



**Jorge Valera**

# **FIBROMAS, MIOMAS Y QUISTES**

**Tratamiento natural y alimenticio**







# **FIBROMAS, MIOMAS Y QUISTES**

**Tratamiento natural y alimenticio**

FIBROMAS, MIOMAS Y QUISTES  
TRATAMIENTO NATURAL Y ALIMENTICIO  
JORGE VALERA LÓPEZ

© Jorge Valera López

Composición de interiores: Miguel Mendoza  
Diseño de portada: Miguel Mendoza

Primera edición: 2012  
Tiraje: 1000 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú  
Registro N.º 2012

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra,  
sin previa autorización escrita del autor y el editor.

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*

Composición, diagramación e impresión:  
Editorial San Marcos de Aníbal Jesús Paredes Galván  
Av. Las Lomas 1600, Urb. Mangamarca, S. J. L.  
RUC 10090984344

# Introducción

Los Fibromas, miomas o quistes son masas anormales de tejido muscular liso que se localizan en el útero o alrededor de él y, ocasionalmente, en el cuello uterino. Pueden ser múltiples o únicos, suelen desarrollarse en la edad reproductiva de la mujer, frecuentemente entre los treinta y cincuenta años, para disminuir de tamaño después de la menopausia. Por lo general, no requieren tratamiento. En muchas ocasiones son asintomáticos o causan hemorragia uterina excesiva, dolor, sensación de opresión, infertilidad, aborto y parto prematuro.

Su tamaño oscila entre los 1 mm hasta más de 20 cm de diámetro.

En caso de que persistan los fibromas, quistes o miomas, hacer la consulta al médico especialista y resolver su problema con una alimentación como la recomendada líneas abajo. Estos tratamientos no son recomendables para mujeres embarazadas.

## I. ALIMENTACIÓN RECOMENDADA

**a) Alimentos recomendados generales.** Aceite (almendras, oliva), aceite de pescado (anchoveta), cereales integrales (avena, trigo orgánico), frejol negro, lentejas, levadura de cerveza, maca, miel de abejas, pescado de carne roja (anchoveta, salmón, sardina, trucha), quinua, semilla de linaza, soya orgánica (grano largo y más claro), tofu.



**SOYA NACIONAL (Perú)**

Granos más largos y más claros

**SOYA IMPORTADA**

Granos más redondos de un mismo tamaño, como clonados, más oscuros



- b) Alimentos con actividad estrogénica.** Ajo, ajonjolí, arroz, avena, **betarraga** (betabel o remolacha), brócoli, col de bruselas, coliflor, comino, linaza, maní, manzana, papa, piña, regaliz, repollo, **soya orgánica**, zanahoria (Carper 2008).
- c) Frutas recomendadas generales.** Aguaje, mandarina, mango, melón, naranja, noni, peras, piña. **Frutas secas.** Almendras, avellanas, maní, nueces.
- d) Verduras recomendados generales.** Acelga, apio, **beterraga (betabel o remolacha)**, cebolla, nabo, **perejil**, pimentón, rabanito, zanahoria.



- e) Amenorrea.** Aceitunas, albahaca, apio, cebolla, espinaca, frijol negro, garbanzo (en caldo), levadura de cerveza, lentejas, mariscos, melón, muña, perejil, semillas de calabaza, zanahoria.
- f) Cólicos menstruales, dismenorrea.** Ajos rosados, berenjenas, cereales integrales, ciruelas secas, frutas (higos, manzanas, maracuyá, papaya), hongos *shiitake*, jengibre seco, orégano, pescado rojo, semillas (calabaza, girasol).
- g) Metrorragia o menorragia.** Almendras, apio, betarraga, borraja, cebolla, cereales integrales, espárragos, granada, higos, melocotón, nueces, llantén, papas, peras, piña, poro, rábanos, semillas, té, verduras.
- h) Síndrome premenstrual.** Alcachofas, brócoli, dátiles, espinaca, kion, lechuga, nabo, naranja, palta, pera, piña, sandía, **soya** (leche de

soya, tempeh, tofu), tomate, zanahoria. Alimentos con magnesio (almendras, manzana, pasas, habas, ajonjolí). Alimentos con omega 3 (**anchoveta**, atún, salmón, trucha, nueces, aceite de lino, aceite de oliva virgen, etc.). Alimentos con vitamina E (semilla de la calabaza, frutos secos y semillas).

