

LUIS CHACON R.

# MIS RECETAS

LA “SALUD” SE ENCUENTRA EN LA  
“NATURALEZA”,

---

Hablemos de Plantas.



LUIS CHACÓN

Pereira - Risaralda / Celular: 310 501 8126

# ¿QUIÉN SOY?

Soy Luis Chacon Ramirez, botánico naturista con 60 de dedidación en la búsqueda y aplicación de los mejores métodos naturales para el bienestar y la salud . A lo largo de mi extensa carrera, he tenido el privilegio de ayudar a innumerables personas a mejorar su calidad de vida a través de soluciones naturales y medicina ancestral. Mi experiencia incluye medicina naturista y homeopatía, disciplinas que practico con pasión y compromiso.

Desde el inicio de mi camino en la botánica naturista, mi objetivo ha sido claro: brindar a mis pacientes herramientas y conocimientos para alcanzar un bienestar integral. Creo firmemente que la salud no solo depende de tratar los síntomas, sino de equilibrar el cuerpo, la mente y el espíritu.

A continuación parte de mis fórmulas de plantas medicinales y consejos de salud...

---

# DESINTOXICACIÓN GENERAL



¿POR QUÉ DEBEMOS DESINTOXICAR NUESTRO ORGANISMO?

NUESTRO CUERPO MERECE UNA LIMPIEZA INTERNA REGULAR PARA REVITALIZARSE, ABSORBER MEJOR LOS NUTRIENTES ESENCIALES Y FORTALECER SUS DEFENSAS NATURALES, AYUDÁNDONOS A PREVENIR ENFERMEDADES DE MANERA EFECTIVA

## RECETA

Hacer una mezcla de:

- Zarzaparrilla
- Gualanday
- Boldo
- Sen

**IMPORTANTE: SOLO DESAYUNAR Y CENAR CON JUGO DE REMOLACHA NO COMER NADA MAS DURANTE TODO EL DIA**

**Desayuno y cena:** Para iniciar la limpieza, durante 7 a 10 días, debes desayunar y cenar exclusivamente con jugo de remolacha. Puedes preparar este jugo rallando una remolacha y agregando agua al gusto. La remolacha es excelente para purificar la sangre, mejorar la función hepática y renal.

**Infusión detox:** Prepara una mezcla con una cucharadita de zarzaparrilla, gualanday, boldo y sen. Cocina esta mezcla en un litro de agua durante 10 minutos y deja enfriar. Bebe esta infusión varias veces al día, especialmente entre las comidas, para potenciar la eliminación de toxinas, mejorar la digestión y regular el tránsito intestinal.

---

# LIMPIEZA DEL HÍGADO



EL HÍGADO ES EL FILTRO PRINCIPAL DE NUESTRO CUERPO: ELIMINA TOXINAS, PROCESA EL ALCOHOL Y METABOLIZA LAS GRASAS. CUANDO NO FUNCIONA CORRECTAMENTE, SU DESEQUILIBRIO PUEDE AFECTAR TODO NUESTRO ORGANISMO Y SER EL ORIGEN DE MUCHAS ENFERMEDADES.

## RECETA

Hacer una mezcla de:

- Cuasia Amarga
- Cúrcuma
- Salvia
- Llanten

dos cucharadas soperas de la mezcla en 1L de agua se ponen a hervir durante 2 minutos, eso le dura más o menos unos 3 o 4 días. lo mantiene refrigerado y va a tomar una copita al acostarse y otra al levantarse.

---

# HIPERTENSIÓN



AUMENTO CRÓNICO DE LA TENSIÓN ARTERIAL: UNA CONDICIÓN QUE PUEDE ESTAR RELACIONADA CON ALTERACIONES EN LAS ARTERIAS, LOS RIÑONES O DESEQUILIBRIOS HORMONALES. ADEMÁS, PUEDE SER EL DESENCADENANTE DE PROBLEMAS GRAVES COMO LAS HEMORRAGIAS CEREBRALES

## RECETA

Plantas antihipertensivas

- Aceite
- Espino blanco

Plantas tranquilizantes:

- Valeriana
- Azhar
- Manzanilla

Estas plantas pueden tomarse en forma de infusión, utilizando una cucharada de la mezcla por taza de agua caliente y dejándola reposar de 5 a 10 minutos. Se recomienda consumir de 2 a 3 tazas al día, preferiblemente después de las comidas y una antes de acostarse para promover la relajación.

