FORTALECIENDO NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO DESDE EL CONOCIMIENTO Y LA MEDICINA ANCESTRAL DE LAS MUJERES

GUÍA PRÁCTICA PARA ENFRENTAR EL COVID-19

Desde el conocimiento ancestral, toda situación de plagas, desastres, tragedias o pandemias que afecten el buen vivir de toda la comunidad es abordada desde la integralidad del ser humano, esto es considerando el bienestar de la mente el cuerpo y el espíritu (o esencia energética).

Por tanto, en estos tiempos en que la presencia del COVID-19, está afectando, no solo el cuerpo y la salud de las personas, sino también la mente por pensamientos de temor y angustia frente a este virus, así como el de las emociones que están ligadas con la esencia espiritual de las personas, brindamos esta breve guía que pretende dar unas pequeñas orientaciones de como deberíamos enfrentar de manera preventiva esta emergencia nacional desde nuestros hogares.

1. PARA EL BIENESTAR DE LA MENTE

La mente de las personas se asemeja al disco duro de una computadora en donde se registra todo tipo de pensamiento desde los más alegres y fáciles hasta los más tristes y difíciles, este es un proceso natural, común y general.

Ahora, si decimos en esta analogía que la mente es igual a un disco duro, hemos de considerar que la mente también tiene una capacidad de registro de pensamientos negativos o positivos; y cuando estos pensamientos se han saturado causan dolores o malestares relacionados con la cabeza.

En tiempos del COVID-19, y de la cuarentena te presentamos tres recomendaciones sencillas para mantener una mente clara, tranquila y despejada.

1.1 Practicar una respiración profunda para el bienestar de la mente.

Esta es una técnica que permite oxigenar la mente e iniciar un nuevo proceso de registro de pensamientos, Esta respiración profunda se debe acompañar con hojas frescas de plantas básicas como menta, hierba buena, o paico, o de árboles como eucalipto aromático, naranja mandarina, toronja o limón.

¿Cómo se realiza una respiración profunda? Cualquiera de estas hojas frescas se las frota fuertemente en las manos y una vez que las manos hayan quedado impregnadas de cualquiera de estos olores se debe poner sobre la nariz y respirar con la nariz de manera profunda y el aire que ingresa por las fosas nasales llevarle hasta el plexo solar (ombligo) y mantenerla por un minuto en el vientre esta respiración contenida exhalarla por la boca pronunciando un fuerte Aaaaaa.

¿Cuándo se realiza una respiración profunda? En tiempos del COVID-19, se recomienda realizar esta respiración profunda todas las mañanas al despertar y las noches antes de dormir, mínimo tres veces seguidas o máximo 12 veces seguidas este es un proceso corto que dura de 3 a 10 minutos.

1.2 Practicar una actividad manual para el bienestar de la mente.

Esta técnica sencilla tiene que ver con, concentrar tu mente en un solo punto de acción y esto se logra a través de la realización de una actividad manual que cause satisfacción personal lo cual permitirá tranquilizar tu mente.

¿Cómo practicar una actividad manual? Es importante descubrir cuál es la actividad manual que te gustaría realizar por ejemplo pintar, no deben ser grandes obras de arte, sino algo muy sencillo, cantar, bailar, bordar hacer algo de carpintería, mecánica, el secreto es poner tus cinco sentidos en realizar esta actividad.

¿Cuándo practicar una actividad manual? Cuando sientes que estas molesto/a e irritable, cuando estas aburrido/a, en especial el fin de semana que no puedes salir y que no estás en el trabajo.
¿Cuánto tiempo se debe practicar una actividad manual? Mínimo 15 minutos, máximo una hora es suficiente tiempo para que tu mente se hay despejado.

1.3 Practicar la generación de un buen pensamiento para el bienestar de la mente.

Esta técnica aparentemente sencilla, es un poco complicada en estos tiempos en que fácilmente se piensa y se verbaliza palabras soeces, siendo importante comprender que más allá de la costumbre por evocar estas palabras, la pronunciación de las mismas es un registro de lo que tú quieres como proyecto de vida.

Si continuamos con la analogía de la computadora, diríamos que cada palabra soez que tu mencionas se queda registrada en el disco duro de tu conciencia y por tanto en el registro de tu mente siendo esta la proyección de tu vida, por esta razón es recomendable que el buen pensamiento vaya de la mano de la pronunciación de las mejores palabras, en estos tiempos seria salud, bienestar, solidaridad etc.

