



## 9 Pazos Para Erradicar a la Pobreza

Salvando vidas con soluciones holísticas

Por Tina Cornely

Consejos de vida y muerte tan genial en su sencillez que hablan por si mismo.

## Origen de 9 Pasos Para Erradicar a la Pobreza

Me crie en Honduras y Guatemala desde joven y fui testigo de lo que es la verdadera pobreza extrema. ¿Siempre me preguntaba, cómo puede ser que hoy día todavía existen tantas personas pobres que no tienen ni si quiera sus necesidades básicas? Desde chiquita siempre hice lo que pude y como adulto continúe dando clases en orfanatos por todas partes del mundo. En 2012 llego el momento de crear mi sueño, el sin fin de lucro “Puentes Para La Humanidad”. En ingles se llama Bridging Humanity y nos dedicamos a enseñar a los demás de como convertir una desventaja en una ventaja.

Son soluciones sencillas para problemas cotidianos utilizando lo que tienen disponible.

Las soluciones a seguir en este documento han sido investigadas, comprobadas y funcionan.

Es mas, le otorgamos el permiso a ustedes de compartir este document con quien sea pues lo hicimos por el bien del mundo. Compartenla sin miedo!

## Capitulo Uno

**Purificacion del Agua:** Podemos vivir con poca comida, pero no podemos vivir sin agua limpia. Uno de las enfermedades más mortales de los niños hoy en día es beber agua contaminada. Hay muchas formas de como purificar el agua, pero aquí le mencionamos los más fáciles.



Hervir el agua por 1 minuto. Incluso puedes hervir agua (o cocinar los alimentos tambien) en un plato hondo de madera, calabaza seca, cascara de aguacate o cáscara de coco a puro fuego siempre y cuando las llamas no pasan por la línea del contenido.



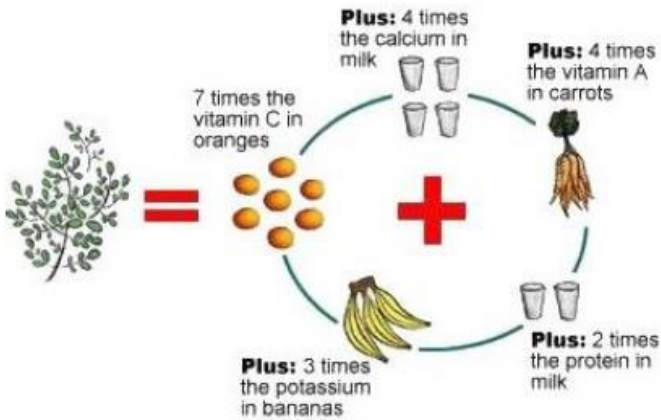
SODIS (desinfección solar). Llena una botella de plástico (o de cristal transparente) con agua. Cierra la tapa, remuevelo bien y ponlo al lado en el techo o en un sitio donde le da sol directa. Dejalo en el sol por 6 horas. Nota Bene: No utilice PVC ni BPA (las botellas más duras numerados 2-7 porque son daninos).



## Capitulo Dos

**Nutricion:** Deben comer una dieta equilibrada la cual es una combinación de verduras crudas (ensalada de repollo con vinagre) y verduras cocidas. Por ejemplo aqui nombramos unas plantas nutritivas que son fáciles de cultivar: Moringa (mejor que una multi vitamina), papaya, cacahuets, semillas de sésamo, garbanzos, remolachas, vegetales de hojas verdes como el brócoli , espinaca, repollo, tomates, etc.

El grafico abajo indica las vitaminas de moringa.



## Capitulo Tres

**Higiene:** El higiene es sumamente importante para mantenerse saludable. Y jabónes naturales son fáciles de hacer.

Limpiador doméstico natural es tan sencillo como colocar la cascara esprimida de una naranja, lima o limon en un jarron lleno de vinagre. Deje reposar durante una semana. Y no es toxico como la mayoria de los limpiadores.



Jabón natural se puede hacer con las raíces de yucca peladas o semillas de jabón, ya que los dos contienen muchas saponinas. También se puede usar este jabón natural para lavarse la ropa y platos.

Yuca: Pelar la yuca con un cuchillo y colocar la raíz pelada en agua. Remuevalo para activar las saponinas. Cuanto más joven la raíz, más espuma va crear.