---

# CANSANCIO Y EL AGOTAMIENTO



HAY PERSONAS CANSADAS, AGOTADAS, CON DOLOR EN TODO EL CUERPO CON EXCESO DE TRABAJO, NO DUERMEN, LAS 8:00 H DIARIAS NO TIENEN UN SUEÑO REPARADOR. EN POCAS PALABRAS, MANTIENEN UN CANSANCIO, TANTO FÍSICO COMO MENTAL. ASÍ QUE VOY A DARLES MI RECETA PARA QUE USTED TERMINE CON ESE CANSANCIO Y CON ESE AGOTAMIENTO.

## RECETA

Una mezcla de estas plantas:

- Romero
- Tomillo
- Malva
- Genciana

una mezcla en partes iguales, lava muy bien estas plantas y una cucharada sopera la pone a cocinar una taza y va a tomar antes de las comidas  
Una tisana maravillosa para el cansancio porque le sirve como reconstituyente

---

# DOLOR DE ESTOMAGO



UN DOLOR DE ESTÓMAGO PUEDE APARECER A CUALQUIER MOMENTO, UN MISMO FRÍO. UN ESPASMO EN EL ESTÓMAGO INMEDIATAMENTE APARECE EL DOLOR O EL CÓLICO Y ES IMPRESIONANTE LOS MANDAN A UN HOSPITAL, ENTONCES YO VOY A DARLES HOY UNA FÓRMULA PARA EL DOLOR DE ESTÓMAGO O CÓLICO:

## RECETA

Una mezcla de estas plantas:

- Hierbabuena
- Poleo

un puñado en 1 Litro de agua y tomar una taza. lo más caliente que resista. se recuesta tranquilamente a esperar que vaya desapareciendo el cólico o el dolor

# ARTRITIS



LA ARTRITIS, QUE CAUSA DOLOR Y RIGIDEZ EN LAS ARTICULACIONES, PUEDE SER ALIVIADA CON PLANTAS MEDICINALES, QUE ABORDAN SUS CAUSAS SUBYACENTES, ESPECIALMENTE AQUELLAS RELACIONADAS CON UN ESTILO DE VIDA POCO SALUDABLE

## RECETA

Hacer una mezcla de:

- Flores de Árnica
- Romero
- Trébol de agua
- Hojas de Sauce y Fresno
- Botón de pina

- **Infusión:** Utiliza 1 cucharadita de la planta o mezcla de plantas por cada taza de agua caliente. Deja reposar de 5 a 10 minutos y consume 2 a 3 tazas al día.
- **Baños de hierbas:** Hierva un puñado de hojas de nogal, fresno o naranjo agrio en agua, y aplica en la zona afectada

# MIGRAÑA



LAS MIGRAÑAS SON DOLORES DE CABEZA INTENSOS CAUSADOS POR FACTORES COMO CAMBIOS HORMONALES, ESTRÉS, ANSIEDAD Y ALTERACIONES EN EL SUEÑO. IDENTIFICAR ESTOS DESENCADENANTES ES CLAVE PARA REDUCIR SU FRECUENCIA E INTENSIDAD

## RECETA

Una mezcla de:

- Toronjil
- Hojas de sauce
- Flores de Malva

Dos cucharadas de la mezcla en 1 L de agua hirviendo y dejar en infusión; Toma 3 tazas al día

También va a machacar muy bien. la papa le agrega una cucharada de vinagre y se coloca un emplasto en la frente y el dolor desaparece como por encanto

# ASMA



EL ASMA ES UNA ENFERMEDAD RESPIRATORIA CRÓNICA QUE CAUSA DIFICULTAD PARA RESPIRAR DEBIDO AL ESTRECHAMIENTO DE LOS BRONQUIOS. ES COMÚN EN PERSONAS ALÉRGICAS Y PUEDE DESENCADENAR ATAQUES QUE REQUIEREN TRATAMIENTO URGENTE CON BRONCODILATADORES Y, A VECES, OXÍGENO

