

SIMONA OBERHAMMER

CURARSE CON
AGUA
Y
LIMÓN

**PURIFICA TU CUERPO
CON LA DUCHA INTERNA**



Guía del Bienestar



SIMONA OBERHAMMER

CURARSE CON
**AGUA
Y
LIMÓN**

**PURIFICA TU CUERPO
CON LA DUCHA INTERNA**



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Cesena • París • Montreal

www.macroediciones.com

Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuanto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso. Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles.

Para más información sobre esta autora y la colección, visita nuestra web **www.macroediciones.com**

Título original: Curarsi con acqua e limone

<i>Coordinación editorial</i>	Simona Empoli
<i>Traducción</i>	Silvina Dell'Isola Urdiales
<i>Corrección</i>	Esther Morales-Cañadas, Elio Bortoluzzi
<i>Maquetación</i>	JMD Communication, Como - Italia
<i>Portada</i>	TecnicheMiste srl, Bertinoro - Italia
<i>Imprenta</i>	TipografiaLineagrafica, Città di Castello - Italia

© de la edición original, 2015 Macro Edizioni

© de la presente edición, 2018 Macro Ediciones

Colección "Guía del Bienestar"

Macro Ediciones a/c Libros Preciosos

Av. del Carrilet 219, 2º 4ª

08907 L'Hospitalet de Llobregat

Barcelona

En la red: www.macroediciones.com

ISBN: 978-84-1708-003-7

Depósito legal

B 2748-2018



La celulosa usada para producir el papel con el que se imprimió este libro deriva de selvas gestionadas de modo correcto y responsable.



La celulosa empleada para producir el papel de este libro ha sido blanqueada sin usar cloro (ECF). Papel reciclable.

Las tintas usadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, de base vegetal, sin aceites minerales y compatibles con el medio ambiente.

INTRODUCCIÓN

Querida amiga, querido amigo:
Como naturópata quiero que con este libro conozcas un remedio natural muy sencillo, pero extraordinariamente eficaz: la ducha interna con agua y limón.

Tal vez podrías pensar que ya conoces este remedio y sus beneficios, pero, a medida que sigas leyendo, te darás cuenta que lo que te ofrezco es mucho más. No es simplemente una bebida ocasional que puedes consumir por un breve periodo. No, lo que vas a descubrir es un verdadero remedio natural que mejora tu salud y que te va a servir de excelente ayuda para solucionar muchos trastornos, y también como remedio individual o coadyuvante para cualquier terapia naturopática.

Se lo enseñé a miles de personas que siguen mis métodos de cuidado natural y visitan mi página web y son muchísimas las que afirman: ¡funciona!

¿Sabes?, ante todo quiero aclararte una cosa. A menudo queremos alcanzar el bienestar y la salud con métodos complejos y engorrosos. En mi trabajo como naturópata pude corroborar exactamente lo contrario: en muchas ocasiones son los remedios más sencillos los más eficaces.

Pero hay un aspecto importante que cabe resaltar.

Para obtener resultados, estos remedios deben aplicarse a rajatabla y no de manera superficial, como suele ocurrir. A menudo ocurre que, basándose uno en algunas recetas, las sigue libremente.

Aquí radica la gran diferencia entre un remedio natural increíblemente eficaz y uno poco útil e inclusive algunas veces contraindicado.

En este libro descubrirás cómo una bebida simple y conocida como el agua con limón puede convertirse en un remedio natural que te ayudará a mantener el bienestar, a mejorar la silueta, a sentirte vital y a solucionar pequeños y molestos trastornos por medio de las recetas que te ofrezco. Podrás usar este remedio para ti y tus familiares, ya sean niños o ancianos.

Entonces... ¡Descubre el mundo de la ducha interna con agua y limón!

CÓMO SE ESTRUCTURA EL LIBRO

Aquí te describo brevemente los capítulos del libro para que puedas orientarte con facilidad durante la lectura.