¿Cómo generamos la práctica de un buen pensamiento? La generación del buen pensamiento consiste en poner atención sobre cada palabra inadecuada, soez, triste, o de angustia que se menciona para reemplazarla por la repetición de 3 veces en su antónimo, por ejemplo, maldición por bendición, bendición, bendición, de esta manera generamos en nuestro disco duro o conciencia una proyección positiva de nuestro buen vivir.

¿Cuándo debemos generamos la práctica de un buen pensamiento? Cada vez que pronunciemos una palabra soez o un pensamiento negativo lo debemos reemplazar inmediatamente por la palabra o el pensamiento positivo pertinente.

En tiempos de la presencia del COVID-19, es importante mantener un cuerpo saludable, para ello una buena alimentación constituye la base de una buena salud corporal, por tanto, aquí constan 3 recomendaciones sencillas para fortalecer el sistema inmunológico, realizadas en base a productos naturales generados por nuestra madre tierra.

2. PARA EL BIENESTAR DEL CUERPO

2.1 En ayunas.

Es importante limpiar nuestro organismo de todos los residuos de alimentos ingeridos la noche anterior, para ello mencionamos tres maneras de limpiar el organismo.

a) Tomar un vaso de agua tibia con un medio limón sutil por 9 días, esto realizar cada mes, no tiene contra indicación por tanto se puede tomar todos los meses del año.

b) Tragar una pepa de ajo pelado a manera de capsula con un vaso de agua tibia, esto realizar 9 días cada 6 meses.

c) Tomar un medio vaso de agua de ajenjo en infusión 9 días, cada 3 meses.

2.2 Desayuno.

El desayuno debe contener una base de plantas verdes que limpien y fortalezcan el sistema inmunológico para ello mencionamos tres maneras de mantener fortalecido el sistema inmunológico.

a) Tomar un jugo verde con los siguientes ingredientes una manzana de colada, una rama de apio y 3 hojas de llantén.

Preparación: picar la manzana de colada en una olla con agua, la misma que debe estar a ras con la manzana y hervir un minuto, luego licuar con una rama cruda de apio y 3 hojas de llantén.

¿Cuando? Esto debe tomar luego de las recomendaciones que realizamos para el ayuno y durante 9 días cada mes.

b) Tomar un jugo verde con los siguientes ingredientes una manzana de colada, una rama de apio y 3 hojas de taraxaco.

Preparación: picar la manzana de colada en una olla con agua, la misma que debe estar a ras con la manzana y hervir un minuto, luego licuar con una rama cruda de apio y 3 hojas de taraxaco.

¿Cuando? Esto debe tomar luego de las recomendaciones que realizamos para el ayuno y durante 9 días cada mes.

c) Tomar un jugo verde con los siguientes ingredientes una manzana de colada, una rama de apio y 3 hojas de espinaca o albaca.

Preparación: picar la manzana de colada en una olla con agua, la misma que debe estar a ras con la manzana y hervir un minuto, luego licuar con una rama cruda de apio y 3 hojas de espinaca o albaca.

¿Cuando? Esto debe tomar luego de las recomendaciones que realizamos para el ayuno y durante 9 días cada mes.

Luego del jugo verde puede complementar su desayuno con una porción de fruta o de lo que este acostumbrada a desayunar.

2.3 Después de cada comida.

Luego de las comidas especialmente cuando estas han sido abundantes, copiosas y pesadas producto de la ingesta de grasas, carnes o lácteos, es importante ayudar al sistema digestivo para que pueda digiera sin pesadez, para ello mencionamos tres maneras de facilitar este proceso.

a) Tomar una infusión de agua de tomillo con una pizca de sal, esto ayuda al sistema digestivo permitiendo digerir de mejor manera los alimentos.

b) Tomar durante el día para la sed infusión de agua de menta que ayuda a desinflamar nuestros intestinos y ayuda al mal aliento producto de la ingesta de carnes rojas.

c) Tomar una vez por semana (sábado o domingo) agua de moringa esta es la única agua de infusión que es recomendable tomar solo un día a la semana porque es muy fuerte y tomar por más de 3 días seguidos puede causar mareos y vómito, pero si toma un solo día a la semana es un reconstituyente y gran fortalecedor del sistema inmunológico.

Estas breves recomendaciones puntuales constituyen la base de una alimentación saludable para el bienestar del cuerpo.

