

TOMA ANCESTRAL



Notas generales:

- Los remedios aquí mencionados son una alternativa natural a las medicinas farmacéuticas, en caso de que los síntomas continúen, acuda al médico para recibir tratamiento clínico.
- Si ya está tomando un medicamento recetado por su doctor, no lo descontinúe y asegúrese de completar su tratamiento.
- Si el tratamiento que le recetaron no muestra resultados, descontinúelo y acuda a Nestor Gonzalez para que puedan llegar a un tratamiento natural para su caso específico.

Canela y clavo de olor en alcohol

Modo de uso: Inhalar o untar

Usar en caso de: Dolor de cabeza

Ingredientes:

- 1 Sobre de clavos de olor
- 1 Sobre de canela entera
- 1 Botella de alcohol antiséptico de 120 ml



Preparación:

- Echar el sobre completo de clavos de olor y el sobre completo de canela entera en la botella de alcohol antiséptico de 120 ml
- Dejar reposar entre 24 y 72 horas la botella de alcohol, de esta forma los clavos de olor y la canela entera soltarán su aroma en el alcohol.

Suministración:

- Untar e inhalar:
- Untarse las manos de alcohol
- Untar la zona de la frente en la que sienta se produce el dolor de cabeza
- Después de untar, inhale el olor del alcohol mezclado con la canela y los clavos

Precauciones:

- Hacer inhalaciones suavemente
- Evite inhalaciones profundas del aroma del alcohol con los clavos y la canela, ya que puede ocasionar mareos



Raíz de Anamú en alcohol antiséptico

Modo de uso: *Inhalar o untar*

Usar en caso de: *Dolor de cabeza, congestión nasal*

Ingredientes:

- 3 raíces de Anamú
- 1 botella de alcohol antiséptico de 120 ml

Preparación:

- Echar las tres raíces enteras en la botella de alcohol antiséptico de 120 ml
- Dejar reposar entre 24 y 72 horas la botella de alcohol con las raíces, de esta forma el aroma de la raíz de Anamú soltara su aroma en el alcohol.

Suministración:

- **Untar e inhalar:**
- Congestión nasal:
- Inhale el olor de la botella de alcohol con las raíces de Anamú una o dos veces, dependiendo del nivel de la congestión.
- Dolor de Cabeza:
- Inhale el olor de la botella suavemente una o dos veces dependiendo de la intensidad del dolor de cabeza.

Precauciones:

- Hacer inhalaciones suavemente
- Evite inhalaciones profundas del aroma del alcohol con los clavos y la canela, ya que puede ocasionar mareos

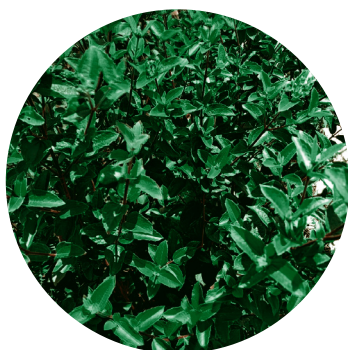


Chicharrón y sal

Modo de uso: Enjuague bucal
Usar en caso de: Dolor de muelas

Ingredientes:

- 20 – 25 hojas de chicharrón
- 1/2 cucharada de sal



Preparación:

- Machacar en un mortero, o con lo que tenga disponible las hojas hasta obtener el zumo de las hojas
- Con una tela limpia, filtrar en un recipiente el zumo, asegurándose de que el afrecho quede en la tela.
- Añada la sal al zumo filtrado
- Coloque una olla pequeña de agua a hervir
- Una vez el agua esté hirviendo ponga el zumo con sal a calentar al baño maría durante 50 minutos
- Deje reposar por 10 minutos

Suministración:

- Enjuague bucal:
- Sirva en una copa aguardientera el zumo
- Enjuáguese la boca con el zumo ya preparado una vez en la mañana y una vez en la noche.

Precauciones:

- Asegúrese de no enjuagarse con el zumo caliente para evitar quemaduras en la boca.

Hoja de coca y sal

Modo de uso: *Enjuague bucal*

Usar en caso de: *Dolor de muelas*

Ingredientes:

- 30 – 35 hojas de coca
- 1/2 cucharada de sal
- 2 a 3 vasos de agua grandes



Preparación:

- En una olla poner a hervir agua
 - Una vez el agua esté hirviendo agregue las hojas de coca, añada la sal y deje hervir el agua por 15 minutos más
 - Pasados los 15 minutos, baje la olla y deje reposar el agua por 10 minutos
 - Cuando el agua esté tibia, con un colador extraiga las hojas de coca.
 - Suministración:
 - Enjuague bucal:
 - Sirva el agua ya preparada y sin hojas en un vaso.
 - Tome un sorbo del agua y proceda a hacerse un enjuague bucal.
-
- **Nota:** Si el dolor de muela es muy fuerte, realice un enjuague en la mañana, otro al medio día y otro en la noche.