PRIMER CAPÍTULO

La ducha interna con agua y limón: la receta del bienestar

Descubre por qué es tan importante “limpiarse por dentro” y cómo puede ayudarte la ducha interna con agua y limón.

SEGUNDO CAPÍTULO

Un alimento-medicina: el limón

Conoce los beneficios del limón, un fruto al alcance de tu mano que puede convertirse en un precioso aliado de tu salud.

TERCER CAPÍTULO

Por qué la bebida de agua con limón es tan eficaz

Aprende cómo la ducha interna con agua y limón puede combatir varios trastornos y contribuir a tu bienestar.

.....

CUARTO CAPÍTULO

Cómo preparar el agua con limón para convertirla en un remedio terapéutico

Aprende todos los secretos para preparar correctamente la bebida de agua y limón, evitar errores y transformarla en un verdadero remedio terapéutico.

.....

QUINTO CAPÍTULO

La receta básica del agua con limón

Encontrarás la receta básica del remedio con agua y limón para que practiques tu ducha interna cotidiana y te servirá para preparar las recetas sucesivas.

.....

SEXTO CAPÍTULO

Las recetas especiales

Aquí encontrarás todas las recetas especiales a base de agua y limón para tratar distintos problemas de salud y belleza.

.....

SÉPTIMO CAPÍTULO**Las enfermedades: cómo el agua con limón te puede ayudar**

Puedes consultar esta sección cuando lo precises. Incluye un listado por orden alfabético de las distintas patologías con las indicaciones específicas sobre el empleo de este método para cada trastorno.

.....

OCTAVO CAPÍTULO**La “sopa Oberhammer”: depúrate mientras duermes con esta receta en combinación con la ducha interna**

En este capítulo te presento una receta muy eficaz que puedes combinar con el agua y el limón para obtener los máximos beneficios.

.....

NOVENO CAPÍTULO**La limpieza de la lengua para una mejor depuración interna**

Aquí descubrirás una técnica sencilla, poco conocida, para que tu ducha interna con agua y limón sea aun más eficaz.

.....

DÉCIMO CAPÍTULO**Tus preguntas**

Un listado de preguntas y respuestas que a menudo me plantean durante mis talleres y en mi página web.

.....

Advertencia de la autora

El método propuesto en este libro es seguro y eficaz. Sin embargo, quedan excluidas las posibilidades de prever reacciones y consecuencias derivadas de una aplicación incorrecta del método por no haber comprendido el texto o haberlo interpretado mal.

Este libro persigue una finalidad educativa y no debe usarse para diagnosticar o tratar trastornos y alteraciones.

La autora y la editorial no formulan diagnósticos y tampoco recetan terapias, sino promueven la información y el conocimiento de temas relacionados con la mejora del bienestar. Por tanto, se reconoce que hay varios puntos de vista y opiniones sobre el tema del bienestar y varias maneras para alcanzar el equilibrio psicofísico, mejorar la relación consigo mismo y el prójimo e iniciar un camino de crecimiento personal. Aunque se haya cuidado al máximo la redacción del libro, la autora y la editorial declinan toda responsabilidad sobre la aplicación concreta de la información facilitada.

En caso de problemas específicos, aconsejamos a los lectores consultar a una persona cualificada que pueda brindar información personalizada conforme a la propia condición específica.

Si eliges usar de manera autónoma la información descrita en el libro, te decantarás por un enfoque autogestionado del método propuesto. Es tu derecho, pero también tu propia responsabilidad.

Las historias de este libro

Las historias presentadas en este libro se refieren a casos de personas que me autorizaron a divulgar los resultados obtenidos con este método. Por respeto a la confidencialidad, hemos modificado los nombres y algunos detalles, sin alterar de ninguna manera los hechos terapéuticos.



CAPÍTULO 1

La ducha interna con agua y limón: la receta del bienestar

La historia de Ana: «¡Encontré lo que me servía para sentirme mejor!»

