

En descubrimiento milenario del antiguo Egipto que re

**EXCLUSIVA**  
**LA GUIA DE**  
**APLICACIONES**  
**JAPONESA**



# ALOE

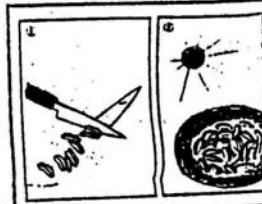
La planta milagrosa  
y tratar todas la

El aloe es uno de los tantos elementos que la Naturaleza brinda—casi todos rarísimos— y que por falta de conocimientos no son utilizados. En el caso de la planta, originaria de África, que se difundió por todo el mundo por su alta adaptación a cualquier suelo y clima y su rápido crecimiento, su extraordinario valor fue cubierto hace miles de años por los egipcios. Pero han sido los japoneses, en la década, quienes retomando las milenarias investigaciones con resultados maravillosos. Existen las variedades de la planta, las alicáceas, pero más conocida es la planta "aloe vera".

El aloe se halla en todo el mundo. Las más antiguas investigaciones aparecen en papiros en los que se describen los trabajos realizados por médicos de las distintas dinastías en lo referente a cosmética. Esto se explica porque las mujeres poderosas de esos reinos prestaban mucho cuidado a su belleza y contaban con medios para solven-

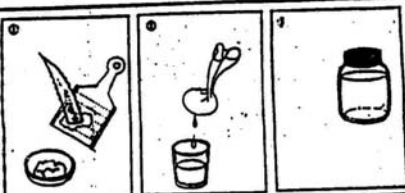
tar esas investigaciones más particulares. Como medicamento, su primera aplicación fue como laxante, recibiendo el nombre de "acibar".

Ahora, diversos grupos de científicos japoneses, trabajando paralelamente, han descubierto que las propiedades de esta planta son útiles para tratar casi todos los problemas del cuerpo. En dosis muy pequeñas, se la utiliza en homeopatía para todas las enfermedades que afectan al intestino grueso



(colon principalmente) y el ano (hemorroides), pero las hojas de estas plantas preparadas de distintos modos previenen y tratan

**PARA usar como jugo, muy recomendable como preventivo mezclado con miel (una cucharada por día). Rallar las hojas enteras, exprimir la pasta en una tela fina y guardar en frasco.**



## Borra las arrugas, suaviza la piel y mejora el cabello desde los tiempos de la reina Cleopatra

La utilidad del aloe en cosmética se comprueba con sólo pasar un poco de su pulpa—trazabilidad y gustosa— sobre la piel. De inmediato se siente su suavidad. Así fue como empezaron a usarlo en Egipto, pero poco a poco lo descubrieron otras propiedades que lo convirtieron en insustituible.

### Cutis

**Limpieza:** Lavar y secar bien; masajear con jugo de aloe y dejar que se seque. Aplicar fomentos con una toalla mojada en agua bien caliente y secar durante algunos minutos. Terminar con un masaje general con pulpa natural. Cierra los poros ya limpios y suaviza.

**Máscara de belleza para cutis normal:** Conviene hacer una por semana. Sobre la cara limpia, aplicar con pincel la siguiente mezcla: un huevo entero, una cucharada sopera de miel, 5 cucharaditas de harina de cebada y una cucharadita de jugo de aloe. Dejar secar y actuar hasta 10 minutos y luego lavar con agua natural.

**Máscara de belleza para piel delgada:** Colocar una gasa sobre la cara (haciendo orificios en ojos y nariz) y aplicar encima la

mascarilla con pincel. La preparación se compone de una cucharada de aloe rallado y otra igual de pepino rallado mezcladas con 5 cucharaditas de harina de cebada y dos cucharadas de yogur natural. Dejar secar y retirar a los 10 minutos. Enjuagar.

### Belleza corporal

Pueden emplearse varios métodos.

**Baños de inmersión:** Rallar varias hojas de aloe y colocarlas en una bolsita de gasa o algodón. Colocarlas dentro de la bañera con agua a 35 grados, exprimiendo de vez en cuando para soltar mejor el jugo.