Jabón de Semillas: Pelar los cascotes de las semillas de jabón y luego enjuagar los cascotes sin la semilla en agua. Revuelvalo para activar las saponinas. Las semillas son fáciles de sembrar o se pueden utilizar para hacer collares.



Tambien se puede usar bicarbonato de sodio para lavar el pelo. Nada mas se mezcla 1 cucharada de bicarbonato de sodio en 1 taza de agua y enjuagar bien en el cabello. Al final se tiene que dar un buen rinse con agua.



Otro metodo es lavar el cabello con 1 cucharada de vinagre de sidra mezclado con 1 taza de agua. Vertir sobre la cabeza y enjuagar bien y despues dar un buen rinse de agua al final.



Si no tienen agua para hacer jabón natural pueden utilizar la hoja de la planta de aloe para la desinfectarse las manos y heridas. Aloe contiene 6

agentes antisépticos que matan a las bacterias, virus y hongos. Mantengan un pedazo siempre en la cartera!



Un buen sustituto de la pasta de dientes es una 1 cucharadita de bicarbonato de sodio mezclada con agua. También se puede frotar una hoja de menta o salvia por sus dientes y encías. Salvia también es Bueno para curar heridas en la boca y para detener el sangramiento.



No tienes cepillo de dientes? No te preocupes! El Miswak (del árbol Arak) tiene un broche natural y se



puede usar para cepillarse los dientes. Además contiene propiedades antibacterianas.



No tienes toallas sanitarias femeninas? Tampoco te preocupes! Recorta un pedazo de lana en un cuadrado 9 x 9 pulgadas y doblalo en 3. Si no tienes lana entonces puedes usar un suéter viejo o paño de algodón. La lana es antibacteriana y regula la temperatura del cuerpo (o sea puede respirar). Para limpiar se puede lavar con jabon natural o enjuagar bien con agua y despues hervir por un minuto.



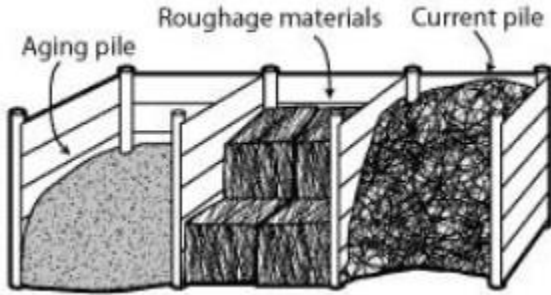
## Capitulo Cuatro

**Orinal Campestre:** Utilice un cubo para la orina y otro para la caquita.



La orina contiene mucho nitrógeno así que puedes usarlo como fertilizante para el jardín. Aviso, es necesario regar la tierra del jardín por la mañana y no al medio día cuando el sol está más fuerte. Si desea abonar el jardín en la tarde tendrá que diluir la orina con agua. Y no hechar la orina en las hojas sino en la tierra alrededor de las matas. Para el cubo con caca tendrá que mantener otro cubo con aserrín, hojas secas o cascarilla de arroz, maíz seca para agregarlo al cubo de caca para matar al mal olor. Cuando se llena y hay que vaciar al cubo de caca, hay que buscar un sitio retirado de su casa donde no se encuentran ríos o arroyos cercanos. Siempre hay que usar el mismo sitio y de vez en cuando revolverlo con más hojas secas para que se vaya descomponiendo y convirtiéndose en compostaje. Con el tiempo se convertirá de nuevo

en abono saludable. Recuerdese de mantener un pedazo de aloe en su persona para poder limpiar sus manos.



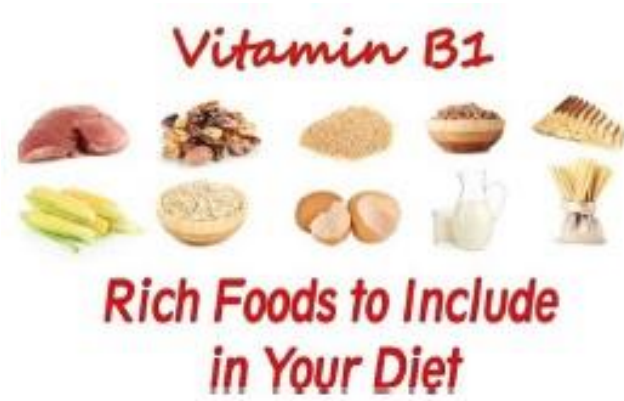
## Capitulo Cinco

**Medicina Alternativa:** Primeros auxilios.

Sistema inmunológico: La mejor manera de no enfermarse es mantener su sistema inmunológico saludable. Las hojas de Moringa, aloe vera y la papaya son una gran fuente de vitaminas y le ayudará a mantener su sistema inmuna fuerte.