«**M**e levanto casi todas las mañanas con la boca amarga y la sensación de no haber digerido», me comenta Ana. Se había apuntado a uno de mis talleres y, antes de entrevistarla, percibo su rostro afligido. En aquel momento, sus ojos azules aguamarina se vuelven hondos como el mar de color petróleo. Me cuenta que

no aguanta más, que le da vergüenza esta situación porque el mal aliento la hace sentir incómoda con las personas e inclusive consigo misma. «En cuanto me levanto», exclama con voz irritada, «tengo que correr enseguida al cuarto de baño a lavarme los dientes. Me enjuago la boca muchas veces porque la siento amarga. Si me miro la lengua, la veo blancuzca». Me lo dice haciendo una mueca, luego me comenta que fue al dentista para averiguar si era un problema dental, pero no lo es. También me cuenta que durante el día come caramelos de menta, pero se siente el vientre hinchado y sigue teniendo mal aliento.

Mientras Ana conversa, la escucho con atención. Sé que mi programa de neuropatía prevé distintos tratamientos y le asesoro sobre cuál escoger. Pero también sé que uno de los remedios que le propongo es clave y le recomiendo que sea constante. Cuando me despidió de ella al final del taller, veo más claros sus ojos azules.

Ana no tarda en darme noticias suyas. Me escribe al cabo de unas semanas por medio de mi página web y me dice: «Muchas gracias, doctora. Hace años que intentaba solucionar mi problema y ahora lo conseguí. Estoy siguiendo su programa con confianza, pero bastó el primer remedio que me recetó, que tenía que seguir estrictamente, para que se me pasaran estos trastornos tan molestos».

¿Sabes qué remedio le di a Ana y qué le dije que tenía que hacer antes que nada?

La ducha interna con agua y limón.

La razón es sencilla: Ana había probado muchas terapias, pero creo que lo que ella necesitaba era, sobre todo, una limpieza interna.

Tu cuerpo necesita estar limpio por dentro, no solo por fuera

Todos los días nos ocupamos de nuestra higiene personal, nos duchamos o bañamos, nos lavamos los dientes, periódicamente el pelo y todas las partes del cuerpo que lo requieren. Inclusive nos cambiamos la ropa regularmente para tenerla limpia. Si no laváramos ni cuidáramos nuestra persona, al cabo de un tiempo emanaríamos mal olor, nos sentiríamos trastornados, tendríamos una sensación desagradable y no estaríamos a gusto.

Y ahora te planteo una pregunta: ¿nos ocupamos también de limpiar nuestro organismo por dentro?

La respuesta a menudo es negativa. No nos ocupamos de la limpieza interna del cuerpo con el mismo cuidado y atención. Por tanto, vamos acumulando escorias y toxinas en el organismo que, a lo largo del tiempo, lo contaminan y lo agotan, causando enfermedades.

Pero descubramos mejor qué pasa si no limpiamos nuestro cuerpo también por dentro. Para contártelo tengo que explicarte un concepto fundamental de la Naturopatía: la *toxemia*.

Cuando nos enfermamos sin conocer la causa: la “toxemia”

Un exceso de toxinas en el cuerpo provoca enfermedad. Este es un principio fundamental de la Naturopatía, una ciencia de reciente difusión, pero de origen antiguo porque cura exclusivamente con los elementos de la naturaleza.

Según la naturopatía, la causa principal de la enfermedad es un exceso de toxinas y escorias que impide al organismo funcionar de la mejor manera posible causando, como consecuencia, varios trastornos. Si no eliminamos el exceso de toxinas del cuerpo, padeceremos fatiga, pérdida de vitalidad y nos enfermaremos. Cansancio, problemas cutáneos, retención hídrica, inflamaciones ginecológicas, dolor de cabeza, problemas digestivos o intestinales, dolores articulares y vientre hinchado entre otros, son trastornos que pueden depender de un estado de intoxicación constante. Según la naturopatía, también los problemas estéticos, como las imperfecciones de la piel o la celulitis, se asocian a menudo al exceso de toxinas.

Pero descubramos primero de dónde surgen las toxinas y cómo se producen.

