

TRATAMIENTO ALTERNATIVO PARA LOS SÍNTOMAS del COVID-19

Los saludo con esta frase célebre: “Amado yo deseo que tengas salud” 3 Juan 1:2

Si hay fiebre

Opción 1. Estando acostado en su cama, colóquese una toalla húmeda exprimida de agua fría alrededor del vientre y riñones. Luego, abríguese. Repita este procedimiento, cada 5 a 10 minutos, hasta que desaparezca la fiebre. **Advertencia:** No debe colocarse en el pecho ni en el pulmón. Solo vientre y riñones.

Opción 2. En un cuarto cerrado, quítese toda su ropa y con una toalla húmeda exprimida de agua fría (a temperatura del caño), pásese por todo el cuerpo empezando con los brazos, cuello piernas y al final la espalda y pecho rápidamente. Finalmente, póngase su ropa, sin secarse ni abrigarse. Esto puede repetirlo cada 20 minutos.

Opción 3. Colóquese una cataplasma de barro al vientre y riñones. Cada 20 minutos cambie una nueva cataplasma (no se utiliza el mismo), hasta que desaparezca la fiebre. El emplasto es de barro con agua fría (a temperatura ambiente). Para extraer el barro, se escarba un metro de profundidad y se empieza a recoger esa tierra, puede en el jardín o espacio libre. No debe ser arena sino barro de chacra. **Advertencia:** no se ponga el barro si sus pies están fríos. Primero deberá abrigarlos con una bolsa de agua caliente. Esta bolsa la venden en la farmacia, son de jebe para agua caliente y cuesta aproximadamente 12 soles. Si no la consigue, puede ponerse botellas de plástico de 2 litros llenas de agua caliente. Con un paño, abrigue los pies hasta que logren calentarse.

Opción 4. Tome el extracto tibio (en baño maría, no caliente ni frío) de piña, como desayuno, almuerzo o cena. La cantidad puede ser 2 a 4 tazas. La piña debe ser de la variedad Golden o Hawaiana.

Opción 5. Colóquese rodajas de papa en la frente.

Opción 6. Si le es imposible seguir estas opciones, tome paracetamol.

Si hay mocos y ha perdido el olfato

Baño facial de eucalipto. Hierva eucalipto en una olla, póngase una toalla alrededor y destape la olla para que salga el vapor. Trate de inhalar ese vapor, lo más que pueda. Practique este tratamiento en un cuarto cerrado por 5 minutos. Al terminar, lávese con agua tibia. Manténgase dentro de la habitación.

Si hay dolor de cabeza

Tenga dos baldes o tinas, una de agua caliente (a temperatura que pueda soportar) y el otro de agua fría (a temperatura del caño o grifo). Coloque sus pies en agua caliente, lo máximo que pueda soportar (tenga cuidado para evitar quemarse). Luego, enfríe los pies en agua fría, pocos segundos y vuelva al agua caliente. Repita este procedimiento por 5 a 10 minutos. Al final termine con temperatura ambiente. **Importante.** Debe estar más tiempo en el agua caliente que en la fría.

Si hay diarrea

Opción 1 Tome carbón activado. Si no encuentra compre carbón de eucalipto o de algarrobo. Hágalo polvo y diluya una cucharada en una taza de agua hervida tibia y tome como agua de tiempo.

Opción 2 Hierva la cascara de granada con pepa de palta en un litro de agua y tome.

Si hay dolor de amígdalas

Opción 1. Gárgaras tibias de limón con sal. Caliente el jugo de limón y añada una pizca de sal. No se exceda en la sal para evitar ahogos.

Opción 2 Gárgaras de jugo de nabo tibio.

Opción 3 Gárgaras tibias de té de tara con jugo de limón.

Opción 4 En menos de ¼ de taza de agua, licúe 3-4 limones con cascara y pepas. Póngalo a hervir, y cuando rompa el hervor, apáguelo. Cuele y tome caliente, tres veces al día, hasta que desaparezcan los síntomas. Esto también sirve si hay fiebre, dolor muscular y malestar general.

Si no puede respirar o le falta el oxígeno

En un cuarto cerrado quítese la ropa, desde la cintura para arriba. Tenga cuatro toallas pequeñas y dos recipientes, uno con agua fría y otro con agua caliente (tanto como soporte, sin quemarse). Tome las dos toallas pequeñas mojadas en agua caliente y exprímalas, luego colóquelas en simultáneo en el pecho y en el pulmón. Lo más caliente que pueda resistir. Luego coloque las toallas de agua fría, igual en simultáneo, pero solo unos segundos. Luego repita con la toalla caliente y así sucesivamente por 10 a 15 minutos, según la gravedad del síntoma. Finalmente, abríguese.

Si hay tos o dolor de pecho

Opción1: Jarabe natural. Ralle el kion (tamaño de un dedo pulgar), tres ajos grandes y una cebolla pequeña. Mezcle con el jugo de dos limones y cuele. Si desea, para atenuar el sabor, puede añadirle miel, a gusto. Prepárelo cada día. Tome una cucharada cada hora y si es niño una cucharadita. Duerma boca abajo para facilitar la respiración. El kion, el ajo y la cebolla son excelentes anticoagulantes que contrarrestan la capacidad del virus de formar coágulos.

Opción 2: Infusión. En ½ litro de agua, eche kion rallado (2-3 cm). Deje hervir unos minutos y apague. Cuele y tome tibio de 2-3 tazas, por día, hasta que desaparezca la tos. Puede agregarle el zumo de un limón y miel. El sabor del te debe ser picante.

DIETA SUGERIDA

(La clave son los alimentos anticoagulantes y antiinflamatorios)

Desayunos. Extracto de piña (entibiado en baño maría). Coma uvas, kiwi, camu camu, naranja así como zumo de granada (incluya algunas membranas) o cómalas enteras. La granada es antiinflamatoria, favorece la circulación y fortalece las defensas. Puede tomar leche de almendras o leche de coco.

Almuerzos: *Sopa* de quinoa con papa, verduras, frejoles verdes con kion y sal al gusto. *Ensaladas* de cebolla, rabanito, tomate y pimiento. Puede añadirle dos ajos rallados y aceite de oliva. La ensalada de nabo rallado con rabanito, limón y sal al gusto es excelente para el dolor de las amígdalas.

Cena. Coma uvas, mandarinas, granadas o extracto tibio de piña. Otra posibilidad puede ser una sopa ligera de verduras, a la que no debe faltarle una porción de kion rallado (2-3 cm)

Infusiones y decocciones desinflamantes

Hierva dos cucharadas de fenogreco en un litro de agua por siete minutos a fuego lento. Al bajarlo, échele matico, cola de caballo o llantén. Tómelo durante al día. Otra decocción que puede tomar es la uña de gato, que es antiviral, antiinflamatoria y antioxidante. **Importante:** Tome al menos 2 litros de agua al día. La hidratación es muy importante.

Evite los lácteos, (leches, yogurt, mantequilla, queso y huevos), debido a que estos ayudan a formar flema. No tome gaseosas ni bebidas enlatadas, tampoco embutidos ni alimentos fritos. Evite el pan blanco (muchos panes tienen leche en polvo), los fideos y arroz blanco. Una dieta vegetariana sería lo ideal.

+ **Información:**  vegetarianismoactivo@gmail.com