Prevención de la malaria: Tomar vitamina B1 (que espanta a los sancudos) o comer alimentos con alto contenido de B1 (semillas de girasoles, espárragos, pitipois verdes, calabaza, frijol de soya, etc.).



No deje envases vacíos alrededor de su casa, donde los sancudos pueden propagarse.



Hay que sembrar plantas que espantan a los sancudos como Marigold, hierba de limón, bálsamo

de limón y citronela alrededor de su hogar y en el jardín. Hacer y usar repelente de insectos naturales de cualquiera de las plantas ante mencionadas. Repelente de insectos puede ser tan sencillo como herbir las hojas de cualquiera de estas plantas y bañarse con el mismo agua. También se puede hacer un incenso usando las hojas secas.



Usar un mosquitero para dormir y si usted no tiene uno puede improvisar y utilizar una sabana.



Los colores oscuros y el sudor atraen a los sancudos. Así que trate de no usar ropa oscura durante la temporada de sancudos.

Los sancudos les encanta el aroma de guineos así que limitelos durante la temporada de sancudos y no dejar las cáscaras alrededor de su casa.



Tratamiento de Malaria: Pueden sembrar la mata que se llama Artemisia Annuu y cosecha las hojas justo antes de que florezca (porque es cuando es más potente). Seque las hojas, molerlas y mezclar 5 gramos con una taza de mantequilla de maní/crema de cacahuate para tratar a la malaria. Tomar hasta 4 cucharaditas al día (pero no a la vez) durante 6 días.

Artemisia Annua también es bueno para el tratamiento de parásitos.



Preeclampsia:

Una prueba rápida (sin laboratorios) para la preeclampsia es colocar la muestra de orina de la mañana de una mamá embarazada en un frasco de vidrio. Ponga el frasco en una olla de agua super caliente. Después de 3 minutos, retíralo del agua caliente. Si la orina se cambia de color y se pone blanca o nubloso entonces indicada que contiene proteína que es una muestra de que la madre si tiene preeclampsia. Llévala a un médico lo mas rapido posible y, si no hay ninguno cerca, siga los pasos siguientes.



Utilice sal de epsom (magnesio sulfato) como un tratamiento de baja tecnología para las mujeres embarazadas que sufren de preeclampsia o tobillos hinchados. Mezcla sal epsom en un cubo con agua tibia y deja que la madre enjuague sus pies en el agua. O si no tienes un cubo puedes mojar un paño en el agua mezclado con sal epsom y luego colocar el trapo en la frente, las muñecas o el vientre de la madre embarazada.



**Cáncer:** El cáncer y otras enfermedades prosperan en cuerpos que tienen la pH muy baja y son muy ácidos. Por lo tanto es importante mantener un pH saludable. Usted puede lograr esto mediante la reducción o eliminación de los alimentos altamente procesados (harina blanca, azúcar blanco, sal blanca), comida frita y refrescos que continen mucho azúcar. Puede mejorar el sistema inmunológico con el consumo de moringa o jugo de aloe vera. Trate de incorporar más alimentos crudos en su dieta. Por ejemplo, usted puede hacer un jugo



o comer zanahorias crudas, repollo (ensalada mezclada con limon o vinagre), espárragos, brócoli, remolacha roja (incluyendo las hojas), el coliflor y la cúrcuma (tumeric), achiote para tratar al cáncer. Otra opción es cortar o rallar espárragos crudo (porque tiene aspargina) y agregalo a la ensalada.

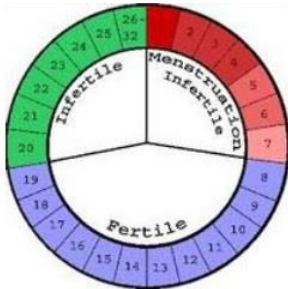


Diarrea: La principal causa de muerte de los niños en el mundo es por beber agua contaminada. Para evitar esto, simplemente hay que hervir el agua por 1 minuto. Si un niño tiene diarrea hay que mantenerlo hidratado y llevarlo a un médico. Dele pequeños trozos de guineo, arroz cocido, refresco de ginger ale (jengibre), orchata mezclada con miel (zero azucar), té de jengibre o agua de coco que está lleno de electrolitos. Si usted no tiene cuchillo o machete para abrir el coco nada mas tiene que levantar las hojas en la parte superior y hacer un

agujero con un palo. Si no tiene sorbete puedes hacer uno natural usando la rama de papaya que es hueco y utilizarlo para beber el agua de coco. Si el niño o persona con diarrea esta vomitando hay que enjuagar un paño en el té de jengibre y ponerlo sobre el ombligo. Recuerde que la diarrea es una forma natural del cuerpo expulsar contaminantes.



