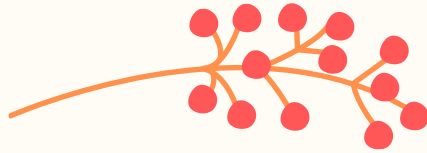


Paz Domínguez - Naturópata



Cuidarte para sanar tu Piel

www.pazynaturopatia.com



Paz Domínguez - Naturópata



Gracias por recibir con cariño este ibook, es el resultado de mi experiencia durante mi convivencia de más de 20 años con una enfermedad autoinmune y crónica como es **la Psoriasis** que me dio muchos sinsabores pero que **me ha ayudado a conocerme mucho mejor y a crecer en muchos aspectos de mi vida**

Ha sido un viaje duro pero **gracias a la observación, a la experimentación y a la perseverancia he conseguido que mi psoriasis lleve en remisión más de 7 años**

El viaje que hice hasta la remisión del 99% de los síntomas me empujó a estudiar Naturopatía, Herbodietética y otras terapias complementarias para, de la forma más profesional posible, poder ayudar con mi experiencia a otras personas. **Esta es una de las misiones que me entusiasma abordar en esta vida.** Nada me hace más feliz que conocer las mejoras de mis clientes cuando empiezan a cuidarse para sanar su piel.

Este pequeño ibook con algunos de los consejos más importantes que suelo ofrecer a mis clientes y que yo misma puse en práctica para sanar mi piel es una muestra de ello.

Espero que sea de tu agrado

www.pazynaturopatia.com

Paz Domínguez - Naturópata

Cuidate para sanar tu Piel

Reduce Tóxicos **Por fuera**

Trata de evitar en lo posible

Polución

Ambientadores

Ropa de fibras artificiales

Detergentes y suavizantes

Perfumes

Limpiadores agresivos

Pinturas y barnices sintéticos

Soluciones y Alternativas Naturales

Vinagre de cítricos - En una garrafa de plástico de varios litros ve juntando las mondas de naranjas, limones y mandarinas y cubre de agua, en 15 días el resultado te sirve como limpiacristales, lavasuelos, quitagrasa, suavizante...

Bicarbonato - Junto con el vinagre o con el zumo de limón limpia profundamente todo tipo de superficies, desinfecta, desatasca tuberías, desodoriza...

El **Vinagre Blanco** sirve para mil cosas también: quita el moho, limpia cristales... con el bicarbonato hace milagros y deja todas las superficies niqueladas ;-).

Uso de Aceites Esenciales como el del Árbol del té, lavanda, Romero, Tomillo, Romero, Menta... proporcionan desinfección, aromatizan, ahuyentan insectos y otras plagas in los efectos negativos de productos que se usan para lo mismo pero de origen químico. Se pueden usar en modo terapéutico y ambientar la casa usando un buen difusor ultrasónico.

Hacer o conseguir que nos regalen o comprar **jabón casero (de la abuela) sin químicos** que podremos usar en pastilla o diluir en agua para limpiar muchas superficies de la casa, unido a algún aceite esencial potenciaremos su efecto.

- Por favor informarte bien de los usos de los ingredientes que vayas a utilizar porque muchas veces lo natural no tiene porque ser inocuo y según que mezclas pueden tener consecuencias indeseadas.

www.pazynaturopatia.com

@pazynaturopatia - whatsapp +34 678652136 - info@pazynaturopatia.com

Paz Domínguez - Naturópata

Cuidate para sanar tu Piel

Reduce Tóxicos Por dentro

Reduce, limita, evita, elimina de tu dieta

Gluten y Lácteos - Producen mucha intolerancia, irritan y causa problemas intestinales que vemos reflejados en la piel.

Azúcar, Alcohol y Tabaco - Son tóxicos y antinutrientes que además son muy adictivos, Irritan todo el tubo digestivo y alteran sistema nervioso, esto genera un círculo vicioso.

"Alimentos" Procesados, Refinados y Etiquetas ilegibles - Más tóxicos boicoteando la capacidad depurativa natural del cuerpo

Cambios y Estrategias en tu Alimentación

Comida Real - Frutas y Verduras frescas, Eco o cultivadas en suelos fértiles naturales y sin uso de fertilizantes ni plaguicidas químicos. Si tomamos carne que sean de animales criados con pasto y sin uso de medicamentos a destajo. Los cereales integrales.