## RECETA



Para preparar este remedio, haz un pequeño agujero en la parte superior de un coco y extrae el agua. Añade una cucharada y media de azúcar morena y una onza de aceite de mano de res. Sella el coco herméticamente y entiérralo durante 9 días. Después, desentierra el coco, abre el agujero y extrae el líquido. Toma una cucharadita de este líquido cada noche antes de acostarte durante 9 días. Luego, suspende por 9 días y repite el proceso para obtener resultados efectivos en el tratamiento del asma

---

# DIARREA



LA DIARREA PUEDE SER CAUSADA POR AGUA CONTAMINADA, COMIDA EN MAL ESTADO, VIRUS, PARÁSITOS, ALERGIA A LA LECHE, ALCOHOL O INCLUSO ESTRÉS. CUALQUIER DE ESTAS RAZONES PUEDE AFECTAR EL ESTÓMAGO

## RECETA

Una mezcla de:

- Arroz
- Sal
- Limón
- Apio

Tosta una cucharada de arroz hasta que quede dorado, luego muélelo bien. Agrega el arroz molido a un pocillo de agua hirviendo, añade 3 pizcas de sal y 5 gotas de limón. Deja enfriar un poco y da a tomar 2 o 3 pocillos al día. También puedes beber infusión de apio y manzanilla.

---

# GASTRITIS



LA GASTRITIS ES UNA INFLAMACIÓN DEL REVESTIMIENTO DEL ESTÓMAGO, Y PUEDE SER AGUDA O CRÓNICA Y PRODUCE DOLOR O MOLESTIA EN LA PARTE SUPERIOR DEL ABDOMEN NÁUSEAS Y VÓMITOS, SENSACIÓN DE LLENURA EN LA PARTE SUPERIOR DEL ABDOMEN DESPUÉS DE COMER, PÉRDIDA DE APETITO, ERUCTOS Y GASES, ARDOR Y DOLOR EN LA BOCA DEL ESTÓMAGO

## RECETA

Una Mezcla de:

- Las flores de caléndula
- Las semillas de hinojo
- El cálamo aromático
- Granos de maíz

Cocina las 3 plantas en 1 Litro de agua durante 10 minutos. dejar reposar le agrega una cucharadita de miel de purga y va a tomar un pocillo antes de cada comida. Va a haber resultados muy importantes.

También cocinar media taza de granos de maíz en medio litro de agua durante 10 minutos, se retira del fuego, se cuela y tomar esta preparación 3 veces al día.

---

# MALA CIRCULACION



PUEDE CAUSAR FATIGA, HINCHAZÓN, MAREOS, DOLOR DE CABEZA, FRÍO EN MANOS Y PIES, CALAMBRES, LATIDOS IRREGULARES, PÉRDIDA DE CABELLO Y HORMIGUEO. EN MIS RECETAS, COMPARTIRÉ PLANTAS QUE AYUDAN A MEJORAR LA CIRCULACIÓN Y CÓMO PREPARARLAS.

## RECETA

Una mezcla de:

- Romero
- Zarzaparrilla
- Gualanday
- El Jengibre
- Tomillo

Mezcla bien los ingredientes y cocina en un litro de agua durante 10 minutos. Toma esta infusión tres veces al día.

Para el baño de pies, hierva una cucharada de tomillo en 2 litros de agua, deja enfriar y coloca el agua en una ponchera. Sumerge los pies durante 5 minutos antes de acostarte. Con estas prácticas, notarás una mejora en la circulación sanguínea.

# SUBIR DE PESO



VOY A HABLAR DE LAS PERSONAS QUE ESTÁN MUY DELGADAS O HAN PERDIDO PESO DE FORMA INEXPLICABLE. ESTO PUEDE DEBERSE A UN BAJO CONSUMO DE ALIMENTOS, PROBLEMAS EN EL ESTÓMAGO, HÍGADO O INTESTINOS, TRASTORNOS GLANDULARES, ANEMIA O ENFERMEDADES GRAVES COMO EL CÁNCER, LAS CUALES PUEDEN CAUSAR UNA PÉRDIDA DE PESO SIGNIFICATIVA.

## RECETA

- Hoja de espinaca
- Un trozo de papaya
- Avena
- Maní salado

Cocine todo esto en agua unos 5 minutos, la dejas reposar y todos los días se va a tomar una taza en ayunas, aparte de que le va a abrir el apetito va hacer que el organismo aproveche todas las calorías de los alimentos que usted consume.