## Capítulo Seis Planificación Familiar de La Mujer:



Collares del ciclo lunar de una mujer ayuda a las mujeres a mantener un registro/calendario de los días cuando están fértiles (entre 8 y 19 días después de que comience su menstruación). Este sistema es más seguro que el sistema ritmo pero no funciona para las mujeres que tienen el período irregular. La ansiedad y la falta de alimentos pueden causar problemas con la regularidad de la menstruación. Es importante que las mujeres con períodos irregulares visiten a un médico para averiguar por qué está sucediendo y recibir tratamiento si es necesario.



El collar de la planificación familiar fue creado por el Centro de Salud Reproductiva de la Mujer de Washington DC. Este collar consiste de 32 perlas de colores y tienen un clip o cinta que se puede utilizar para cambiar de día a día. Funciona así: Una perla roja representa cuando comienza la

menstruacion. Cuando comienze la menstruacion hay que mover la cinta/clip a la derecha y moverlo a medida que vayan pasando los dias. Cuando llegan al 8 dia es cuando estan fertiles. Tiene que seguir moviendo la cinta/clip. Cuando llegan al 20 dia es cuando estan fuera peligro de salir embarazada. Cuando llegen otra vez al comienzo de las 32 perla es cuando comenzara la menstruacion de nuevo.

Tambien se pueden manejar su planificacion familiar con un calendario.



## Capítulo Siete

**Nevera Ambiental:** En los tiempos antiguos se llamaban bodegas de raíz. En Europa usaban cuevas para el almacenaje de vino y cerveza. Hasta hoy dia todavía se llaman cuevas o “caves” en frances.



Ollas de barro también fueron utilizados por nuestros antepasados para extender la vida de los alimentos y las bebidas. En África todavía usan este sistema refrigerador. Para hacer uno se necesita dos ollas de barro (y uno tiene que ser mas grande que el otro). Se pone el mas chiquito adentro del grande y se llena el espacio vacío entre las 2 ollas con arena. Hay que chorear agua arriba de la arena. Ahora pueden agregar verduras, leche y queso, etc. dentro de la olla más pequeña y luego colocar un paño húmedo arriba de la parte superior. Coloque los jarrones en la sombra y siempre mantenga el paño húmedo.



Consejo: No es bueno almacenar frutas y vegetales juntos. Especialmente los guineos y las manzanas porque crean un químico que hace que los vegetales se maduren más rápido. Para extender la vida de verduras y vegetales se pueden hechar canela sobre una toalla/servieta seca o un paño y luego envolver las verduras o frutas en la toalla de papel. También pueden añadir trozos de clavos enteros envueltos dentro de la toalla. Estas dos especias matan a las bacterias. Ojo, no se deben lavar verduras o vegetales hasta cuando ya los vas a preparar porque la humedad los hace pudrir.



Si usted no tiene acceso a ollas de barro, pueden colocar sus productos, comida de sobra, leche, etc., en un frasco de vidrio o hasta en un cubo de plastic, sellarlo con una tapa, enterrarlo en el suelo o paja y preferiblemente en la sombra.



## Capítulo Ocho

### Energía Solar:

Estufas solares son faciles de construir con cajas de cartón y material reflectante (como globos plateados, papel de aluminio, el interior de bolsas de chips, etc.). Tambien pueden cocinar comida dentro de una botella que esta puesto adentro de otra botella mas grande. Hasta pueden usar su coche como un horno solar! Nada mas tienen que poner

un protector de reflexión en el tablero y colocar la comida encima. Claro no se puede freír pero si se puede calentar una sopa por ejemplo y hornear galletas crudas. Yo lo he experimentado con mi propio coche.



Otra forma de cocinar a vapor es un sistema antiguo que se llama “Hay Box Cooking” y en español se llama Horneando en una Caja con Paja/Grama Seca. Este sistema es popular en África. Primero se comienza a cocinar la comida en el fuego y después transferir el calderón caliente a una canasta, lo tapan y lo cubren con una toalla. Se deja en el sol y media hora después el arroz o el guiso ya está listo.