**Masajes:** Preparar varios trozos de pulpa y con ellos masajear todo el cuerpo después del baño.

**Baño diario:** Introducir la noche antes el jabón habitual en un recipiente con jugo de aloe. Enjabonar todo el cuerpo con ese jabón, dejando la espuma unos 5 minutos antes de enjuagar.

### Cabello

**Baños reconstituyentes:** Masajear el cuero cabelludo con jugo o pulpa de aloe y



TODAS las formas de usarlo en el baño.

aplicar paños calientes y húmedos.

**Alopecia:** Mezclar jugo de aloe con el champú, la crema enjuague y el tónico tratante. Realizar los baños reconstituyentes una vez por semana. En tres meses reviven los folículos capilares y en 6 meses el cabello nuevamente. ■



RF el pelo y puede recuperarlo.

## maron científicos nipones

Una de las plantas más comunes de plazas y jardines es en realidad una verdadera panacea. Los primeros en saberlo fueron los egipcios hace miles de años. Ahora, en Japón, un país donde se privilegia la medicina natural, varios grupos científicos retomaron aquellos conocimientos y los ampliaron llegando a la conclusión de que estas hojas, cárneas y pulposas, son en realidad un medicamento casi milagroso que puede usarse como preventivo o curativo.

## sa para prevenir enfermedades



PARA hacer té infusione o cocción conviene usar la variedad de hojas más lisas. Recortar los bordes espinosos y cortar las hojas en trocitos finos; secar al sol y guardar en frasco oscuro.

olras muchas enfermedades (ver recuadro). Su uso es muy sencillo porque se pueden comer directamente las hojas (o su pulpa) o utilizar ambas en preparados de fácil tránsito. Es importante saber que como preventivo (especialmente contra bacterias y virus) se pueden comer hasta 16 gramos por día (una porción de 3 por 4 centímetros de hoja, aproximadamente). Pero en casos específicos se puede tomar

jugo (exprimiendo la pulpa), té (secando al sol las hojas cortadas), elixires (macerando la pulpa en un licor blanco o alcohol) o polvo (que se obtiene procesando a machacar la pulpa seca).

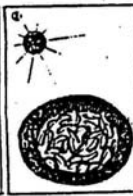
Tiene muy pocas contraindicaciones. Las personas débiles, por ejemplo, no deben tomarlo jamás en ayunas. Cuando se tenga diarrea hay que suspender las tomas, y a los bebés o niños pequeños hay que darles una quinta parte de las dosis indicadas para adultos.

También está contraindicada en los períodos de embarazo y menstruación. Estos efectos negativos son debidos a que uno de los principios activos de la aloeína tiene una acción sobre la contractura de la musculatura lisa del útero y, por lo tanto, puede, en el caso del embarazo, provocar hasta el aborto. En cuanto al período menstrual se corre el peligro de que termine en una abundante hemorragia.

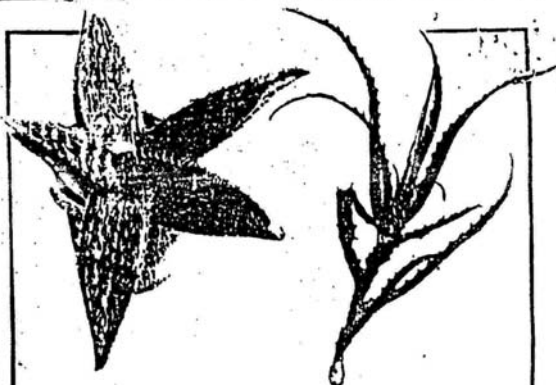
Salvando estas contraindicaciones, hay que reconocer sus virtudes tanto a nivel de la salud como en la belleza.

Dr. Hugo Gálberg

PARA preparar el polvo se pisan las hojas de la variedad más gruesa y grande. Se secan en trozos al sol y se machacan en mortero de porcelana. Se puede tomar 1 cucharadita por día.



El licor o elixir también es muy eficaz para tomar una dosis preventiva diaria. Se cortan las hojas en cuadraditos pequeños y se ponen a macerar en una botella de licor blanco o alcohol.