---

# TIROIDES



LA TIROIDES ES UNA PEQUEÑA GLÁNDULA EN EL CUELLO QUE PRODUCE HORMONAS ESENCIALES PARA EL METABOLISMO, EL OXÍGENO CELULAR Y LA SÍNTESIS DE PROTEÍNAS. SI SE VUELVE HIPERACTIVA, PUEDE CAUSAR HIPERTIROIDISMO, ACELERANDO LAS FUNCIONES DEL CUERPO Y GENERANDO PROBLEMAS GRAVES DE SALUD.

## RECETA

- Agua de Jengibre
- Pepino

Procesar medio pepino y reservar. Calentar un vaso con agua para preparar una infusión con una cucharada de jengibre rallado. En una botella añadir 4 vasos con agua, la infusión de jengibre, una cucharadita de menta poleo, jugo de pepino y media cucharadita de toronjil. Tomar un pocillo cada 8 horas.

# DEPRESIÓN



LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN SON CAUSAS IMPORTANTES DE DECISIONES DRÁSTICAS, CON UNA CIFRA ALARMANTE DE SUICIDIOS. ESTOS TRASTORNOS PUEDEN PROVOCAR ATAQUES DE PÁNICO, DIFICULTAD PARA RESPIRAR, DOLOR EN EL PECHO Y LATIDOS RÁPIDOS, LLEVANDO A PENSAMIENTOS SUICIDAS Y NERVIOSISMO CONSTANTE.

## RECETA

- Pasiflora
- Valeriana
- Manzanilla

En forma de infusión tomar en la mañana y en la noche; Los baños de Albahaca, Yerbabuena y Romero en las noches lo mantendrán tranquilo y con pensamientos positivos

---

# HALITOSIS



LA HALITOSIS, O MAL ALIENTO, ES UN PROBLEMA COMÚN QUE PUEDE SER CAUSADO POR UNA MALA HIGIENE BUCAL, PROBLEMAS DIGESTIVOS, INFECCIONES EN LA BOCA O ENFERMEDADES COMO LA DIABETES. ESTE MAL ALIENTO NO SOLO AFECTA LA CONFIANZA, SINO QUE TAMBIÉN PUEDE SER UN INDICIO DE PROBLEMAS DE SALUD SUBYACENTES

## RECETA

- Hojas de ajeno
- Cascaras de naranja
- Vino blanco

Combine en un pocillo de agua, veinte hojitas de ajeno, dos cascaras de naranja y tres pocillos de vino blanco. Ponga a hervir todo bien y tómese dos copitas en ayunas. Lo más importante para eliminar la halitosis es hacer UNA LIMPIEZA DEL HÍGADO.

---

# DIABETES



LA DIABETES ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA QUE AFECTA LA REGULACIÓN DEL AZÚCAR EN LA SANGRE. EN LA MEDICINA NATURAL, SE BUSCAN MÉTODOS COMPLEMENTARIOS PARA CONTROLAR LOS NIVELES DE GLUCOSA, UTILIZANDO PLANTAS MEDICINALES, ALIMENTOS Y CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA.

## RECETA

- El chaparro rojo
- Tallos de alcachofa
- El diente de león
- La Centaura

Se toma en cocimiento 2 cucharadas de la mezcla de estas plantas ojalá antes de las comidas y disfrute de nuevo de una excelente salud.

# CAIDA DEL CABELLO



LA CAÍDA DEL CABELLO PUEDE TENER DIVERSAS CAUSAS, Y LA MEDICINA NATURAL OFRECE SOLUCIONES PARA FORTALECER EL CUERO CABELLUDO Y PROMOVER EL CRECIMIENTO CAPILAR. ALGUNAS DE LAS OPCIONES MÁS COMUNES INCLUYEN

## RECETA

- Ortiga
- Romero

Hervir ortiga y romero en agua, dejar enfriar y aplicarlo en el cuero cabelludo, masajeando suavemente. Realícelo dos veces por semana por la noche, dejando actuar durante toda la noche sin enjuagar. Al día siguiente, lave su cabello. La constancia mejorará la vitalidad y el brillo del cabello.

