

# SUGERENCIAS PARA LA EPILEPSIA

Siga este plan que le sugerimos juntamente como el plan delineado en el PLAN DE DIOS.

- *Programa de Dieta:*

- Siga la dieta prescrita en el PLAN DE DIOS
- EVITE: Alimentos Refinados – azúcares, endulzantes concentrados, tales como las frutas secas – Bananas, miel, frituras, lacteos, productos de animales, condimentos
- EVITE LA SAL – USE POLVO DE ALGAS O POLVO DE AJO

- *Apoyo Nutricional:*

- Los intestinos se tienen que mover por cada comida ingerida – si no se mueven tome de 1 a 2 cucharadas de polvo de olmo resbalozo en un vaso de agua o de jugo 2 o 3 veces al día o use las hojas de la Limpieza Herbal de la Vida (Life Herbal Cleanser)

- MEZCLE TODAS LA HIERBAS MENCIONADAS Y HAGA UN TE:

- Alfalfa..... ½ pizca
- Cimicifuga(black cohosh) ..... 1 pizca
- Valeriana..... 1 pizca
- Lady's Slippery..... 1 pizca
- Escutelaria (skullcap)..... 1 pizca

Agregue 1 cucharada por cada taza de agua – beba de 2 a 3 tazas diarias o use el polvo en cápsulas. Tome 2 cápsulas 3 veces al día.

**Polvo de Quelpo (kelp)** – ½ cucharada diariamente

**Tintura Antiespasmódica** – Lobelia de 8 a 10 gotas en ½ vaso de agua o en caso de convulsión ponga un par de gotas en la lengua.

*Melaza Negra* – ½ cucharada 2 veces al día

*Caldo de Potasio* – Usted puede tomar 32 onzas o tomar más si lo requiere.

***Receta para el Caldo de Potasio:***

Ponga a remojar 1 taza de avena en 3 tazas de agua. Cuele el líquido y utilicelo como base para poder cocer los vegetales. Los vegetales que se van a utilizar son: 1 papa blanca, 2 palos de apio, de 1/3 a 1 cebolla entera, 3 zanahorias, y un manojo de perejil. Los vegetales se tienen que partir pero no los parta muy finos. Cocine los vegetales en el agua que salio de la avena y déjelos ahí hasta que queden lo suficientemente blandos como para machacarlos. (No es necesario machacarlos). Cuele el líquido y beba el caldo.