## En la Argentina se encuentra en cualquier plaza o jardín

Entre las plantas crasas con hojas tiesas y resistentes se destacan los aloes, muchos de los cuales forman rosetas y tienen espinas viciosas y puntos afilados en sus hojas. Aloe variegata es probablemente el más conocido y sus hojas variegadas se reproducen de modo muy bello.

Hay un número de aloes para elegir, no todos ellos demasiado grandes para un hogar medio, pero ideales para terrazas donde puedan ser colocados lejos del paso habitual de las personas.

Normalmente conocido como pila, Agave americana (y sus diversas formas) es la más popular de las resistentes y bastante similares Agave americana de las cuales producen espinas florales espectaculares de 30 cm a 4 metros de altura. Precisamente de estas últimas que es común ver en parques y plazas

argentinas, se destaca una peculiaridad: mueren tras florecer.

Su reproducción en macetas o jardines es de una sencillez extrema. Se separan sus hojas, como si fueran gajos, y se vuelven a plantar en las inmediaciones de la planta "madre". La operación, obviamente, hay que realizarla en primavera y los resultados de reproducción son óptimos.

El Aloe variegata común adulto alcanza una altura de unos 30 cm, es de hojas perennes y vivaces; con atractivas marcas o colores que le dan realce. La facilidad de cultivo es notable en esta planta. Su floración se produce en la primavera. Sobrevive en condiciones frías: mínimo de 7 a 10° C (45 a 50°F). La beneicia algo de sol diariamente y necesita poco riego y aire fresco.

## Cómo usarlo en cada caso

**Conjuntivitis:** Aplicar el jugo en gotas varias veces al día.

**Estómago:** Dolor o acidez, comer la pulpa natural (30 g al día).

**Úlcera:** Comer la pulpa hervida.

**Constipación:** En todas las formas indicadas.

**Presión alta:** En todas las formas, pero el tratamiento es prolongado aunque efectivo ciento por ciento.

**Presión baja:** Idem, porque es un equilibrador.

**Hemorroides internas:** En todas las formas. Interrumpir el tratamiento si hay diarrea.

**Hemorroides externas:** Aplicar la pulpa o la hoja partida en cataplasma sobre la zona.

**Dolor de cabeza:** Comer pulpa cruda o tomar jugo.

**Resfrío:** Tres o cuatro tazas de té caliente al día.

**Gripe:** También consumirlo en té y en fricciones en todo el cuerpo.

**Asma:** Jugo lioo mezclado con agua en partes iguales cuando se produce una crisis. Preventivo: tomar todos los días las cantidades indicadas.

**Diabetes:** Tratamiento prolongado en cualquier forma.

**Hígado:** Todas las formas como preventivo. Tomar té en las crisis hepáticas. Nunca mezclar con alcohol.

**Mareas:** En viajes o vehículos, morder una hoja o tomar una pizca de polvo con agua antes de partir.

**Resaca:** Después de la borrachera, una cucharadita de polvo disuelto en agua.

**Quemadura:** Aplicar la pulpa natural en compresas.

**Lastimaduras:** Lavar con jugo y agua.

**Cortaduras:** Idem, si sangra cortar con un trozo de pulpa.

**Gelpos y torceduras:** Compresas de pulpa y jugo caliente.

**Picaduras de mosquitos:** Aplicar la pulpa natural.

**Pie de atleta (Hongos en los pies):** Lavar con mezcla de jugo y agua y aplicar pulpa natural entre los dedos.

**Celios y ojos de gallos:** Lavar con jugo, aplicar pulpa.

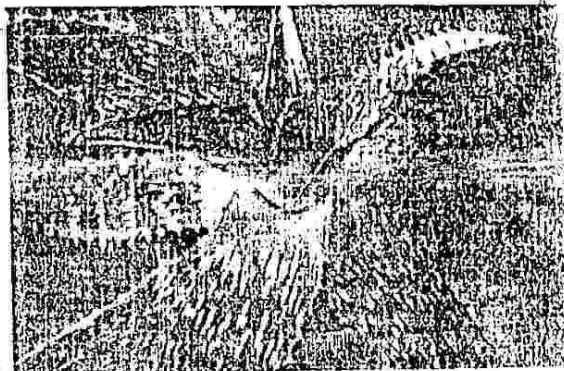
**Dolor de muelas:** Masticar la hoja.