En concreto, las toxinas pueden ser de dos tipos:

- toxinas exógenas, es decir que derivan del exterior,
- toxinas endógenas, es decir que las produce el mismo organismo.

Las escorias que vienen del exterior: las toxinas exógenas

Las toxinas exógenas derivan de todas las escorias que introducimos en el organismo: una alimentación desequilibrada, rica en grasas, azúcares o comida demasiado refinada; sustancias químicas empleadas en agricultura, como los plaguicidas o las sustancias presentes en los alimentos, como los conservantes o aditivos o, inclusive, la polución, el esmog y los fármacos.

Las escorias que vienen del interior: las toxinas endógenas

Las toxinas endógenas derivan de los procesos orgánicos. Es importante saber que los tejidos del cuerpo se renuevan totalmente con frecuencia. Miles de millones de células viejas mueren para dejar lugar a otras jóvenes. Esta incesante regeneración es beneficiosa, pero también causa escorias. Además, hay que consi-





CAPÍTULO 6

Las recetas especiales

Informaciones preliminares

Las recetas especiales que encontrarás en este libro se basan no solo en el limón, sino en sustancias naturales con específicas finalidades curativas. Son fruto de mis estudios personales, que forman parte del método “Naturopatía Oberhammer”. Aquí te presento algunas informaciones preliminares para preparar las recetas y obtener los mejores beneficios.

La receta básica y las recetas especiales

Como te comenté, la receta básica es de por sí muy eficaz y terapéutica, así que las recetas especiales son

un extra. Te aconsejo alternarlas con la receta básica, pues son muy útiles en caso de trastornos: si consultas el apartado “Enfermedades” (Capítulo 7) tendrás el remedio casero adecuado para tratar muchos problemas de salud.

Los ingredientes de las recetas especiales

A veces, cuando explico en mis talleres los distintos ingredientes de la limpieza interna, alguien me pregunta:

«Doctora, ¿puedo preparar las recetas especiales con cualquier ingrediente?».

Mi respuesta es: «No».

Hay muchísimas sustancias que, por varias razones, no son adecuadas para la limpieza interna, o bien porque tienden a ralentizar demasiado el agua con limón en el estómago, o bien porque son demasiado pesadas o porque el líquido no las absorbe correctamente. Un buen naturópata debe saber que algunas sustancias son asimiladas mejor en cápsulas de polvo, otras en forma oleosa y aun otras en líquido, etc. Dedico mucha atención a estos aspectos para asegurar la máxima eficacia de cada remedio.

En este libro propongo recetas cuya eficacia he podido comprobar a lo largo de los años.



CAPÍTULO 7

Las enfermedades: cómo el agua con limón te puede ayudar

Indicaciones generales

En caso de enfermedad, la naturopatía puede ofrecerte una valiosa ayuda. Aquí encontrarás las indicaciones para tratar distintos trastornos usando la ducha interna con agua y limón. Algunas veces es suficiente solo el remedio, pero en general es aconsejable llevar un estilo de vida saludable. Este es un principio fundamental de mi método “Naturopatía Oberhammer”: tratar la enfermedad con un

programa integral, no parcial. Si te resulta difícil adoptar un enfoque global, te aclaro que las personas que comienzan con la limpieza interna perciben numerosos beneficios que se manifiestan a corto plazo.

Recuerda que antes de tomar cualquier decisión sobre los tratamientos que seguirás, es importante que te asesores con tu médico o tu terapeuta de confianza, que conoce bien tu salud personal.

Te presento los trastornos principales, aunque este remedio alivia todo tipo de enfermedades

En este capítulo te describo los principales trastornos que puedes aliviar si practicas la ducha interna con agua y limón. Eso no significa que, si el trastorno no está incluido, el remedio no sea igualmente eficaz. Como ya te expliqué, la limpieza interna es beneficiosa para cualquier circunstancia porque es un estilo de vida.



