



Ahora toca un **cambio de aires**



Salud y Bienestar - Remedios y consejos para disfrutar mejor del verano

Siganos en facebook - www.alcuras.com

Salud y Bienestar - Remedios y consejos para disfrutar mejor del verano :



El viaje -

- Antioxidantes , Coenzima Q 10 - un día antes y un día después
- En caso de vértigo o mareo - Vertigo Heel o Cocculus CH6 gránulos
- Frutas y verduras durante el viaje
- Acupresión de las muñecas

..... *llegado por fin...*



Los beneficios de los baños de mar

- mejoran la capacidad respiratoria.
- aumentan la oxigenación
- estimulan la circulación.
- benefician al corazón.
- mejoran de la movilidad y la fuerza muscular.
- fortalecen de los huesos.
- buena prevención y tratamiento de la osteoporosis.
- benefician en casos de hipotiroidismo y hipertiroidismo
- ayudan de la eliminación de toxinas.
- hacen dormir mejor

¿ ... has tragado un poco de agua de mar ? -

No te preocupes, el mar también contiene oligoelementos saludables



Los beneficios del sol y la protección de la piel

El sol es un poderoso estimulante - mejora las defensas, sube el ánimo y alivia el dolor. Utilízalo como remedio antiinflamatorio, antidepresivo y para fortalecer tus huesos, los músculos y la digestión.

Para disfrutarlo mejor utiliza también la siguiente tabla:

ÍNDICE UV	RIESGO	TME*	PROTECCIÓN SUGERIDA
0 a 2	BAJO	60+	
3 a 5	MODERADO	45	
6 a 7	ALTO	30	
8 a 10	MUY ALTO	25	
11 o +	EXTREMO	10	

*TME: Tiempo Máximo Recomendado de Exposición (expresado en minutos).

1. Disfrútalo antes de las 12.00 horas y después de las 17.00 horas.
2. Aplica cremas solares con filtros naturales - un efecto directo y saludable.
3. Utiliza los beneficios de la ropa blanca de algodón, sombrillas y gafas de sol.
4. Toma té verde y suplementos de vitamina C y minerales en vía oral



En caso de quemaduras

Recomendamos los siguientes remedios de aplicación externa:

- Arnica /Urtica Gel (Weleda)
- Aceite de lavanda /limón
- Gel de Aloe vera
- Vinagre de manzana
- Hojas de lechuga frías
- Por vía oral: Sol DH o CH 30 Gránulos 4-5 veces al día 5 -7 gránulos



Picaduras de medusas ¿ y ahora qué ?

Aplica agua salada o aceite de manzana para limpiar la piel
¡ No utilices agua dulce o agua mineral !

Dedica para el cuidado de la piel afectada según su estado,
de forma externa :

aceite de girasol, aceite de caléndula o aceite de lavanda 2 veces al día.



La Dieta Mediterránea

* un estilo de vida y una valiosa herencia cultural ... rica y saludable

- el pescado azul
- las frutas
- las verduras
- el fiambre artesanal
- las tapas
- el gazpacho
- el agua
- el vino
- la compañía familiar y social

- disfrútalo todo -



La diarrea

- Carbo betulae (Weleda 622) - Trituración 2-3 veces al día vía oral
- Arsenicum album DH12 o CH12 gránulos o gotas vía oral
- Calmante intestinal (Tanagel)

el mareo

- Nux vomica comp. Gotas orales 3 veces al día vía oral
- Acupresión

El estreñimiento

- Semillas de lino machacadas
- Salix/Aspidium comp. (Weleda) Gotas orales 3 veces al día vía oral

Consejo : el plátano, el limón y la papaya sirven par los 3 inconvenientes



El alcohol - cómo de recuperar de forma rápida y eficaz

- Nux vomica DH 30 Gránulos
- Suplementos de vitaminas B (B1,B6, B12) complejo.
- Vitamina C
- Microminerales y Cisteína
- Un zumo de frutas que contiene piña, coco y plátano
- Caldo o gazpacho
- un Café recién hecho en un bar tradicional
- relajación y dormir la siesta
- ejercicio moderado en aire libre - elimina toxinas

bebe AGUA antes, mientras y después ...





Minutos y horas de tu vida sin humo y fumo

después de	Los beneficios de dejar de fumar	click
20 minutos	Normalización del pulso y de la presión arterial. La circulación mejora. Eliminación parcial del monóxido de carbono.	<input type="checkbox"/>
8 horas	Normalización del oxígeno en la sangre. Normalización de la temperatura corporal.	<input type="checkbox"/>
24 horas	Reducción del riesgo sufrir un ataque cardíaco. Eliminación total del monóxido de carbono.	<input type="checkbox"/>
48 horas	Regeneración de los nervios. Mejora de los sentidos del gusto y del olfato. Su cuerpo ha eliminado toda la nicotina.	<input type="checkbox"/>
72 horas	La respiración resulta más fácil. El nivel energético sube notablemente.	<input type="checkbox"/>



La otitis externa o la otitis del nadador.

Se trata de una infección del oído que con frecuencia ocurre en los niños que pasan mucho tiempo en el agua. Es aconsejable acudir a un médico para que haga una otoscopia y un chequeo del estado general.

En casos leves se puede intentar con los siguientes remedios que también sirven para adultos :

- Aceite de lavanda de forma externa en el oído externo o masaje del mastoideo
- Aconitum/Camphora comp., gotas óticas
- Apis/Levisticum o Apis cum Mercurio , gránulos - vía oral
- Formula magistral (Rp) en vía local :
Acidi tannici 0,6 : Spirit. Dil. : Glycerini aa. Ad. 20,0 : Ad vitrium cum pipetta



¿ Requieres más información o tienes preguntas para tu recuperación o prevención ?

Utiliza nuestro apoyo médico personalizado por email, consultas online o en nuestra clínica en Madrid.



¡ FELIZ VERANO !