Probióticos y prebióticos- Muy importantes por el cuidado y protección de una equilibrada flora intestinal.

Crudos - Ricos en enzimas y micronutrientes,

Grasas Saludables - Semillas y pescados azules de tamaño pequeño (Omega 3), aguacate, AOVE...

Buena Combinación de Alimentos - Evitando fermentación y putrefacción indeseables.

Hidratación - Agua filtrada o de Manantial en la medida de lo posible, infusiones beneficiosas, aguas aromatizadas con frutas y hierbas aromáticas frescas, diluir Agua de Mar 1/4 por 3/4 de agua dulce para aprovechar sus minerales y oligoelementos.

Dietas alcalinizantes y depurativas - Nos ayudan a gestionar toxemia y a proteger a los órganos emuntorios (hígado, riñón, sistema linfático, y por consiguiente a la piel).

www.pazynaturopatia.com

@pazynaturopatia - whatsapp +34 678652136 - info@pazynaturopatia.com

Paz Domínguez - Naturópata
Cuidate para sanar tu Piel



Consejos Terapéuticos Naturistas Fitoterapia

Plantas Depurativas

Ortiga Verde - Elimina Residuos metabólicos. Ayuda con inflamación articular. Remineralizante.

Fumaria y otras hierbas amargas como Alcachofa, Diente de León, Cardo Mariano... Depuran hígado sobre todo pero también riñón y sistema digestivo.

Bardana - Deccoción. de uso interno para depurar profundamente y de uso externo a modo de tónico para limpiar sobre todo acné, forúnculos, piel infectada...

Plantas Protectoras

Caléndula - Desinfecta, protege, cicatriza...

Malva, Aloe, Avena - Protegen con sus mucílagos, uso interno en mucosas digestivas y respiratorias y externo para suavizar, evitar picores, hidratar, limpiar con suavidad.

Plantas que regulan el Sistema Inmune

Artemisia annua, Betaglucanos, Micoterapia... El caracter autoinmune de muchas dolencias de la piel nos llama a evitar remedios que disparen nuestras defensas, mejor regularlas.

Plantas que cuidan nuestro sistema Nervioso

Rhodiola, Melisa, Ashwagandha, Amapola... Lo que a mi me gusta recomendar son Plantas adaptógenas y sedantes que ayudan también al sistema digestivo y a regular los ciclos.

www.pazynaturopatia.com

@pazynaturopatia - whatsapp +34 678652136 - info@pazynaturopatia.com

Paz Domínguez - Naturópata
Cuidate para sanar tu Piel



Consejos Terapéuticos Naturistas Cosmética Natural

Para Hidratar

Aplica Aceites Vegetales y Mantecas masajeando profundamente la piel húmeda al salir de la ducha y secar a toquecitos usando toallas de "batalla".

El **AV de Sésamo** hidrata profundamente y calienta.

La **Manteca de Karité** es muy protectora y nutritiva.

El **Aceite de Coco** refresca, es antibacteriano, hidrata, bueno para picores y dermatitis, antioxidante. Hidrata el pelo.

Aceite de Neem (Cortisona Like) Muy útil diluido en otro aceite.

Manteca de Cacao, AV Almendras, de AOVE...

Para Tratar

Usa Aceites Esenciales diluyendo unas pocas gotas en AV

AE Árbol del Té - Antifúngico, alivia picores, cuero cabelludo..,

AE de Incienso - Protege, hidrata, es astringente.

AE de Mirra - Hidrata, regenera y cicatriza.

AE de Melisa - Depuración, astringente y ezcemas.

AE Lavanda - Despigmentante, relajante, antiséptica,

Menos es Siempre Más

Prueba y observa, cambia investiga, sé constante.