**Aftas:** Hacer buches con una mezcla de agua y jugo, en partes iguales.

**Problemas internos de nariz:** Aplicar jugo con hisopos.

**Dolors musculares:** Aplicar compresas de jugo o pulpa natural sobre la parte más dolorida. O friccionar con el jugo.

Es el mejor producto de belleza y tal vez lo tenga en su casa sin saberlo



EN LA ALA DE LA VERBA

## COMO ES LA PLANTA SE PUEDEN HACER COSMETICOS EN CASA

A lo mejor usted no le conocía el nombre pero seguro que la tiene en su casa: es una de las plantas más comunes. Lo que probablemente no conocía son las poderosas cualidades embellecedoras de su savia, que atenúa arrugas, humecta la piel y la mantiene siempre joven.

Es una planta tan antigua que ya un papiro documenta su existencia mil quinientos años antes de Cristo. Los griegos valorizaron hasta tal punto sus propiedades que el mismísimo Aristóteles persuadió a Alejandro Magno de que conquistara la isla Socotra, por la extensión de plantaciones que poseía.

No fue por motivos estéticos: el aloe aseguraba el mejor elemento cicatrizante para tratar las heridas de los soldados. Pero la información sobre el maravilloso vegetal dejó de ser un secreto de Estado y las mujeres, cautivadas por la regeneración que produce en los tejidos, coetizaron a utilizarlo en tratamientos de belleza y rejuvenecimiento. Egipcias y romanas, árabes y chinas lograron, mediante su aplicación, el cosmético irremplazable. Al llegar a África sus poderes se magnificaron en forma tal que con el nombre de "Sábila" se lo

consideró portador de la felicidad para el hogar de quien lo cultivara. Si bien su poder se olvidó durante mucho tiempo, sus propiedades siguen intactas. Es muy común encontrar esta planta en macetas y jardines, ¿por qué no utilizarla en beneficio de nuestra belleza?

### EL ALOE Y SUS SECRETOS

Se parece a un cacto y posee múltiples denominaciones: áloe de Vera (en los Estados Unidos, islas del Pacífico, Sudamérica y África), Lu-hui (en China) y Erba Babosa (en Portugal).

Existen casi doscientas especies y todas tienen la característica común de propagarse por medio de vástagos o hijos que produce la planta adulta. El secreto para mantenerla sana es cuidar que la tierra posea un buen desagüe y permanezca apenas húmeda ya



Corte una hoja por la mitad y verá fluir la savia, de altísimo poder nutritivo. Con ella puede enriquecer sus cremas de belleza agregándole gotas al recipiente o, directamente, masajear su rostro hasta que penetre.

### COMO APOSITOS NUTRITIVOS

Corte un trozo de hoja de aproximadamente 5 cm de largo. Divídala por el medio y con ella masajee el rostro, previamente limpio, describiendo espirales

ascendentes. (Foto). A medida que se activa la circulación la savia penetrará profundamente. Déjela secar y retire el excedente con un algodóncito embebido en agua mineral.

### PARA ENRIQUECER LOCIONES Y CREMAS

Exprima una hoja presionando y deje caer las gotas sobre una porción de crema humectante.

o nutritiva o bien loción. Revuélvala bien y consérvela en la heladera. (Foto).

### COMO MASCARA DE DESCANSO

Corte en trozos la mitad de una hoja de aloe partida al medio y coloque los pedacitos sobre la piel limpia. (Foto). Deje actuar durante

veinte minutos. Retírelos y masajee suavemente con crema humectante, sin quitar el excedente.

### COMO MASCARA REVITALIZADORA

Raspe la pulpa separándola de la hoja. Incorpórela sobre el rostro. Espere veinte minutos y retírela dejando una pequeña capa protectora. (Foto). Tener una planta de aloe en casa es casi como tener asegurada la belleza. Brinda el más puro, eficaz y moderno de los tratamientos.

