.

Por otra parte, puedes preparar con la planta de sábila interesantes remedios caseros para mantener tu cabello siempre vigoroso, brillante y con fuerza.

Sábila para el cabello



Remedios populares para prevenir la celulitis.

Remedio para la celulitis #1:

Para ayudar a eliminar las toxinas del cuerpo y así combatir la celulitis, se debe preparar una infusión de cola de caballo o esquila para lo cual requerirá 5 gramos de cola de caballo seca y ½ litro de agua. En un recipiente se coloca la planta triturada y se vierte el agua hirviendo y se deja

en reposo durante 15 minutos. Se filtra y endulza. Se toma todas las noches 1 taza de esta infusión.

Remedio para la celulitis #3:

Para masajear las zonas afectadas de celulitis, se puede preparar una loción de la siguiente manera: En un mortero, se debe machacar hojas de hiedra hasta que suelten un poco de jugo. Después se coloca este jugo en un tarro de cristal con aceite de almendra. Se le añade fucus (es un alga que se halla ya seca en los herbolarios). Después de 40 días, se filtra y se puede utilizar de inmediato.

Remedio para la celulitis #5:
Consumir cerezas y calabacines, ya que tienen propiedades diuréticas.



Remedio para la celulitis #2:

Se puede hacer compresas anticelulíticas mediante 2 litros de agua. Luego se deja macerar durante 24 horas dos puñados grandes de hiedra trepadora y dos de salvia. Se filtra y después se empapa con el líquido una toalla de algodón y aplicar en la parte afectada.

Remedio para la celulitis #4:

Tomar, a media mañana, tres cucharadas de vinagre de manzana diluidas en medio vaso de agua. También es recomendable comer cítricos en abundancia y reducir el consumo de sal.

Remedio para la celulitis #6:

Tomar piña fresca por la mañana y por la noche, ya que tiene pocas calorías y es muy rica en bromelina, una enzima que favorece la absorción de las proteínas evitando la formación de la celulitis.

Cuerpo sano y vida sana



tuvidanatural@msn.com

Envigado cll 45 N°45-12