3. PARA EL BIENESTAR DEL ESPÍRITU (O ESENCIA ENERGÉTICA)

Desde el conocimiento de los pueblos ancestrales concretamente de los pueblos kichwas, el espíritu, esencia energética o aura como le conocen en otras filosofías es una sola, porque es universal, en esta guía se recogen 3 recomendaciones universales que para mantener un estado de energía saludable.

3.1 Limpia energética.

El estado de la energía de las personas por lo general se refleja en el

cuerpo, por tanto, si en esta guía pretendemos elevar o reforzar el sistema inmunológico una limpia energética ayudara a este propósito.

¿Con que lo hacemos? Con unas ramitas de ortiga negra, porque este tipo de ortiga tiene bien desarrolladas sus hojas que son gruesas y copiosas a diferencia de la ortiga verde que sirve para hacer infusión o jugos para las personas que tienen problemas de salud relacionados con la sangre, realizo esta explicación que diferencia una ortiga de la otra para que sepan que una limpia energética siempre será mejor si se la realiza con una ortiga negra.

¿Cómo lo hacemos? Reunimos un puñado de ortiga negra y en el cuerpo seco frotamos la ortiga de arriba hacia abajo, desde el cuello pasa por todo el cuerpo hacia los pies, repetir nueve veces seguidas.

¿Cuándo lo hacemos? Es importante hacerlo los días viernes en la noche porque es una planta muy caliente que produce calor corporal por tanto luego de esta limpia es necesario ir a dormir para que el calor del cuerpo se mantenga, al día siguiente no debe bañarse por tanto es recomendable que lo haga viernes porque el sábado no debe bañarse en la mañana sino pasado el mediodía.

¿Para qué sirve? Respecto del cuerpo, sirve activar la circulación de la sangre al tiempo que libera tensiones y toxinas que se encuentran a flor de piel, respecto de la energía sirve para liberar tensiones, la pesadez del cuerpo y los conocidos como mal aires.

¿Cuantas veces lo hacemos? Esta limpia energética se debe realizar 4 veces al año, especialmente en los solsticios y equinoccios estos son:

1. Solsticio de verano en junio
2. Solsticio de invierno en diciembre
3. Equinoccio de primavera en marzo
4. Equinoccio de otoño en septiembre

Sin embargo, en tiempos del COVID-19, es recomendable hacerse una limpia energética una vez al mes.

3.2 Baño energético.

Existe un sin número de baños energéticos, pero en esta guía se recogen recomendaciones generales que para mantener un estado de energía saludable, tranquila y fortalecida.

¿Con que y cuando lo hacemos? Dependiendo el estado de su cuerpo podemos hacerlo con las siguientes plantas.

1. Si la persona está muy intranquila, nerviosa, temerosa y hasta con insomnio hacerse un baño nocturno de lavanda.

2. Si la persona está con dolores musculares, cansancio y desgano hacerse un baño nocturno de eucalipto aromático.

3. Si la persona está muy intranquila por perdida de familiares cercanos, desolación o abandono, hacerse un baño nocturno de rosas blancas.

¿Cómo lo hacemos? Cocinamos en una olla mediana un buen puñado de las plantas antes mencionadas, dejamos que se cocine hasta por 5 minutos, sacamos del fuego y en una tina mediana mezclamos esta agua caliente de hierbas y mezclamos con un poco de agua fría, hasta un estado que soporte el cuerpo y lavarse el cuerpo **sin jabón** sino solamente pasarse el agua el cuerpo desde el cuello hacia abajo **sin mojar el cabello**.
Hecho lo cual secamos el cuerpo procurar un piyama de algodón, porque estas son calientes, mas no piyama de seda porque esta es fría y dormir.

¿Cuándo lo hacemos? Es importante hacerlo los días viernes en la noche porque son plantas muy relajantes y al día siguiente puede descansar y no madruga para el trabajo.

¿Cuantas veces lo hacemos? Estos baños energéticos se deberían realizar una vez por semana, salvo que la persona ya este enferme de los nervios debería realizar 3 noches seguidas por semana.

RECOMENDACIÓN:

Esta medicina ancestral al estar relacionada con el uso de plantas básicas y sencillas se recomienda que comencemos a generar pequeños huertos familiares en pequeñas macetas que nos permitan tener estas plantas frescas, que adicional del gran valor curativo, también son plantas que engalanan el ambiente del su hogar, si logramos crear pequeños huertos saludables en cada uno de los hogares estaremos caminando hacia el sumak kawsai.