---

# ALCOHOLISMO



## RECETA

- Tomate
- Ajenjo

Pon 3 cogollos de tomate y un puñado de ajenjo al sol todo el día hasta que se resequen. Luego, muélelos hasta obtener una harina, cuélala y guárdala en un frasco. Agrega una pequeña cantidad de esta harina al licor o jugo de la persona que deseas que deje de beber. Este remedio hace que la persona desarrolle aversión al alcohol, ayudando a evitar que siga tomando

---

# IMPOTENCIA SEXUAL



LA IMPOTENCIA SEXUAL MASCULINA Y LA EYACULACIÓN PRECOZ, PROBLEMAS QUE AFECTAN A MUCHOS HOMBRES. ES ALARMANTE LA CANTIDAD DE HOMBRES QUE ESTÁN TOMANDO MEDICAMENTOS QUE PUEDEN DAÑAR SU CORAZÓN. SIN EMBARGO, HE COMPROBADO CON CIENTOS DE CASOS QUE ESTA FÓRMULA, PROBADA EN MUCHOS HOMBRES, PUEDE AYUDAR A TRATAR LA IMPOTENCIA DE MANERA EFECTIVA.

## RECETA

- Vino blanco
- Altamisa
- Nuez Moscada
- Miel de abeja

En una botella de vino blanco, agrega tres cogollos de altamisa, una cucharadita de miel de abeja y nuez moscada molida. Tapa la botella y deja reposar por tres días. Al cabo de este tiempo, destápala y toma una copa antes de acostarse o antes de la relación. Verás resultados extraordinarios. Sin embargo, ten en cuenta que algunas enfermedades pueden impedir la cura, y solo conociendo la causa se puede ofrecer una solución definitiva.

---

# PROSTATA



**ATENCIÓN, HOMBRE: SI SIENTES DIFICULTAD PARA COMENZAR A ORINAR, ARDOR INTENSO, POCA FUERZA EN EL CHORRO, NECESIDAD DE ORINAR VARIAS VECES POR LA NOCHE, GOTEIO DESPUÉS DE ORINAR, FIEBRE, CANSANCIO O IMPOTENCIA SEXUAL, PODRÍAS TENER PROBLEMAS EN LA PRÓSTATA, COMO UNA HIPERTROFIA, LO QUE AUMENTA EL RIESGO DE CÁNCER DE PRÓSTATA**

## RECETA

- Caléndula
- Cabello de Maíz
- Hojas de Mayuba y Anamú

mezcla muy bien las plantas una cucharada grande la pone a hervir en medio litro de agua durante 5 minutos bebe a diario varios pocillos de este cocimiento Ojalá bien caliente y va a haber resultados maravillosos en los problemas de la próstata.

---

# DOLOR DE ESPALDA



**MUCHAS PERSONAS SE VEN OBLIGADAS A FALTAR AL TRABAJO O NO PUEDEN REALIZAR SUS ACTIVIDADES DIARIAS DEBIDO AL DOLOR DE ESPALDA, QUE PUEDE SER CAUSADO POR PROBLEMAS EN LA COLUMNA, DISTENSIÓN MUSCULAR, LIGAMENTOS O UNA MALA POSTURA**

## RECETA

- Hojas de pino
- Hojas de Sauce
- Hojas de Árnica
- Sulfato de Magnesio

Para aliviar el dolor de espalda, recomiendo compresas de hojas de sauce, pino y árnica, añadiendo una cucharada de sulfato de magnesio. Aplícalo por la mañana y noche. Además, consume infusión de enebro, que es tanto analgésico como desintoxicante.

# CÁNCER



EL CÁNCER ES UN CONJUNTO DE MÁS DE 200 ENFERMEDADES EN LAS QUE LAS CÉLULAS CRECEN DESCONTROLADAMENTE, FORMANDO TUMORES. LOS TUMORES PUEDEN SER BENIGNOS O MALIGNOS, Y LOS FACTORES DE RIESGO INCLUYEN GENÉTICO, ESTILO DE VIDA Y EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS TÓXICAS. LA DETECCIÓN TEMPRANA Y EL TRATAMIENTO SON CLAVE PARA MEJORAR LA RECUPERACIÓN

## RECETA

- Anamú
- Frángula
- Galanga amazonas
- Guayaco
- Remorada de Arado

batir problemas relacionados con el cáncer. Puedes preparar una infusión con estas plantas combinadas, utilizando una presión de cada una por taza de agua hirviendo. Deja reposar por 10 minutos y bebe una taza al día, preferentemente en ayunas, para aprovechar sus propiedades.