En Francia, cuna de la estética, los resultados más notables en materia de rejuvenecimiento de piel se logran con la aplicación de plantas y frutos recién cortados. ¿Verdad que va a convertir a esta humilde plantita en una aliada de su belleza?

En los dolores de muelas es calmante puesto sobre las caries. Dándole a la parte gelatinosa forma de supositorio y colocándolo en el recto es muy efectivo en las hemorroides. Se puede colocar sobre granos, llagas, heridas, lastimaduras, hemorragias. Es útil también en aftas, haciendo buches de una mezcla de agua y jugo.

Compresas de jugo y/o pulpa natural son eficaces en golpes y torceduras, dolores musculares y reumáticos. En infusión suele ser útil en resfriados y gripes. También se habla de su eficacia en mareos de viajes y para recuperarse luego de efectuar abusos alcohólicos tomando una cucharadita de polvo diluido en agua.

Es posible preparar un excelente producto para uso interno basándose en una antigua fórmula. La susodicha bebida se logra poniendo las hojas previamente trituradas con licuadora en una mezcla hidroalcohólica y miel en maceración durante una semana. El aloe usado debe tener de 3 a 5 años de edad y no debe haber recibido agua por unos 5 días antes de cortarlo. Además es ideal cortarlo a la noche o de mañana muy temprano cuando no le den de pleno los rayos del sol. Esta bebida es muy útil para problemas digestivos en general, hepáticos, dolores de cabeza, artritis, hipertensión, úlceras, anorexia, estreñimiento, problemas de piel, infecciones renales, alergias, reumatismo en general, arteriosclerosis, enfermedades ginecológicas, diabetes, asma, tuberculosis y demás infecciones.

Puedo afirmar de que esta bebida, que con frecuencia doy a mis pacientes es de resultados brillantes en la práctica médica.

Otra forma de consumirlo sería la directa, o sea: cortar 10 cm. de la parte más carnosa, sacarle las espinas, y la cáscara, ponerlo sobre una rebanada de pan con miel y comerlo. Es ideal consumirlo con el desayuno.

Hay trabajos soviéticos como el del Doctor Savieki, director del Instituto Oncológico de Moscú y también otros de americanos que llegarían a la conclusión de que el aloe puede ser de alguna utilidad en los casos de cáncer, sobre todo digestivo y ginecológico.

Es aconsejable ser prudente en su uso durante el embarazo y las menstruaciones por activar la aloína las contracciones musculares uterinas.

La Farmacopea Española y Cod. Francés tienen registrado el elixir de la larga vida o tintura de acibar compuesta que contiene 50 grs. de aloe además de raíz de genciana, ruibarbo, cedoaria, azafrán, agárico blanco y triaca, a razón de 5 grs. de cada uno de estos componentes. Disueltos en 2.000 grs. de alcohol de 60 grados, es estomático y laxante.

También existe el elixir sagrado con ruibarbo (40 grs.) cardamomo (15 grs.), y aloe (24 grs.) con 1.000 grs. de aguardiente.

*Hace poco pasé por una avenida y asombrado contemplé en los jardines centrales los penachos de aloes florecidos. Me daba la sensación de que esas rojas crestas de gallo me saludaban y me decían: "Sabés, hermano, nosotros las plantas de aloe nos sentimos contentas de saber que alguien, por lo menos, conoce nuestras virtudes curativas y no nos considera una simple planta de adorno".*

...superficies quemadas. Aquello fue espectacular. Mi amigo y su ayudante fueron literalmente tapados con las verdes y pinchudas hojas. Pese a saber de las virtudes curativas de esta planta mi asombro no tenía límites cuando veía como los pacientes se calmaban y desaparecía la rubicundez.

Aquello había durado casi una hora. Nuestros amigos se retiraron prácticamente sanos y bendiciendo a la planta milagrosa que los había curado.

Hace poco vino a visitarnos el amigo mecánico. Me relataba que "desde aquella vez de la aplicación del vegetal jugoso y pinchudo, y de tomar la bebida oscura que me dieron, creo que estaba preparada con la misma planta, me siento mucho mejor. Hasta los dolores de cabeza se me retiraron y digiero mejor las comidas".