Acidez de estómago

(consultar gastritis)



Acidosis

Cuando el organismo es propenso a la acidosis, la sintomatología dolorosa aumenta a menudo, pues surgen otros tipos de patologías. En este caso, la



ÍNDICE

Introducción	5
Cómo se estructura el libro	7
CAPÍTULO 1	
La ducha interna con agua y limón: la receta del bienestar	11
La historia de Ana: «¡Encontré lo que me servía para sentirme mejor!»	11
Tu cuerpo necesita estar limpio por dentro, no solo por fuera	13
Cuando nos enfermamos sin conocer la causa: la “toxemia”	14
Mi primera vez...	17
¿Por qué desintoxicarse? Cuando expulsas las excorias, vuelve el bienestar	20

Descubre si estás intoxicado: el test	21
Por la mañana es fundamental “limpiar el cuerpo por dentro”	23
Una bebida especial para “limpiar” tu organismo: al despertar y también durante el día	24
Sanos con agua y limón: sus beneficios extraordinarios	25

CAPÍTULO 2

Un alimento-medicina: el limón	29
Siempre a nuestro alcance	29
El sabor agrio que hace bien: un concentrado de salud	30
Del limón no se tira nada	31
Los componentes principales del limón: descubriéndolos mejor	34
Una vitamina que no debe faltar nunca: la vitamina C	37
Un ácido que te hace bien: el ácido cítrico	38
Los pigmentos dorados: los bioflavonoides	40
La pectina: una fibra especial	41
El limoneno: un aroma especial	43
Amarillo limón: un fruto del color de la vitalidad	44

CAPÍTULO 3

Por qué la bebida de agua con limón es tan eficaz	45
Depurarse fácilmente: la acción desintoxicante	45
La historia de Franco: en caso de acidosis, la situación empeora	47
Adios acidez: la acción alcalinizante	48
La historia de Silvia: una solución para el intestino	51
Desintoxicación intestinal: la acción de una limpieza profunda	53
La historia de Iván: ¡por fin digiero bien!	59
Mejora la digestión: la acción digestiva	61
Hidratar el organismo y eliminar los líquidos excesivos: la acción diurética y la depuración renal	65
Drenar el hígado fatigado: la acción de desintoxicación hepática	68
La historia de Sara: «Probé de todo para curar mi piel».	68
Piel más bella: la acción de purificación y regeneración de la piel	70
Eliminar los depósitos de mucosa: la acción mucolítica	71
Energía y vitalidad: la acción energizante	71

La historia de Valentina: adelgazar es más fácil	73
Perder peso más fácilmente: la acción equilibrante	74
Regularizar las funciones orgánicas: la acción equilibradora del peso	76
Combatir virus, bacterias y hongos: la acción desinfectante	77
Estimula el sistema inmunitario por su acción fortificante	78
Piernas más livianas y vasos sanguíneos reforzados: la acción protectora	80
Una ayuda para las enfermedades cardiovasculares: la acción fluidificante	81
Aligerar el sistema linfático: la acción de drenaje linfático	84
Articulaciones más sanas: la acción solvente	85
Muchos minerales y vitaminas para el organismo: la acción nutritiva y anti-fatiga	85
Las historias de Miguel, Cindy y Marina	86
Combatir el dolor: la acción lenitiva	88
Ayuda el sistema nervioso y el cerebro: la acción relajante	88
Calma la inflamación: la acción antiinflamatoria	89
Rejuvenece y regenera el cuerpo: la acción antioxidante y vitalizante	90

Protege contra los tumores: la acción anticancerígena	93
Protege contra la polución medioambiental y las radiaciones: la acción antiveneno	95
Desatar el círculo positivo de la salud	98
Solo tú puedes decirlo...	100

CAPÍTULO 4

Cómo preparar el agua con limón para convertirla en un remedio terapéutico	103
¡Los detalles y las recetas adecuadas marcan la diferencia!	103
¿Por cuánto tiempo tengo que consumir la bebida de agua y limón?	105
Es un estilo de vida	105
El limón: cuándo ofrece sus mejores beneficios	106
El agua para la bebida al limón: información útil	119
Los utensilios para tu agua y limón	121
Otras protecciones para los dientes	125
Modos de consumo	126
Después de cuánto tiempo puedes desayunar	128
Situaciones especiales: niños, ancianos, embarazo y lactancia	129

