



## Alex Filio Rojas

- *Naturópata Certificado por el Centro Universitario de Alternativas Médicas de México.*
- *Doctor honoris causa por la Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano de México.*
- *Miembro de la Sociedad Cubana de Medicina Natural y Tradicional capítulo de La Habana.*
- *Doctor Honoris Magna Causa por el Paladi University Of Naturopathic Sciences de Puerto Rico.*

**E**l pilar de la salud que nos ayudará a conservarnos saludables y protegidos ante cualquier enfermedad es mantener activo nuestro sistema Inmunológico.

Tener un sistema inmunológico fuerte y activo es vital para conservar la buena salud puesto que él funciona como el escudo protector que tiene nuestro organismo frente a los agentes patógenos que constantemente lo están amenazando.

### **Recomendaciones importantes ante esta situación de salud:**

Saluda sin dar la mano, ni besos y lávate las manos con jabón a cada momento durante 30 segundos. Al estornudar taparse con el codo y no con las manos, no usar relojes, collares y brazaletes al salir de la casa, desinfecte con lejía los pisos, las monedas, las cerraduras de las puertas, controles remotos y las llaves de tu casa; coloca el dinero en bolsas y desinfecta todo llegando a casa. Procura pagar con la suma exacta del precio para así evitar recibir vuelto y tener contacto.

No olviden sacarse los zapatos una vez que ingresen a sus casas, de bañarse y cambiarse de ropa: ¡laven su ropa inmediatamente al ingresar a casa y respeten las normas de seguridad de salud pública!



## Para ayudar a fortalecer nuestro ejército de defensas (sistema Inmunológico):

Consume diariamente en ayunas un jugo de dos limones con agua caliente (licúalo con cascara y pepa, sin azúcar), consume alimentos ricos en oligoelementos, omega 3, antioxidantes y, principalmente, vitamina C, vitamina D, vitamina A, magnesio, selenio y zinc, etc. También pueden tomar como agua del tiempo cualquiera de estas plantas medicinales: manzanilla, eucalipto, hinojo, muña, tomillo, moringa, uña de gato, salvia, romero, flor de jamaica, diente de león y té verde (consume cualquiera de ellas sin azúcar).

Siempre incluye en las comidas: kión, ajos, cúrcuma, alcachofa, calabaza, palta, quinua, cebolla, pimienta entera, zanahorias, champiñones, berenjenas, pimiento o pimentón, col, coliflor, brócoli, nabo, apio, perejil, poro, zapallo, berros, rabanito, espinaca, culantro, laurel, orégano, germinados, arroz Integral, aceite sacha inchi de grado terapéutico, aceite de coco, pescado fresco, etc.

### Frutas:

Granadas, arándanos, aguaymanto, mandarina, guayabas, guanábana, chirimoya, maracuyá, pera, uva, noni, sandía, lima, camu camu, piña, papaya, kiwi, naranjas y toronja, tamarindo, manzana, etc.

### Consejos Adicionales:

- Ayuno a base frutas una vez por semana.
- Realizar una correcta limpieza intestinal y hepática, una vez al mes.
- Practicar yoga, tai chi o meditación.
- Acostarse temprano (dormir 8 horas diarias).
- Apagar el router o wifi antes de dormir.
- Mantenerse en movimiento, saltar soga, hacer planchas o subir las escaleras.
- Evitar el estrés (así se disminuye la alta producción de cortisol).
- Tener pensamientos positivos, con esperanza y optimismo.
- Tomar de 6 a 8 vasos diarios de agua para mantenerse hidratado.
- Orar y agradecer antes de acostarse.
- Botiquín naturista para: flores de tilo, boldo, anís estrella, clavos de olor, canela, eucalipto, sal marina, agua oxigenada, alcohol de 96 grados, algodón, bicarbonato de sodio, vinagre de manzana o blanco, vick, etc.
- Debemos tener un jardín botánico con plantas medicinales o en maseteros.
- Realizar decretos o afirmaciones (solicitar decreto científico).

### Hacer ejercicios y actividades en el hogar:





## Evitar:

- Comidas chatarras
- Lácteos
- Golosinas
- Condimentos artificiales
- Bebidas azucaradas
- Carne de cerdo y carnes rojas
- Harinas refinadas
- La vida sedentaria
- Pensamientos negativos



## No debe faltar en casa:

Propóleo, miel de abeja (original), polen, algarrobina, miel de caña, kiwicha, cañihua, machica, harinas integrales, harina de coca, mote, papa seca, chuño, cacao, tarwi o chocho, algas marinas, cochayuyo, maca, cacao, aceite de oliva, vinagre de manzana, tocosh, panela o azúcar integral, sal de maras o sal marina, pan integral, tostada integra, maíz morado, habas seca, garbanzos, frijolito chino, chicha de jora, chancaca, seca menestras, lentejas, pallares, chíá, mashua, oca, semilla de girasol, pecanas, aceituna, chucrut, yogurt probiótico, frutas secas, nueces y pasas, cloruro de magnesio, bicarbonato, sábila, tara, paico, ruda ,etc.



**Mantén siempre una actitud positiva, con mucha fe y buen humor.**

Nota: Estas recomendaciones no reemplazan la receta del médico.



La comida es realmente  
la medicina más eficaz  
Joel Fuhrman



Si usted desea un asesoramiento personalizado con nuestro equipo de expertos en Medicina Natural y Orientación Nutricional Naturista, puede escribirnos al siguiente correo: [vivirconsalud1@hotmail.com](mailto:vivirconsalud1@hotmail.com)

**+51 947 641 501**



**“El secreto de una buena Salud es la prevención”**

Síguenos: Alex Filio Rojas



[www.alexfilio.com](http://www.alexfilio.com)