- i) **Alimentos no recomendados.** Azúcar refinada, cafeína, **carnes rojas** (procedentes de animales criados de manera industrial, con crecimiento rápido y con inyecciones de hormonas para engorde), grasas saturadas (frituras, papas fritas, embutidos), harinas refinadas (pan blanco, bollería, galletas), huevos, lácteos (**leche animal**, quesos, mantequilla), **pollo** (de granja), vinagre.

## II. DIETA RECOMENDADA CONTRA LOS MIOMAS, FIBROMAS O QUISTES

### a) AYUNAS (5 a. m.)

1. **Aloe vera o sábila, miel de abeja y trago (aguardiente, brandy, gin, ron, tequila o vodka).** Tomar una penca de la pulpa de sábila, luego introducirla en un litro de miel y dejarla macerar por 3 días expuesta al sol; agregar 3 cucharadas de aguardiente, ron, tequila o vodka. Tomar en ayunas, 20 días al mes (incluir menstruación), una copita diaria. Descansar 10 días al mes de esta preparación. No se recomienda para las embarazadas.
2. **Aloe vera o sábila, limón, miel de abeja y trago (aguardiente, brandy, gin, ron, tequila o vodka).** Mezclar una penca u hoja de sábila, lavarla y cortarla en pedazos con todo (también pelar la piel o cáscara); luego usar solo un vaso de sábila, juntar con otro vaso de miel de abeja (natural, de la buena), un vaso de zumo de limón ácido (sutil, de preferencia) y con uno de trago (aguardiente, brandy, gin, ron, tequila o vodka) en una licuadora hasta que la masa sea homogénea. Guardar en la refrigeradora hasta el día siguiente y tomar una copita en ayunas, por 10 días al mes fuera de las reglas; luego descansar 20 días al mes y continuar con otro mes hasta solucionar el problema.
3. **Beterraga (betabel o remolacha), miel de caña (chancaca, melaza, panela o piloncillo).** Pasar por el extractor un kilo de beterraga cruda, mezclar con medio kilo de miel de caña en un recipiente de vidrio. Mezclar y guardar en el refrigerador. Tomar una copita o un vaso 20 días al mes, incluir la regla. Una segunda fórmula es mezclar una taza del extracto de beterraga con agua caliente y agregar dos cucharadas de miel de caña. No se recomienda para las embarazadas.



#### 4. Extractos varios en ayunas

- **Betarraga (betabel o remolacha) + melaza negra + noni.** Tomar un vaso de esta combinación, para reglas irregulares y ovarios poliquísticos.
- **Zanahoria.** Tomar un 1 vaso.
- **Zanahoria, acelga y apio.** Tomar 1 vaso.
- **Zanahoria y ajos.** Agregar a 1 vaso de zanahoria de 1 a 5 dientes de ajos crudos.
- **Zanahoria + apio + perejil.** Tomar 2 vasos.
- **Zanahoria y betarraga.** Tomar un vaso.
- **Zanahoria y cebolla.** Mezclar 3 zanahorias y una cebolla mediana (rojita mejor), procesar y tomar en ayunas un vaso por 10 días y descansar 10 días.
- **Zanahoria y cebolla (perejil).** Tomar 1 vaso.
- **Zanahoria + espinacas + perejil.**
- **Zanahoria y kion o jengibre.** Tomar 1 vaso.
- **Zanahoria y limón.** Agregar a un vaso del extracto de remolacha o betarraga el zumo de un limón y tomar en ayunas, fuera de la regla.
- **Zanahoria y nabo.** Tomar 1 vaso.
- **Zanahoria, nabo y perejil.** Agregar 1 manojo de perejil, 2 hojas de nabo, 1 hoja de kalé, 4 zanahorias sin hojas al procesador y tomar (dismenorrea, quistes y miomas).
- **Zanahorias + peras.**
- **Zanahoria + pimentón (ají paprika o pimienta de cayena).** Tomar 1 vaso.
- **Zanahoria + rabanito.** Tomar 1 vaso (Barrio 2010).
- **Plátano, piña y soya.** Preparar 3 tajadas de piña con cáscara, 4 onzas de leche de soya, 1 plátano maduro, 1 trocito de piña para decorar. Pasar la piña por el exprimidor. Colocar en la juguera la leche de soya, el plátano en trozos y hacer el batido hasta que esté suave. Vierta el jugo en un vaso alto y decore con el trocito de piña.



#### 5. Zanahoria, ajos, apio, perejil (bebida de magnesio para dismenorrea, quistes y miomas).

Agregar 1 diente de ajo, 1 manojo pequeño de perejil, 4 zanahorias sin hojas, 2 palitos de apio; introduzca en el extractor con las zanahorias trozadas y el apio. Vierta el jugo en un vaso y decore con el ramito de perejil.