Efectos no deseados y contraindicaciones . . .	131
--	-----

CAPÍTULO 5

La receta básica del agua con limón . . .	135
Así de fácil y eficaz	135
La receta básica para tu ducha interna . . .	136

CAPÍTULO 6

Las recetas especiales	145
Informaciones preliminares	145
1. Agua y limón plus	155
2. Agua y limón a la miel	159
3. Agua y limón a la malva	161
4. Agua y limón a las semillas de lino dorado	163
5. Agua y limón a la melaza	166
6. Agua y limón al jengibre dulce	169
7. Agua y limón al jarabe de arce y pimienta de cayena	173
8. Agua y limón al maná	176
9. Agua y limón al polen	178
10. Agua y limón al clavo de olor y miel . . .	181
11. Agua y limón al zumo de manzana . . .	183

12. Agua y limón al té verde	185
13. Agua y limón a las semillas de hinojo	190
14. Agua y limón al zumo de ortiga	192
15. Agua y limón al jarabe de malta	193
16. Agua y limón a la canela	195
17. Agua y limón al abedul	198
18. Agua y limón a la verbena, melisa y espino blanco	200
19. Agua y limón al lapacho	202
20. Agua y limón a las raíces de lampazo	205
21. Agua y limón al diente de león	207
22. Agua y limón a la fruta dulce	209
23. Agua y limón súper-alkalina	210
24. Agua y limón a la vitamina C	212
25. Agua y limón con bicarbonato	214
26. Agua y limón salina	217
27. Agua y limón a las cáscaras	219
28. Agua y limón concentrada	220
29. Agua y limón diluída (el termo de agua y limón)	221
30. Las recetas con las cáscaras de limón	223

CAPÍTULO 7

Las enfermedades: cómo el agua con limón te puede ayudar	231
Indicaciones generales	231
Acidez de estómago (<i>consultar</i> gastritis)	232
Acidosis	232
Adelgazamiento, dificultad	233
Aftas	234
Amigdalitis (<i>consultar</i> dolor de garganta)	235
Anemia	235
Arrugas	236
Artritis (<i>consultar</i> dolores articulares)	237
Artrosis (<i>consultar</i> dolores articulares)	237
Bronquitis	237
Cálculos renales y cólicos	238
Cáncer (<i>consultar</i> tumor)	238
Candidiasis	239
Cansancio y estrés	240
Cataratas	241
Celulitis (<i>consultar</i> retención hídrica)	241
Cistitis	242
Colitis	243
Diarrea	243

Digestión, problemas (<i>consultar</i> dispepsia)	244
Disentería (<i>consultar</i> diarrea)	244
Dismenorrea	244
Dispepsia	245
Dolor, en general	246
Dolor de cabeza	247
Dolor de garganta	248
Dolores menstruales (<i>consultar</i> dismenorrea)	249
Encías inflamadas o que sangran	249
Envejecimiento	250
Epistaxis	250
Estreñimiento	251
Faringitis (<i>consultar</i> dolor de garganta)	252
Fiebre	252
Flatulencia (<i>consultar</i> gases abdominales)	253
Fragilidad capilar	253
Gases abdominales	254
Gastritis	255
Gota	256
Gripe	257
Halitosis	258
Hemicránea (<i>consultar</i> dolor de cabeza)	259
Hemorroides	259

Herpes	260
Hígado, trastornos (<i>consultar</i> patologías hepáticas)	261
Hinchazón abdominal (<i>consultar</i> gases abdominales)	261
Hipocolesterolemia e hipetrigliceridemia	262
Indigestión	262
Inflamación de las vías urinarias	263
Insuficiencia venosa	264
Intolerancias alimentarias	265
Intoxicación, acumulación de excorias	265
Laringitis (<i>consultar</i> dolor de garganta)	266
Linfatismo	266
Meteorismo (<i>consultar</i> gases abdominales)	267
Nausea	267
Nerviosismo	268
Obesidad (<i>consultar</i> adelgazamiento, dificultades)	268
Osteoporosis	269
Parásitos intestinales	270
Patologías hepáticas	271
Pérdidas e inflamaciones vaginales	271

