



# The World Foundation for Natural Science

## The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

*Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!*

European Headquarters ✧ PO Box 7995 ✧ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399  
World Headquarters ✧ PO Drawer 16900 ✧ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✧ [www.naturalscience.org](http://www.naturalscience.org)

Domingo, 29. marzo 2020

## Remedios caseros para fortalecerse

Nuestros antepasados sabían bastante sobre las fuerzas que yacen latentes en la naturaleza, y que ellos usaban, por ejemplo, las hierbas silvestres o la miel para diferentes preparaciones tales como caldos o tés. Podemos usar este conocimiento incluso hoy en día para fortalecer nuestro cuerpo o ayudar a recuperarse ante los primeros signos de una enfermedad. Debajo nos gustará presentar algunas recetas probadas para caldos, tés, jarabes para la tos o incluso baños.

### CALDOS

#### Caldo no. 1 – caldo de verduras con hierbas silvestres:

2-3 zanahorias lavadas

1/2 raíz mediana de apio

1 puerro sin pelar

2-3 remolachas de tamaño mediano, lavadas y peladas, la piel también se cocina con la remolacha

aprox. 5 cm de jengibre sin pelar y en rodajas

1 cebolla tamaño medio

1 diente de ajo grande

1 ramita de romero seco o fresco

2 cucharadas de artemisa seca o fresca

2 puñados de hierbas silvestres (ortiga, ajo de oso, heracleum, goutweed, perejil, cucurbitácea, pamplina, ribwort, ajo rocket, prado, ruda bardana, pulmonaria, margaritas)

2 cucharadas de vinagre de cidra

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharada de sal de roca  
1/2 cucharadita de comino  
3 clavos

Ponga todos los ingredientes juntos con casi tres litros de agua fría en una olla grande, hierva a fuego lento durante al menos 3 horas.

Retire las remolachas rojas después de aproximadamente media hora, éstas pueden procesarse aún como caldo o ensalada.

Cuele el caldo después de cocido y disfrútelo. Tome 2-3 tazas de caldo tibio por día.

Vierta inmediatamente en vasos el caldo que no se consume. Se mantienen en el refrigerador durante aproximadamente 4 días, también puede conservarse en porciones congeladas.

### **Caldo No. 2 – caldo de canela (para ahuyentar un resfriado):**

Hierva a fuego lento 1 cucharada de clavos con una rama de canela entera en un cuarto de litro de agua durante 10-12 minutos.

Luego agregue 2 higos secos aproximadamente 5 cm de raíz de jengibre fresca, sin pelar y finamente picada y cocine a fuego lento durante otros 10-12 minutos.

Viértalo en una botella y guárdelo en el refrigerador. Puede mantenerse en el refrigerador durante 3-4 días.

Vierta una cucharada de este caldo en una taza de agua caliente y tómelo a sorbos, una taza para cada uno por la mañana y otra por la noche.

### **Caldo no. 3 – caldo de pollo para fortalecerse:**

3-4 litros de agua  
1 pollo orgánico (o piernas de pollo)  
1 zanahoria  
1 raíz de apio  
1 puerro  
½ Rábano



1 raíz de perejil o chirivía

1 cebolla clavada con clavos

1 pedazo de jengibre o rábano picante

3 hojas de laurel

1 rama de perejil

Ponga todos los ingrediente a hervir en una olla y luego continúe hirviendo a fuego lento durante 8 a 12 horas a muy baja temperatura, luego cuele. Tome de dos a tres tazas de caldo caliente al día.

### **Merienda saludable para fortalecer el sistema inmunológico:**

Unte media rebanada de pan orgánico con un poco de mantequilla de leche cruda y aprox. 1/2 cucharadita de miel de bosque orgánico y espolvoree una cucharadita de tomillo seco o 2 cucharaditas de tomillo silvestre fresco sobre esto y ponga encima medio diente de ajo cortado en rebanadas.

## **TÉS**

### **Mezcla de Té 1:**

2 cucharadas (colmadas) de raíz de jengibre orgánico sin pelar

1 cucharada (colmada) de flores de tilo secas

Vierta un litro de agua caliente sobre esto, cúbralo y déjelo reposar al menos durante 10 minutos.

Tome 2 veces al día tan caliente como sea posible, como una opción puede endulzar con miel de flor de tilo.

### **Mezcla de Té 2:**

1 Racimo de flor de saúco seca

1 cucharadita de flores de tilo secas

1 cucharadita de prado seco

Vierta un litro de agua caliente sobre esto, cúbralo y déjelo reposar al menos durante 10 minutos, cuélelo y viértalo en un termo, tómelo durante todo el día.



### **Mezcla de Té 3 – Té expectorante:**

20 g de semillas de anís molido

40 g de tomillo silvestre seco

30 g de onagra seca

10 g de gordobolo seco

Mezcle estas hierbas y viértala en una taza de té o un frasco de almacenamiento.