¡Cosas veredes, Sancho, que en questo mundo tantas maravillas suceden, que creerlas cuesta! Así podría decir Don Quijote a su fiel escudero y hoy podríamos parafrasearlo.

El aloe o ñloe es llamado también lináloe, acibar o sálibila.

Su nombre proviene de un vocablo árabe que significa sustancia amarga y brillante.

Es una planta perenne, de la familia de las liliáceas. De hojas gruesas y carnosas, cubiertas de puntas espinosas. Tiene flores tubulares de color anaranjado reunidas en un denso racimo.

Es una planta originaria del África. Comprende aproximadamente 200 especies. Las variedades más usadas medicinalmente son el ñloe vera, férox y socotrino. En Homeopatía constituye una patogenesis. Se extraen la gelatina de las hojas y el jugo de la planta propiamente dicha, del tallo y hojas.

Se denomina aloína a las sustancias extraídas de esta planta.

Fue conocida desde la antigüedad. Ya en la Biblia hay claras referencias a ella en Números 24:6., Salmos 45:8, Proverbios 7:17, Cantar de los Cantares 4:14; San Juan 19:39. Se cuenta que Aristóteles convenció a Alejandro Magno para que invadiera la isla de Socotora (de ahí el ñloe Socotrino) que estaba cubierta de ñloe para curar las heridas de sus soldados. Marco Polo vio como los chinos lo usaban para erupciones de la piel. Cleopatra lo utilizaba para realzar su belleza. En San Juan 19:39 dice "Y vino también Nicodemo, el que antes había venido a Jesús de noche, trayendo un compuesto de mirra, y de ñloes, como cien libras"; es decir, que como se usaba para conservar y embalsamar cadáveres, el de Nuestro Señor Jesucristo fue cubierto con el jugo de esta planta. También solía ser usado como resina para la construcción de embarcaciones.

Entre sus elementos constitutivos encontramos vitaminas A, B1, B2, B6, C, B12, ácido fólico, entre otras. Es la única planta terrestre que contiene vitamina B12. En su fórmula química hallamos: fósforo, azufre, calcio, potasio, sodio, magnesio, manganeso, zinc, cobre, hierro, iodo. Diecisiete aminoácidos están presentes en su constitución hallándose lisina, valina, leucina, fenilalanina, metionina, entre otros.

## ALOE - VERA

Producto Natural elaborado según Normas del:  
INSTITUTO ONCOLOGICO DE MOSCU - U.R.S.S.

Etimológicamente, ALOE significa "amarga y brillante", VERA es "verdadero", pues existen más de 200 variedades, pero el ALOE VERA es el que posee mas propiedades curativas, preventivas, etc. La composición químicamente analizada del ALOE incluye 10 Aminoácidos: Lícina, Valina, Leucina, Fenilalanina, Metionina, Acido Fólico, etc.-

**SALES MINERALES:** Calcio, Fósforo, Hierro, Magnesio, Silicio, Cloro, Cobre, Sodio, Potasio, Manganeso, Zinc.-

**VITAMINAS:** C, A, B1, B2, B6, B12 (es la única planta terrestre que contiene Vit. B12).-

Contiene además, **POLISACARIDOS:** Glucosa, Manosa, Galactosa, Xylosa, Azabinosa, Esteroides, Ácidos Orgánicos, Estimulantes Biológicos y Metabólicos, Saponinas, Enzimas (Oxidasa, Catalasa, amilasa).-

En combinación con el Jugo de uva graduación 18 y miel de Plantas Medicinales, se Obtiene un producto considerado uno de los mejores **TONICOS, CURATIVOS, PREVENTIVOS, RECONSTITUYENTE, REVITALIZADOR.** No contiene componentes ni conservadores químicos y no presenta contraindicaciones.-

**ESTA INDICADO PARA:** Enfermedades Infecciosas - Parálisis de diversos tipos - Tuberculosis - Anemia y Leucemia - Cáncer Curativo de Fístulas, heridas, exzemas.-

Enfermedades Cardiovasculares.-

Enfermedades Digestivas (Estomatitis - Gastritis - Ulceros - etc.)