Ustedes pueden improvisar y usar el sistema refrigerador de los dos jarrones pero en vez de mantenerlo frio, van a usarlo para mantener la comida caliente. Y en vez de hechar agua fria van a hechar agua caliente en la arena y en vez de guardarlo en la sombra, lo van a poner en el sol directo y cubrilo con una toalla. La otra forma es poner el calderon en un sombrero, taparlo con una toalla y dejarlo en el sol.



Usted puede comenzar un fuego reflectando los rayos del sol dirigida hacia una botella de plástico

transparente lleno de agua. Se toma tiempo y van a necesitar material facil de quemar como periodico viejo, hojas secas, etc.



Para crear un luz ecologico para uso en el interior de una casa (nada mas funciona durante el día) sólo tiene que rellenar una botella de plástico con agua, añadir un poco de vinagre o limon y colocarlo en un agujero en el techo. Esto se llama "Luz de Litro".



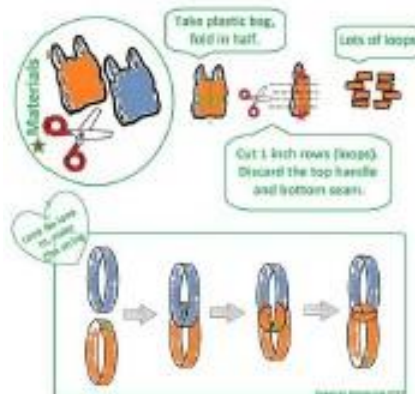
## Capítulo Nueve

**Basura Reciclada:** La basura es gratuito y puede ser convertida en algo de valor que puede generar dinero y proteger al medio ambiente.

Con “Philo” (hilo de bolsa de plástico) se puede tejer muchas cosas útiles.



Aqui estan las instrucciones de como cortar las bolsas de plastico para hacer una cadena de philo.



La imagen inferior es un disco Kumihimo hecho de cartón. Es fácil de hacer. Simplemente cortas un pedazo de cartón en forma octagonal. Después se corta un hoyo en el medio y también hay que cortar en vertical  $\frac{1}{4}$  pulgada en cada sección octagonal. Tome 7 pedazos de hilo (hilo de plástico) del mismo tamaño, agrúpalos y haga un nudo. Coloque el lado del nudo a través del agujero del cartón y manténgalo en su sitio con la mano. Coloque un pedazo de hilo en cada cortada del octágono. Asegúrese de que siempre tienes uno vacío. Ahora cuente hasta la tercera pieza de hilo y luego levántela y colócala en la sección vacía. Repita el paso hasta que se acabe el hilo. Cuando termines vas a tener una trenza japonesa estilo “Kumihimo”. Super fuerte y tiene muchos usos.



Como visto pueden tejer hamacas, bolsos, cinturones, sombreros, manteles, zapatillas con philo. Lo bueno es que no se ensucia, no se pudre y es duradero. Y lo mas importante es que estas creando un fuente de dinero y protegiendo el medio ambiente!



Jarrones rotos pueden ser reciclados y reparados usando pegamento. Despues de repararlo y cuando este seco pueden pegar decoraciones al exterior. Se pueden usar cáscaras de huevo, envoltorios de caramelos, el papel plateado de las cajas de cigarrillos, hojas, conchas, revistas, etc.).



Hasta el metal y las chapas de sodas y sorbetes pueden ser recicladas para hacer prendas y joyas.



Las tarjetas de negocio y etiquetas de precio pueden ser hechas con hojas.





### **Sobre la Autora:**

Tina Cornely se dedica su vida haciendo obras humanitarias y es artista. Especializó su carrera empresarial en los campos de tecnología al nivel universitaria y en la administración de museos. Ella fue la ex Directora de Sistemas Informaticas del Museo Guggenheim, la ex Directora de Operaciones del Museo de Arte y es una profesora de la Universidad de Miami. La Sra. Cornely por mas de 3 décadas ha hecho su hogar en Miami, Florida donde su creatividad y pasión por los menos afortunados continúa creciendo y expandiéndose. Es miembro del consejo y junta directiva de la Alianza Cultural Haitiana y es pasado Presidente de NPH de la region sudeste. Hoy dia es la fundadora y CEO de Bridging Humanity, un sin fin de lucro dedicada a la enseñanza a los menos afortunados de cómo llegar a ser autosuficientes.