Peso bajo, problemas	272
Piel, trastornos (acné, granos, eczemas, dermatosis, psoriasis)	273
Piernas pesadas (<i>consultar</i> fragilidad capilar) .	274
Próstata, trastornos	274
Resfriado	275
Retención hídrica y celulitis	276
Reumatismos (<i>consultar</i> dolores articulares) .	277
Síndrome del intestino irritable (<i>consultar</i> colitis)	277
Sobrepeso (<i>consultar</i> adelgazamiento, dificultades) . .	277
Tos	277
Transpiración con olor desagradable (<i>consultar</i> intoxicación, acumulación de excorias)	278
Trastornos articulares	278
Tumor	279
Várices (<i>consultar</i> insuficiencia venosa) . .	280
Vesícula, trastornos (<i>consultar</i> vesícula biliar)	280
Vesícula biliar, trastornos	280

CAPÍTULO 8

La “sopa Oberhammer”: depúrate mientras duermes con esta receta en combinación con la ducha interna . . .	283
La alimentación saludable es de importancia clave para todos	283
Una receta terapéutica especial	284
Desintoxícate mientras duermes	285
Los efectos de la “sopa Oberhammer”	285
Las indicaciones	287
La receta de la “sopa Oberhammer”	289
Qué agregar a la sopa	292
Cuándo y cómo consumirla	293
Preguntas sobre la alimentación	295
Aliméntate conforme a los Biotipos Oberhammer®	296

CAPÍTULO 9

La limpieza de la lengua para una mejor depuración interna	297
Las terapias naturales son un excelente auxilio	297
Una costumbre muy útil	298
Poco conocida	298
Lavar los dientes no basta	299

¿Qué beneficios tiene la limpieza de la lengua?	300
Cómo efectuar la limpieza de la lengua . . .	301
CAPÍTULO 10	
Tus preguntas	305
Las preguntas más frecuentes	305
Ahora te toca a ti	313
Nota biográfica	315
¿Quién es Simona Oberhammer?	315
Contactos	317
Nota sobre la bibliografía	317
Agradecimientos	319

SIMONA OBERHAMMER

CURARSE CON AGUA Y LIMÓN

PURIFICA TU CUERPO CON LA DUCHA INTERNA

Seguro que todos los días te ocupas de tu higiene personal, ¿verdad? Pero, ¿haces lo mismo con el interior de tu cuerpo? Desafortunadamente la respuesta suele ser negativa: no siempre nos ocupamos con la misma dedicación de nuestra higiene interna. Como consecuencia, en el organismo se van acumulando residuos y toxinas que lo acaban contaminando, fatigando y enfermando. ¿Qué se puede hacer cuando esto ocurre? En esta valiosa la naturópata Simona Oberhammer nos presenta un remedio natural muy eficaz el agua con limón.

La autora explica cómo transformar una bebida sencilla en una verdadera medicina natural que te ayudará a mantener el bienestar, a mejorar tu figura, a sentirte vital y a solucionar muchos problemas. Todos pueden usar este extraordinario remedio, tanto los niños como los ancianos.

¿A qué esperas? Prepárate para una buena ducha interna.

En esta guía encontraras
30 recetas especiales y un manual para tratar
muchas enfermedades con agua y limón.



**MÉTODO
NATUROPÁTICO
OBERHAMMER®**

La **Dr. Simona Oberhammer** es naturópata e investigadora independiente. Estudió e investigó en muchos países como EE.UU., Alemania, Inglaterra y Austria. Con su experiencia ha desarrollado nuevos sistemas y métodos terapéuticos.

ISBN 84-17080-03-1



9 788417 080037

www.macroediciones.com