Vierta 250 ml de agua caliente sobre una cucharadita de esta mezcla, cúbrala y déjela reposar durante diez minutos, luego cuélela. Tome hasta 4 tazas durante el día

## **JARABE PARA LA TOS**

### **Jarabe para la tos no. 1 para adultos:**

Pele y ralle aproximadamente 20 g de raíz de rábano.

Ponga la raíz rallada en un frasco con tapa rosca y vierta 150g de miel orgánica sobre ésta, póngala en un lugar cálido durante la noche.

Al día siguiente, cuele el jugo de miel en una botella oscura y llévelo al refrigerador. Se mantendrá en el refrigerador durante aproximadamente 1 semana.

Tome 1 cucharada 3 veces al día.

### **Jarabe para la tos no. 2 para niños:**

Ahueque un rábano negro y llénelo con miel o caramelo cristalizado.

Póngale la tapa y déjelo en pie durante la noche. El líquido que se forma (= jarabe para la tos) puede almacenarse en el refrigerador durante 2-3 días.

Tome por cucharadas cuanto se necesite, tiene un efecto calmante sobre el tracto respiratorio.

### **Jarabe para la tos no. 3:**

Pique una cebolla en forma fina, vierta miel sobre ésta, y déjela toda la noche. Tome el líquido que se forma (= Jarabe para la tos) cuanto se necesite.

### **Jarabe para la tos no. 4:**

Mezcle 1/2 taza de miel orgánica con 4 cucharaditas de vinagre de cidra orgánica.

Tome 1 cucharadita de esta preparación mezclada de antemano en cada ataque de tos o seis cucharadas durante el día.

Tome 1 cucharadita antes de acostarse. El efecto es expectorante, relajante, calmante y antiinflamatorio.



## **BAÑOS**

### **Baño para el fortalecimiento del sistema inmunológico:**

Agregue aprox. 10-12 gotas de aceites esenciales puros (rosa, palo de rosa, benjuí, lavanda) a 2-4 cucharadas de sal, leche, crema o miel (sirven como emulsificante). Vierta la mezcla en el agua de bañarse y disfrute del baño durante unos 20 minutos.

Si no tiene aceites esenciales disponibles, puede usar hierbas con aceites esenciales tales como tomillo, lavanda, flor de saúco, manzanilla, tilo, pétalos de rosa, etc. Ponga las hierbas en una bolsa de tela o en un filtro para té/café, átelas o cuélguelas en la bañera. Alternativamente, vierta dos litros de agua caliente, sobre 10 g de hierbas, cúbralas y deje reposar durante 10 minutos, cuele y añada el líquido al agua de la

bañera.



### **Baño de Pino:**

La mejor época para recolectar agujas de abeto es en primavera, cuando el árbol produce sus brotes frescos de color verde claro. Estos llamados “brotes de mayo” tienen un alto contenido de aceites esenciales que se absorben tanto por la piel como por los pulmones durante un baño completo. Durante el resto del año cuando no se dispone de brotes frescos, se pueden utilizar ramas jóvenes, conos y agujas de abetos.

Hierva 3 puñados de brotes de mayo frescos o ramitas y conos picados con 2 litros de agua. Déjelos hervir durante 10 minutos. Cúbralos y deje reposar durante otros 10 a 15 minutos. Cuele y agregue al agua tibia del baño.

El tiempo óptimo del baño es de 15 a 20 minutos, después de los cuales debe descansar cubierto durante aprox. una hora.

Si desea un baño rápido, también puede agregar aceite esencial de agujas de abeto u otro aroma de coníferas al agua del baño. Mezcle el aceite con media taza de crema, luego agréguelo al agua del baño.

### **“Antibióticos” vinagre:**

750 ml de vinagre de mazana orgánica

3 cucharadas de ajo orgánico finamente picado (alternativa o adicionalmente también hojas y raíces de ajo silvestre)

3 cucharadas de cebolla orgánica finamente picada

3 cucharadas de jengibre orgánico rallado (sin pelar)

2 cucharadas de rábano picante rallado

2 cucharadas del polvo de cúrcuma orgánica o raíz rallada.

2 cucharadas de rábano negro orgánico rallado

2 cucharadas de flores y hojas de capuchina recién cortadas (si están disponibles)

2 Chiles frescos, muy picantes (Sin éstos para los niños)

Primero mezcle las hierbas en un tazón, viértalo en un frasco grande, añada el vinagre, cierre bien el frasco, **déjelo en infusión durante al menos dos semanas, agítelo diariamente**, cuélelo después de la infusión.

Para fortalecer el sistema inmunológico y prevención : Tome 1-2 cucharadas al día – advertencia: es picante. Para reducir el sabor picante después de la ingestión: coma pan o naranjas. Debido al vinagre este “antibiótico” puede mantenerse durante largo tiempo.

Publicado el Domingo, 29. marzo 2020 en las categorías Coronavirus, Salud

<https://www.naturalscience.org/es/news/2020/03/remedios-caseros-para-fortalecerse/>