

OLAS DE CALOR

Hacer lo siguiente según necesidad:

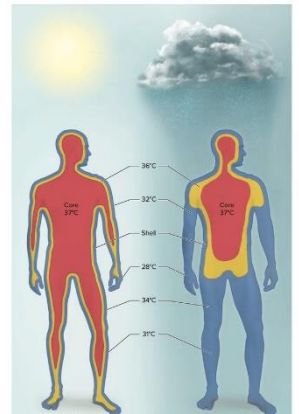
1. Agua Gelical la mejor de todas



2. Tomar agua de jengibre a temperatura ambiente (no caliente) con limón y endulzado con miel de abejas. (Diabéticos no endulzar).

Hay dos clases de temperatura: La temperatura externa y la temperatura que se pueda llegar a sentir internamente por efecto del calor.

Esta agua ayuda a nivelar la temperatura interna con la externa.



3. Si hay dolor de cabeza, rallar jengibre y colocarlo en las sienes.

4. Tener a mano una toalla o pañuelo para hacer un gorro. También puede usar uno de plástico.

Se unta por dentro con gel de sábila y lo lleva al congelador. Cuando esté congelado se lo coloca en la cabeza y se deja el tiempo hasta que se descongele la sábila.



5. Bloqueadores solares: Cápsulas o bloqueadores no tóxicos que tengan gran cantidad de elementos naturales.

6. Mantener gel de sábila para aplicarlo en todo el cuerpo, principalmente en la cabeza, axilas, abdomen, parte posterior de la rodilla (hueco poplíteo)

7. Al acostarse aplicar el gel de sábila con menta-hierbabuena macerada y tomar un té de menta o hierbabuena con limón a temperatura ambiente.

8. Sumergir los pies en agua con cristales de sábila congelados con vinagre de manzana (no usar el blanco). Si no hay vinagre usar el kéfir de agua.

Si debe estar en la calle o conduciendo un vehículo, llevar agua gelical.

Llevar gel de sábila con menta macerada para aplicarlo en la cabeza.

En el cuello (niños) colocarles toallas húmedas con gel de sábila + menta macerada o hierbabuena

También puede usar papa blanca tajadeada para las zonas del cuerpo descritas anteriormente.

Usar Ropa de algodón

Nota

Si la persona tiene un colapso de calor, (Insolación), no aplicar nada ni en la cabeza ni en el cuerpo. Únicamente en los pies (Sumergir los pies en agua con cristales de sábila congelados con vinagre de manzana (no usar el blanco). Si no hay vinagre usar el kéfir de agua.

Esperar hasta que se nivele la temperatura y luego si aplicar en el resto del cuerpo.

Evitar picos de calor.

No dejarse dar rayos solares cuando haya uno o mas círculos alrededor del sol.