Jorge Valera Naturista

## DISMENORREA, CÓLICOS MENSTRUALES REMOLACHA Y LIMÓN



### b) DESAYUNO

- 1. Almendras, desayuno durante los días de menstruación.** Durante los 3 o 4 días de la menstruación puedes consumir almendras (un puñado, 100 gramos) salteadas en aceite de almendras, le puedes agregar miel de abeja. Las cáscaras de la almendra son astringentes, para lo cual es necesario remojarlas toda la noche para quitar la cáscara en la mañana. Este desayuno aumenta la retención de calcio y rejuvenece el sistema reproductor.
- 2. Extractos.** Escoger alguna de las siguientes alternativas (Alvarado 2010 B; Arias 1982; Balbach 1988-2; Durán 2007):
  - **Aguaje.** Comer o tomar el jugo del aguaje (en cápsulas también, 2).
  - **Papaya y ajos.** 1 vaso de jugo de papaya con 3 dientes de ajos (durante 10 días, fuera de regla).
  - **Papaya y sábila.** 1 vaso de jugo de papaya + 1 vaso de jugo de sábila (durante 10 días, fuera de regla).
  - **Maca.** 1 o 2 vasos de **maca** sancochada, sin azúcar; mezclar con algún cereal (avena o **quinua**, durante 20 días, incluida la regla).



- **Mandarina.** Tomar jugo de mandarina y comer su cáscara (Balbach Alfons, 1988-1).
- **Mango, naranja, sábila (germinados).** Licuar 2 cucharadas de germinados, zumo de 2 mangos, zumo de 1 naranja, un poco de sábila. Tome de inmediato.
- **Melón.** Comer el melón o tomar el jugo en la cena.
- **Piña (soya orgánica).** Batido de leche de soya orgánica con piña.
- **Quinua negra.** Tomar 1 o 2 vasos de quinua cocida, preparada con granos de quinua orgánica (20 días que incluye la regla); es preferible quinua negra. Este desayuno es el que recomendamos por su calidad nutritiva y saludable (estrogénica).
- **Uvas.** Tomar un jugo de uvas una vez al día.

### c) ALMUERZO

#### 1. Arroz con frijol negro (una semana)

**Ingredientes:**  $\frac{1}{4}$  taza de arroz integral,  $\frac{1}{4}$  kg de frijoles negros cocidos, 3 dientes de ajo picados,  $\frac{1}{2}$  ctda. de comino molido,  $\frac{1}{2}$  ctda. de orégano molido.

**Preparación:** sancochar bien los frijoles negros, luego agregar comino, una pizca de sal orgánica y orégano molido; aparte sancochar el arroz en una olla, que quede bien graneado; servir. Puede alternar también, en lugar de los frijoles, con alverjas verdes sancochadas.

#### 2. Ensalada de quinua negra

**Ingredientes:** quinua (preferible quinua negra), brócoli en trozos, cebolla roja, pepino verdura, zanahoria. **Aliño:**  $\frac{1}{4}$  taza de aceite de linaza,  $\frac{1}{4}$  taza de jugo de limón,  $\frac{1}{4}$  cucharada de ajo molido, 2 cucharadas de miel de abeja.

**Preparación:** sancochar una taza de quinua negra y dejarla enfriar en una fuente. Sancochar a vapor el brócoli, mezclarlo con el pepino (medio pepino sin semillas), la cebolla ( $\frac{1}{4}$  taza) y una zanahoria rallada. El aliño se deberá preparar aparte (en un tazón) mezclando todos los ingredientes. Este preparado se añadirá a la quinua.

#### 3. Guiso de quinua con *shiitake* (dismenorrea, quistes y miomas)

**Ingredientes:**  $\frac{1}{2}$  kg de quinua, 1 cebolla, 1 tomate, 2 dientes de ajo, 1 pimiento rallado, 1 zanahoria rallada, champiñones, hongos reishi o *shiitake*, culantro, acelga, perejil.

**Preparación:** sancochar la quinua, agregar la cebolla y el tomate cortados en cuadraditos finamente, pimiento y zanahoria rallada más el hongo de reishi al vapor; dejar hervir unos 15 minutos más. Mezclar este preparado con el frijolito sancochado y agregar un poco de culantro, acelga y perejil al gusto (De la Torre, Julio; Pérez, José M. 2006).

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

