

APUNTS DE LA CONFERÈNCIA “PREPARA ELS TEUS PROPIS REMEIS NATURALS” D’EN RAUL ARQUEROS

08/04/2016 – Sala Piquet, Ateneu de Sant Just Desvern

Conceptes bàsics:

- **Nosaltres som natura.** Per exemple, no parlem d’anar a la natura, perquè nosaltres ja en formem part.
- **El que manté la salut, també cura la malaltia** (Hipòcrates).
- **Que l’aliment sigui la teva única medicina.**
- La curació, igual que tot a l’organisme ha d’anar de dintre a fora i de dalt a baix. Tenir cura de les emocions ha de formar part del procés curatiu.
- Per curar, normalment no tindrem un remei miraculós, si més no caldrà modificar diverses petites coses, que poden incloure l’alimentació, l’exercici físic, les emocions, etc.
- Cal respectar l’alternança de fases, també en la nostra vida i en l’ús de remeis. Igual que hi ha dia i nit, caldrà fer pauses en segons quines coses que fem de forma rutinària i continuada (exercici i repòs, per exemple, prendre remeis). Igual amb els aliments: menjar-ne els de temporada.
- Caldrà tenir en compte els quatre elements fonamentals (ordenats de menys a més dens): foc (representat pel sol), aire, aigua i terra.
- Dieta: cal incloure a la nostra dieta vegetals crus, perquè és així com s’aprofiten millor les seves propietats, perquè mengem cèl·lules vives, amb tota la seva càrrega d’enzims, vitamines i minerals. Cal no barrejar aliments incompatibles entre sí.

Totes les receptes que venen tot seguit són fruit de l’experiència pràctica.

LLIMONA

Malgrat el seu caràcter àcid, resulta un aliment alcalinitzant per al nostre organisme si no en mengem més de 2-3 al dia.

Tots els cítrics cal prendre’ls sense altre menjar. Igual que la resta de la fruita (millor menjar-la entre àpats). D’aquesta manera evitem fermentacions al sistema digestiu.

Conjuntivitis: 2-3 gotes de suc directament a l’ull, 2-3 cops al dia. Cou, però va bé.

Rinitis al·lèrgica, sinusitis: aspirar pel nas directament suc de llimona. També cou molt.

Taques fosques a la pell (dermatitis seborreica): macerar durant 12 h l’escorça d’una llimona (amb la pell blanca de sota) en vinagre de negre i aplicar-ho a la pell. Aplicar 3 cops al dia.

CEBA

El plor que provoca la ceba és molt bo per netejar els ulls i prevenir l'aparició de cataractes.

Tos: deixar ceba picada ben fina a l'habitació durant la nit. Al matí, prendre l'aigua que s'ha format. Durant el dia: prendre-la a bocins amb mel (s'hi pot afegir una mica de llimona).

Mal de coll: aplicar al coll, al pit, cataplasma de ceba picada fina.

VINAGRE DE VI NEGRE

Varius: aplicar en forma de cataplasma amb drap de cotó, vigilant que la persona no agafi fred a la zona tractada.

Febre: aplicar de la mateixa manera al front o/i temples. No convé tallar la febre (amb medicaments). Cal esperar al tercer dia o bé si s'arriba als 40º.

Picades d'insectes, mossegades de gos: aplicar-lo directament.

SAL MARINA (no refinada)

Mal de coll (faringitis): en gargarismes.

Dentifrici

Fongs a les ungles: aplicar l'aigua que deixa la ceba picada amb sal marina.

ALL

Contraindicat si es pren Sintrom®.

Berrugues: aplicar directament (cou).

Tensió arterial: gran hipotensor i fluïdificant de la sang.

Refredats: 5-6 de cop per tallar l'inici d'un refredat.

Ciàtica, artrosi: aplicar cataplasma d'alls ambi oli.

COL

Fulles crues, rentades, sense els nervis més grans i xafades, per fer-ne cataplasmes com a antiinflamatori i cicatritzant. Útil en lumbàlgies.

Fissures anals: aplicar en forma de pasta amb argila, pot anar associat amb mel.

MEL (no refinada). Cicatritzant: aplicar directament sobre la pell.

VINAGRE DE POMA. Tònic per la pell: barrejat amb ceba picada. Bo per baixar el colesterol.

NABIU VERMELL: bo per a cistitis i prostatitis.

NABIU BLAU: com depuratiu.

ALOE VERA: (el gel intern transparent, sense la capa groga, que és irritant): molt bo per les cremades del sol, cuina, etc. Convé prendre'l separat dels àpats.

FLORA INTESTINAL: molt important mantenir-la en bon estat. Cal prendre probiòtics (bacteris i llevats beneficiosos) i prebiòtics (aliment pels probiòtics i flora intestinal, que ajuda a mantenir-la en bon estat i acostuma a ser fibra soluble). La suma de probiòtics i prebiòtics es coneix com "simbiòtics".

ARGILES:

Cal fer atenció sobre les que són per ús intern i les que són només per a ús tòpic. Molt bon antiinflamatori.

Herpes: ceba amb argila.

A partir dels apunts de la Conxita Pueyo, l'Anna Farré i l'Isce Pladellorens, revisat i compilat per Manu Llabrés.