Precauciones:

- Asegúrese de no enjuagarse cuando el agua esté caliente para evitar quemaduras en la boca.



Limón, aceite de coco y Vick Vaporub

Modo de uso: untar y frotar

Usar en caso de: Hongos en los pies

Ingredientes:

- Medio limón
- 3 cucharadas pequeñas de aceite de coco
- Una cucharada pequeña de Vick Vaporub



Preparación:

- En un sartén las 3 cucharadas pequeñas de aceite de coco
- Añada el zumo de medio limón
- Añada la cucharada pequeña de Vick Vaporub
- Poner la sartén con todos los ingredientes a fuego bajo hasta que se integren
- Deje reposar hasta que todo esté a una temperatura ideal para untarse



Suministración:

- Untar y frotar:
- Asegúrese de tener los pies limpios y secos
- Unte y frote la zona del pie afectada por el hongo todas las noches hasta notar mejoría.
- Precauciones:
- No frotar la preparación si aún está caliente
- No frotar la preparación si el hongo está abierto o si cerca del lugar a untar hay heridas.



Limoncillo, Eucalipto, Pronto Alivio, Morupacha, Violeta y limón

Modo de uso: *beber*

Usar en caso de: *Resfriado o gripa*

Ingredientes:

- 2 litros de agua
- 3 hojas de limoncillo
- 3 ramas de eucalipto con hojas
- 3 ramas de pronto alivio con hojas
- 3 flores de morupacha
- 3 flores de violeta
- 3 limones
- Panela al gusto (opcional)



Preparación:

- Ponga dos litros de agua en olla a hervir
- Cuando el agua esté hirviendo agregue, las hojas de limoncillo, el eucalipto, el pronto alivio, la morupacha y las violetas (puede añadir en este punto la cantidad de panela deseada)
- Deje que el agua siga hirviendo por 30 minutos más
- Con un colador extraiga todas las hojas
- Deje reposar el agua hasta que esté tibia
- Añada el zumo de los 3 limones

Suministración:

- Beber Forma 1 (para sudar):
- Antes de acostarse a dormir, beba un vaso completo con la infusión
- Acuéstese a dormir bien arropado
- Beber forma 2 (al aire libre):
- Beba un vaso completo de la infusión al aire libre
- Continúe con sus actividades cotidianas



Precauciones:

- Si bebe la infusión de la forma 1, evite salir al aire libre, ventearse o serenarse para poder ver los resultados de la infusión
- No beber la infusión muy caliente.

Matarratón calentado al fuego

Modo de uso: Baño

Usar en caso de: Gripe o resfriado

Ingredientes:

- 10 ramas de matarratón con hojas
- 4 litros de agua

Suministración:

- **Baño:** Báñese con el agua ya reposada de pies a cabeza

Preparación:

- En una olla ponga a hervir 4 litros de agua
- Deshoje las 10 ramas de Matarratón
- Una vez el agua haya hervido añada las hojas de matarratón
- Deje que el agua siga hirviendo por 30 minutos más
- Pasados los 30 minutos, baje la olla y deje reposar por 40 minutos

Precauciones:

- No utilice ningún jabón para poder ver los efectos del baño



Matarratón calentado al rayo del sol

Modo de uso: Baño

Usar en caso de: Gripe o resfriado

Ingredientes:

- 20 ramas de Matarratón con hojas
- Media ponchera de agua
- 20 limones

Suministración:

- **Baño:**
- Pasadas las 4 horas báñese de pies a cabeza con el agua de la ponchera

Precauciones:

- Evite bañarse con jabón para poder ver los efectos del baño.

