

Historia de la medicina:

- 2000 A.C. — Aquí tienes, come esta raíz.
- 1000 A.D. — Esa raíz es herejía; toma, dí esta oración.
- 1850 D.C. — Esa oración es superstición; toma, bebe esta poción.
- 1940 D.C. — Esa poción es aceite de culebra; toma esta pastilla.
- 1985 D.C. — Esa pastilla no es efectiva; toma este antibiótico.
- 2002 D.C. — Ese antibiótico ya no funciona; toma esta raíz.



**PREGUNTAS COMUNES SOBRE LAS
HIERBAS Y LA SALUD NATURAL**

DRAFT

¿QUE SON LAS HIERBAS?

Las hierbas son excelentes fuentes alimenticias con muchos nutrientes (vitaminas, minerales, zinc y hierro) que nuestro cuerpo puede usar para alcanzar y mantener la buena salud. Las hierbas también nutren, regulan, limpian y ayudan al cuerpo a curarse a sí mismo. Las hierbas son elementos naturales poderosos.

No. Ellas nutren. Si el cuerpo tiene la capacidad de curarse usa los materiales que se hallan en los alimentos para hacer su labor de curación. Las hierbas no curan, alimentan. No fuerzan al cuerpo a mantenerse y repararse, simplemente lo apoyan en estas funciones naturales.

• **¿HAY CIERTAS HIERBAS PARA CIERTAS ENFERMEDADES?**

Las hierbas no tratan enfermedades. Se han escogido a través de miles de años de historia para alimentar diferentes partes del cuerpo. Por ejemplo, uno puede comer zanahorias para tener una buena vista y brócoli por sus antioxidantes de apoyo inmunológico. Pero ¿son las zanahorias y el brócoli para curar el glaucoma y el cáncer? ¡No! Pero no consumiría usted estos nutritivos alimentos herbáceos “en tiempos de” estas aflicciones? La respuesta de la historia es que sí. Entonces tenemos sus “usos históricos”.

• **¿POR QUÉ ES QUE ALGUNAS HIERBAS FUNCIONAN Y OTRAS NO?**

Las hierbas siempre funcionan porque sólo están alimentando al cuerpo. ¿Ha escuchado hablar de zanahorias que no funcionan? No es que la hierba no haya funcionado, sino que su cuerpo no necesitó esos materiales para efectuar la curación que usted estaba esperando. Además algunas personas tienen sistemas digestivos débiles y pueden no estar absorbiendo los nutrientes completamente.

• **¿LA SALUD NATURAL REEMPLAZA A LOS DOCTORES Y HOSPITALES?**

No. La salud natural es una manera de vida. Es aprender a formar un estilo de vida que apoya y promueve la salud (por ejemplo: el aire fresco, agua pura, alimentos integrales, el ejercicio, una buena disposición, control del estrés, etc.) El gozo de vivir es una base para la salud natural, no para temer la muerte. Busque un profesional de la salud que le ayude a adelantar su objetivo.

• **¿SON IMPORTANTES LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS EN LA SALUD NATURAL?**

Absolutamente. Los alimentos que tenemos hoy en día son “S.A.D.” (Standard American Diet). Las prácticas de cultivo moderno y el procesamiento de los alimentos producen alimentos deficientes en nutrición y equilibrio. Nuestros cuerpos requieren demasiado de algunos y no lo suficiente de otros. Algunas cosas nunca deberían ser consumidas. Los alimentos integrales son difíciles de hallar. La ingestión de suplementos puede ayudar a satisfacer las deficiencias nutricionales, apoyar los procesos naturales del cuerpo y la eliminación de sustancias indeseables, y promover la resistencia y la longevidad. *Que nunca conozcas las enfermedades que previniste mediante la salud natural.*