

Javier Akerman

101

remedios
naturales
infalibles



Ediciones Cydonia S.L.
<http://www.edicionescydonia.com>
Apartado de Correos 222
O PORRIÑO - Pontevedra

© Ediciones Cydonia, 2014
© Javier Akerman
Primera edición, junio de 2014

Printed in Spain - Impreso en España
I.S.B.N. 978-84-941258-5-0
Depósito Legal: VG 321-2014
Maquetación: Acuarela Comunicación sll
Imprime: Reprográficas Malpe

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin el permiso escrito de Ediciones Cydonia S.L.

101

**remedios
naturales
infalibles**

Javier Akerman

 EDICIONES
Cydonia

Este libro está dedicado

In memoriam al **Dr. José Castro Blanco**

(Pontevedra 1890 – Valencia 1981),

primer naturópata gallego,

gracias al cual se desarrolló

por primera vez en España

la naturopatía.

Con la llegada del franquismo fue represaliado,

junto a otros naturópatas, y llevado

a un campo de concentración.

Se exilió en Francia y cuando regresó

a España instaló su consulta en la

calle Santo Domingo de Torrent (Valencia).

Mi agradecimiento...

A la Organización Colegial Naturopática **FENACO**,
por su incansable labor en defensa
de la profesión naturopática.

A mi hija **Noemí Akerman**,
naturópata y quiromasajista, la nueva generación
que continúa abriendo caminos hacia
la salud natural.

A **Avelino Beiro**,
jardinero, amante de las plantas
y filántropo.

A **Kiko y Amelia**, del programa
“Galicia por Diante” de la Radio Galega,
por su apoyo, confianza y amistad.

A **Antón Rebollido**, de “Milenio”
de la Radio Galega, por los 16 años
de colaboración en las ondas

Y a **Radio Pontevedra**,
por casi tres décadas ininterrumpidas
de divulgación naturista.

Índice

Introducción:	11
Acné	13
Acúfenos	16
Adenoma de próstata	18
Afonía	19
Aftas	21
Alcoholismo	22
Alergias	23
Algomenorrea (dolor menstrual)	24
Alopecia (caída del cabello)	26
Amenorrea (falta de menstruación)	27
Anemia	28
Anginas–Agmidualitis	29
Antiinflamatorio	30
Artritis	31
Artrosis	32
Asma	34
Bronquitis	36
Caspa	37
Ciática	38
Circulación (venosa y linfática)	40
Cistitis	41
Colesterol (exceso)	43

Colon irritable	45
Conjuntivitis	46
Contracturas musculares	47
Corazón (protector cardiovascular)	48
Dermatitis	49
Diabetes	50
Diarrea	54
Dismenorrea (menstruación dolorosa)	55
Dispepsia (digestiones lentas)	56
Dolor de muelas	57
Eccemas	59
Enuresis (Para que los niños dejen de hacerse pis en la cama)	62
Estreñimiento (no crea hábito)	63
Estrías en la piel	64
Faringitis	65
Gastritis	66
Hemorroides	67
Hepatitis (problemas de hígado)	68
Hidropesía (retención de líquidos)	69
Hipertensión (tensión alta)	70
Hiperuricemia (exceso de ácido úrico)	71
Hipotensión (tensión baja)	72
Inapetencia (falta de apetito)	73


Lactancia (para aumentar la leche materna)	74
Laringitis	75
Litiasis renal (cálculos)	76
Menopausia (sofocos, sudoración...)	77
Meteorismo (gases)	79
Migraña (dolor de cabeza)	80
Osteoporosis	83
Otitis y dolor de oídos	84
Parotiditis (paperas)	85
Parásitos intestinales (lombrices)	86
Pie de atleta (hongos en los pies)	87
Pirosis (acidez de estómago)	88
Psicastenia (cansancio psicofísico)	89
Psoriasis	90
Triglicéridos elevados	92
Resfriado en niños (mocos y catarros infantiles)	93
Resfriados y tos en adultos	94
Reuma y dolores óseos, musculares y articulares	95
Rinitis (“moquera”)	98
Rosácea	99
Sarampión	100
Sinusitis	101
Tabaco (ayuda para dejar de fumar)	103

Tos	105
Trombos (prevención)	107
Úlcera gástrica (Heliobácter Pilory)	108
Varices	109
Vértigos	110

ALGUNOS PREPARADOS MAGISTRALES

Cloruro de magnesio	113
Tintura medicinal de ajo	114
Receta curativa de ajos	115
Piojos (un remedio infalible)	118
Antimosquitos	119
Pulgas en las mascotas	120
Laboratorios y casas naturistas	121

Introducción

Levo más de tres décadas recomendando remedios naturales a mis pacientes y a través de programas de radio donde soy colaborador habitual. A lo largo de estos años he ido recopilando aquellos remedios o fórmulas que han demostrado mayor eficacia y efectividad.

Este libro intenta ocupar un lugar en su vida. En él encontrará el lector todo lo necesario para solucionar los imprevistos de salud más corrientes, mientras espera ayuda médica. Se asombrará al observar cómo un gran número de trastornos pueden ser superados exitosamente tras la aplicación de sencillos y económicos remedios naturales.

Son 101 remedios naturales infalibles, pero bien podrían ser 1.001 o 10.001, pues en estos 35 años de práctica naturista solo puedo estar agradecido y maravillado al observar que en el jardín o en la despensa de casa tenemos un verdadero arsenal medicinal.

Los “pequeños secretos” aquí explicados han sido probados con resultados óptimos por miles de personas. Muchos proceden del acervo cultural de las medicinas populares propias de cada país o región. Otros muchos los he escuchado en boca de personas mayores, sanadores, veterinarios y médicos rurales.

Por supuesto que ante cualquier enfermedad o síntoma de la misma debemos acudir al médico. Los consejos contenidos en este manual no sustituyen a los tratamientos médicos convencionales sino que deben considerarse un complemento más para gozar de una mayor calidad de vida.

Y ante todo he tratado de aplicar el sabio consejo de Hipócrates, el “padre” de la medicina: PRIMUN NON NOCERE (Primero no perjudicar).

Vigo, 29 de marzo de 2014

Libro Solidario

ESTE LIBRO TIENE UN VALOR AÑADIDO. Ediciones Cydonia ha asumido el compromiso de destinar un porcentaje de cada uno de sus títulos a un proyecto benéfico, sin que se refleje en aumento del precio de portada. Por su parte, el autor de esta obra ha querido sumarse a esta iniciativa y cede sus derechos de autor a una iniciativa benéfica.

Con esta actitud, la editorial y el autor pretenden aportar un grano de arena a las miles de iniciativas solidarias que se desarrollan en todo el mundo en beneficio de las personas y los colectivos más desfavorecidos.

Los proyectos que se apoyan desde cada título no serán un acto de caridad, sino una mano que se tiende para que los beneficiarios puedan superar un escollo y salir adelante por sus propios medios. Siguiendo aquel viejo adagio, se apoyarán proyectos que *enseñen a pescar*, no los que *regalan el pescado*.

Si Vd. ha comprado este libro, le agradecemos su interés. Puede ver dónde y cómo se ha destinado ese porcentaje del dinero que ha pagado por este ejemplar a través de nuestra página en internet (www.edicionescydonia.com), o si lo prefiere puede escribirnos a nuestra dirección postal. Gustosamente le mantendremos informado de todo.

Los editores