Preparación:

- Llene una ponchera hasta la mitad con agua
- Deshoje las 20 ramas de Matarratón y agregue las hojas al agua
- Exprima los 20 limones en la ponchera con las hojas y el agua y añada las cascara
- Deje calentar al sol por 4 horas (Desde las 8 de la mañana al medio día)



Matarratón machacado

Modo de uso: *Beber*

Usar en caso de: *Gripa o resfriado*

Ingredientes:

- 10 ramas de matarratón con hojas

Suministración:

- Beber:
- Sirva en un vaso el zumo obtenido de las hojas
- Beba todo el zumo

Preparación:

- Deshoje las 10 ramas de matarratón
- En un mortero o con lo que tenga a la mano machaque las hojas hasta extraer el zumo de las hojas.
- Con una tela limpia filtre el zumo, asegurándose de que el afrecho quede en la tela

Precauciones:

- No beber el afrecho del matarratón, este puede ser nocivo.



Matarratón

Modo de uso: Acostarse

Usar en caso de: *Fiebre*

Ingredientes:

- 60 ramas de matarratón con hojas

Suministración:

- Acostarse: Acuéstese a dormir toda la noche sobre las hojas
- Al despertarse desheche todas las hojas

Preparación:

- Deshoje las 60 ramas de matarratón asegurándose de que no tengan gusanos
- Sobre una cama con sabana, coloque todas las hojas, asegurándose de cubrir toda la cama

Precauciones:

- Revise que las hojas no tengan gusanos o bichos.



Santabria

Modo de uso: *Beber*

Usar en caso de: *Dolor de estomago*

Ingredientes:

- 10 ramas de santabria
- Un vaso con agua

Suministración:

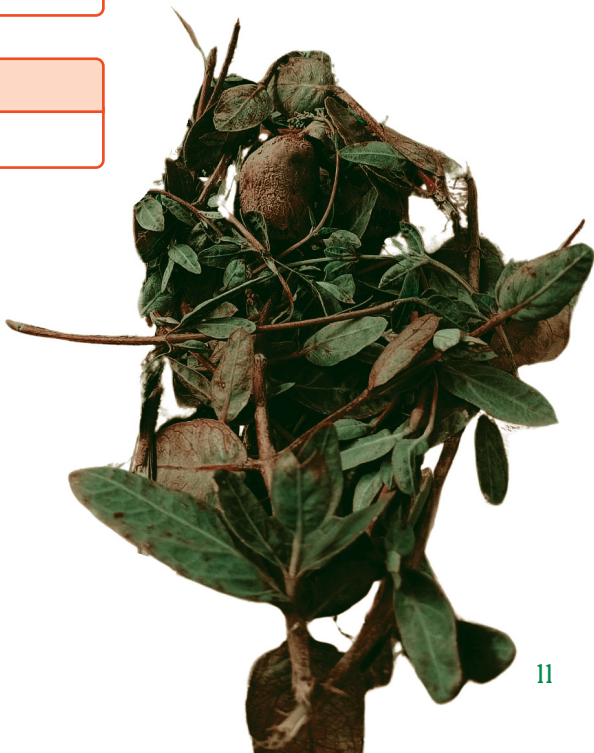
- Beber:
- Sirva parte del zumo en una copa aguardientera
- Beba el zumo dos veces al día, una vez en la mañana y una vez en la noche

Precauciones:

- No tomarse el afrecho

Preparación:

- Deshoje las ramas de Santabira y humedezca las hojas
- En un mortero o con lo que tenga a la mano, machaque las hojas hasta obtener el zumo de las hojas
- Con una tela limpia filtre el zumo, asegurándose de que el afrecho quedé en la tela



Piña común y ajo macho

Modo de uso: *Beber*

Usar en caso de: *Parásitos*

Ingredientes:

- Una piña común
- 3 dientes de ajo macho

Preparación:

- Pele la piña y corte una rodaja gruesa
- Raye la piña
- Raye los 3 dientes de ajo macho
- Junte las rayaduras
- Deje serenar durante 10 horas (de 8 pm a 6 am), evitando que le caiga agua.

Suministración:

- Beber:
- **Para niños:** beber una cucharada en ayunas, antes de pararse de la cama.
- **Para adultos:** Beber una copa aguardientera en ayunas, antes de pararse de la cama
- Precauciones:
- Tener un acompañante que pueda suministrar el remedio
- Beber el remedio antes de pararse de la cama
- Tenga en cuenta las fases lunares, asegúrese de beber el remedio 5 días después de la fase lunar luna menguante.



Agradecimientos a Nestor y la ancestralidad
y curiosidad contenida en su ser que le
permitió compartir cada receta aquí
escrita, gracias también al pueblo
tomeño por permitir el relevo
generacional del conocimiento sobre
plantas medicinales y remedios para el
cuidado del cuerpo, a la vida por
permitirnos coincidir y construir en
colectivo, muchas gracias.