# DOLOR GENERAL



EL DOLOR ES UNA SEÑAL DEL SISTEMA NERVIOSO QUE INDICA UN PROBLEMA EN EL CUERPO. PUEDE SER UNA SENSACIÓN DESAGRADABLE COMO PINCHAZO, HORMIGUEO, ARDOR O MOLESTIA, Y PUEDE SER AGUDO O SORDO, LOCALIZADO EN UNA PARTE DEL CUERPO O GENERALIZADO.

## RECETA

- Hojas de Enebro
- Hojas de abedul
- Guaraná
- Manzanilla
- Naranja Amargo

vierta una cucharada sopera de la mezcla de los ingredientes en una taza de agua hirviendo y tómese dos pocillos diarios de la infusión. Siga el tratamiento hasta que se sienta plenamente aliviado

# COLESTEROL



EL COLESTEROL ALTO PUEDE PRODUCIR UNA PELIGROSA ACUMULACIÓN DE COLESTEROL Y OTROS DEPÓSITOS EN LAS PAREDES DE LAS ARTERIAS (ATEROESCLEROSIS). ESTOS DEPÓSITOS (PLACAS) PUEDEN REDUCIR EL FLUJO SANGUÍNEO A TRAVÉS DE LAS ARTERIAS, LO QUE PUEDE PROVOCAR COMPLICACIONES TALES COMO: DOLOR EN EL PECHO Y AFECTAR LA CIRCULACIÓN, EL CEREBRO Y EL CORAZÓN.

## RECETA

- Tilo
- Cola de Caballo

Para reducir el colesterol malo y los triglicéridos, prepare una infusión con tilo y cola de caballo, tómela después de las comidas. Además, puedes hacer un caldo de verduras con medio litro de agua, 3 ramitas de perejil, media cebolla, 3 ramitas de apio y limón. Hierva los ingredientes y tome el caldo después de cada comida.

# ULCERA VARICOSA



MI RECETA PARA LAS ÚLCERAS VARICOSAS O LLAGAS EN LAS PIERNAS QUE LLAMAN COMÚNMENTE BAÑARSE LA PARTE AFECTADA, UNA MEZCLA DE HIERBA MORA Y FLORES DE CALÉNDULA DEJA HERVIR Y SE BAÑA LA PIERNA DOS O 3 VECES AL DÍA, NO APLICAR DENTRO DE LA HERIDA, SINO ALREDEDOR VERÁS RESULTADOS EXTRAORDINARIOS EN LA ULTRA VARICOSA?

## RECETA

- Penca de Aloe Vera

Para conservar el gel de aloe vera, abre una penca por la mitad, retira el gel y colócalo en una cubitera. Luego, congélalo. Así podrás usar los cubitos cuando los necesites, manteniendo sus propiedades.

---

# ÁCIDO ÚRICO



CUANDO EL ÁCIDO ÚRICO SE ACUMULA EN EL LÍQUIDO DE LAS ARTICULACIONES, SE FORMAN CRISTALES QUE CAUSAN DOLOR, INFLAMACIÓN Y INFLAMACIÓN. ESTA CONDICIÓN, CONOCIDA COMO GOTA, PUEDE AFECTAR EL MOVIMIENTO Y CAUSAR EPISODIOS DOLOROSOS. ES CRUCIAL CONTROLAR LOS NIVELES DE ÁCIDO ÚRICO PARA PREVENIR DAÑOS A LARGO PLAZO

## RECETA

- Cola de caballo
- Ortiga verde
- Rabos de Cereza
- Gayuba
- Reina de los prados
- Ulmaria

Puede preparar un cocimiento con la mezcla de estas plantas. Agregue una cucharada de la planta seleccionada a medio litro de agua y hierva por unos minutos. Bebe una taza de esta infusión dos veces al día. Este tratamiento ayuda a reducir los niveles de ácido úrico en el cuerpo, llevándolos a un nivel normal

**LUIS CHACON RAMIREZ**

Botánico - Naturista



310 501 8126