Aprende y Crea tu Cosmética Personalizada

www.pazynaturopatia.com

@pazynaturopatia - whatsapp +34 678652136 - info@pazynaturopatia.com

Paz Domínguez - Naturópata
Cuidate para sanar tu Piel



Consejos Terapéuticos Naturistas

Cuidados Holísticos la Mente, el Cuerpo y el Espíritu

Busca el Equilibrio en tu Vida en todas las facetas que protagonizas: Familia, Pareja, Amistades, Trabajo...

Hazte Dueña de tus Acciones - Eres responsable de lo que decides hacer o no hacer, coger el timón de tu vida te hace más fuerte. Pasa a la Acción. Dale un descanso a tu mente.

Descubre en qué te beneficia tu enfermedad - En ocasiones nos aferramos a las cosas positivas que creemos obtener. ¿Es cierto que te beneficia?... hummmm pues eso ;-))

Movimiento - Anda, corre, baila, practica yoga, juega al tenis...

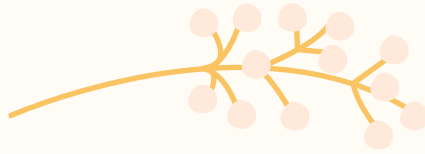
Coherencia - Sé tú mism@,

Amor y Corazón - El Amor mueve el Mundo. Escucha a tu corazón.

www.pazynaturopatia.com

@pazynaturopatia - whatsapp +34 678652136 - info@pazynaturopatia.com

Paz Domínguez - Naturópata
Cuidate para sanar tu Piel



Receta de Pomada Maravilla

Ingredientes

500 ml de Aceite de Oliva 1ª Presión en Frío
70 gr de Cera de Abeja Virgen
Flores de Caléndula frescas o secas

Preparación

Maceramos el aceite llenando el frasco de cristal con de las flores de caléndula hasta arriba pero siempre cubiertas durante 40 días en los que puede estar al sol para aprovechar su energía.

Después de ese tiempo colamos y guardamos en frasco de cristal en sitio fresco y oscuro. Hemos creado un Oleato que podemos hacer con otras plantas y flores: Hipérico, Romero, Árnica...

Al baño maría a la más baja temperatura posible mezclamos las cantidades indicadas de oleato y cera hasta que se emulsionen ambas. Colamos y guardamos en frasquitos de cristal.

Cuando se enfríe tendrá la consistencia de una pomada de color anaranjado.

Usos

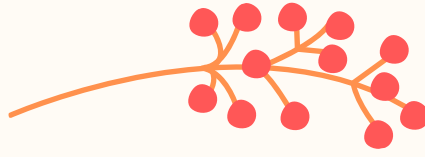
Tiene tantos que no acabaría de contarte.... para quemaduras leves, exceso de sol,, rozaduras, eccemas, dermatitis, hidratar los labios, los codos y rodillas...

Puedes mezclarlo con otros Oleatos o Aceites Esenciales para potenciar sus efectos: con oleato de árnica para golpes y problemas circulatorios, AE de ciprés para almorranas, con AE de Árbol de té para hongos de las uñas... y así mil ideas.

www.pazynaturopatia.com

@pazynaturopatia - whatsapp +34 678652136 - info@pazynaturopatia.com

Paz Domínguez - Naturópata
Cuidate para sanar tu Piel



Muchas gracias

Mil gracias por llegar hasta aquí.

Espero que te haya resultado interesante toda esta información que he compartido contigo. Me haría muy feliz saber que te ha ayudado.

Te recuerdo que puedes interactuar conmigo en mis redes sociales **@pazynaturopatia** donde comparto información acerca de mi trabajo continuamente, te invito a contactar conmigo a través de mi email y así darme feedback acerca de este pequeño ebook o realizarme las consultas o sugerencias que creas que puedan ser constructivas para ambas.

Darte también a conocer la posibilidad de poder acompañarte y crear juntos tu proceso personalizado para mejorar el estado de tu Piel o tratar cualquier otro proceso para mejorar tu Salud.

Me despido de ti con un abrazo y el deseo de que volvamos a vernos pronto.

Luz y Salud

Un abrazo fuerte



Paz Domínguez - Naturópata y Herbolodietista

www.pazynaturopatia.com

@pazynaturopatia - whatsapp +34 678652136 - info@pazynaturopatia.com