Enfermedades Hepáticas (Higado - bazo - Vesícula)

Enfermedades Renales (riñones - Vejiga)

Enfermedades Respiratorias (Asma - Bronquitis - Enfisema)

Enfermedades Reumáticas (Artritis - Artritis - Lumbago - Gota)

Eficaz en el tratamiento de la diabetes.-

Actúa como regulador de la presión sanguínea.-

Indicado en enfermedades propias de la mujer - Enfermedades Venéreas - Jaqueca Cefaleas - Migrañas - Enfermedades del Sistema Nervioso - Várices - Hemorroides.-

Aumenta la capacidad defensiva contra las agresiones viróticas y bacterianas - Segrega el Jugo Gástrico, Favorece la digestión Aumenta la energía del corazón y Sistema Nervioso.

**DOSIS:** 1ª Semana: 3 Veces al día - 1 Cuch. de té 2 hs antes de las Comidas.-

2ª Semana: (en adelante) 3 Veces al día 1 cuch. de sopa 1 hora antes de las comidas.-

**TRATAMIENTO MINIMO 3 meses, SE RECOMIENDA SEGUIR POR 3 Meses Mas.-**

**NOTA:** Si el Producto fermenta, no altera sus propiedades.

Agite antes de tomarlo.-

Conserve en lugar oscuro y fresco (pref. Heladera).-

**CONTRAINDICACIONES:**

No tomar en período de **EMBARAZO O MESTRUAL.**

Dieta crudívora y régimen desintoxicante, desinflamante, desarrollado por los ~~doctores Enrique y Emma Michalakis~~ Comentaristas de Leslie Rhys. Aconsejables para evitar y aliviar muchas enfermedades inflamatorias: diabetes, infecciones, Gliceras, reumatismos, alta presión, asma, alergia, arteriosclerosis, tumores, etc. No tiene contraindicaciones para la mayoría de ellas. Se curan comiendo. Muy aconsejable como régimen para adelgazar.

#### Principios generales

1. Abstenerse de:
  - a) Productos animales: carnes, huevos, leche y derivados, quesos, etc.
  - b) Productos refinados y/o con conservantes: azúcar blanca, harina blanca, aceite, margarina.
  - c) Drogas, bebidas alcohólicas, tabaco y gaseosas.
2. Ingerir:
  - a) Variedades de frutas crudas, frescas y/o secas: manzana, banana, pera, uva, frutilla, pasas de higo, ciruela, etc.
  - b) Oleaginosas: aceitunas, maní, nueces, almendras, etc.
  - c) Verduras: apio, hinojo, perejil, papino (con o sin cáscara) zanahoria rallada, es más fácil de digerir. Puede también cortarse en cubos. Otras verduras pueden ser: coliflor, zapallo, lechuga, rabanitos, nabos, col, tomates, calabazas y batatas, etc.
  - d) Pan integral.
3. No comer frutas y verduras en una misma comida.

**NOTA:** Es importante hacerse un análisis de sangre antes de empezar el régimen y otro al finalizar la primera semana para verificar la mejora en glóbulos, plaquetas, etc. Los números caerán la mayoría e infundirán confianza en el régimen.

#### El paciente debe:

1. Tener ganas de vivir, de mejorarse, de ayudar a otros, de viajar, aprender, etc.
2. Tener fe en Dios, el creador y sustentador de la raza humana. No hace ninguna ~~diferencia de religión que tenga.~~
3. Tener confianza en los profesionales que lo asisten y en los familiares que lo rodean. Si éstos pueden acompañarlo en el régimen; mejor. Se sentirá acompañado y apoyado.
4. Ingerir de 6 a 8 vasos de agua o jugo de fruta por día, té de peperina, menta, llantén, cedrón, etc.
5. Oxigenarse lo más cabalmente posible mediante ejercicios de brazos, pecho, abdomen, nuca, hombros, etc. El ambiente libre de humo de tabaco. Dormir con buena ventilación.
6. Caminar sin cansarse, pero en forma progresiva. Al principio quizás sólo pasos pero luego metros, cuerdas y kilómetros, elásticamente, con cabeza erguida, ánimo y alegría. Andar en bicicleta.