**Alimentación y Depuración**

Quiero comentaros cómo entré en el maravilloso mundo de la alimentación.

Cuando hacía senderismo por la montaña y subíamos a los 7 picos, al montón de trigo, al Pico Urbión, a Peña Lara, Peña Redonda, … un compañero siempre decía al finalizar la ruta “hoy hemos ganado 5 años de vida” y yo siempre le respondía “yo pienso vivir hasta los 99 años”.

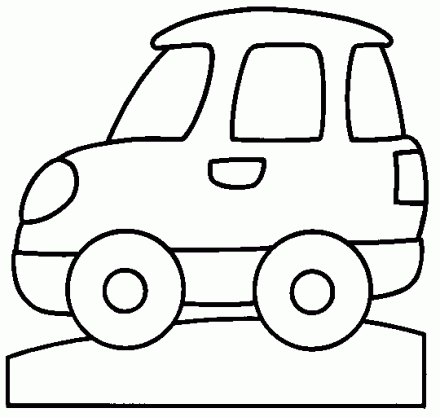
Creo que alguien me oyó decirlo tantas veces que decidió abrirme los ojos para decirme que no iba por el camino correcto si quería llegar a los 99 años. Se presentó el cáncer de mi madre en mayo de 2014 y empezó mi investigación. Son muchos los factores que influyen en la salud y todos son tremendamente importantes entre ellos oxigenar bien nuestro cuerpo (en un cuerpo bien oxigenado no hay espacio para la enfermedad, ahí tenía razón el compañero).

De Mayo a Septiembre hice un maratón por internet seleccionando y quedándome con lo que a mí personalmente me valía, si bien en Diciembre del año anterior ya habían caído un par de vídeos muy interesantes que los retomé y marcaron el punto de inicio de la carrera en solitario. Me centré en la alimentación, en mantener los filtros de nuestro cuerpo limpios, en la industria farmacéutica y en la homeopatía. Por lo tanto, dejo claro que no tengo ninguna formación en alimentación, ni en el cuerpo humano, ni en medicamentos, ni en la homeopatía; todo se basa en experiencia propia en estos meses (desde Mayo de 2014 a Marzo de 2015).

Estos días atrás me comentaban que mi madre nos estaba librando de padecer un cáncer al resto de la familia; yo no lo entendía. Al final, os revelaré mi punto de vista que ha surgido mientras meditaba cómo realizar esta exposición.

Hagamos de esto algo divertido y así, divirtiéndonos, aprendemos algo. Lo que resuene en vosotros os lo quedáis, lo que no, a la papelera.

**Coche**   **Cuerpo Humano**

\* Vida \* Vida

\* Alimento \* Alimento

\* Filtros – Desintoxicación: \* Filtros – Desintoxicación:

- Combustible - Intestino

- Aceite - Hígado

- Aire - Pulmones

- Aire Acondicionado - Riñón

- Piel

Vamos a ver, ¿quién no tiene coche? … veo que todos tenemos coche. ¿Cuántos años nos dura un coche? … 15, 20 años (ya es mucho), ¿qué alimento le das? … gasóleo para el coche de gasóleo y gasolina para el coche de gasolina. Por lo tanto, el apropiado para un correcto funcionamiento. ¿Cuáles son los filtros del coche? ¿Os han indicado que hay que cambiarlos cada cierto tiempo para obtener un funcionamiento correcto del vehículo? ¿Los cambias?. Veo que todas las respuestas son afirmativas.

¿Qué alimento le damos a nuestro cuerpo? … ¿el apropiado para un correcto funcionamiento? ¿Cuántos años vive una persona? … Entre 80 y 90 años. Pero, ¿sabemos que nuestro cuerpo está preparado para vivir 120 años? … Pues sí, así es, siempre que lo hagamos en armonía con la Naturaleza y sus ritmos vitales. Por lo tanto nos estamos perdiendo un tercio de nuestra vida ¡40 años! (de 80 a 120 años). ¿Cuáles son los filtros del cuerpo humano? ¿Sabes por qué hay que limpiarlos y cómo limpiarlos? O sea, que sabes cuáles son los filtros del coche y puntualmente los cambias y lo abrillantas para que luzca hermoso; en cambio no sabes cuáles son los filtros de tu cuerpo y … ¿piensas que van a durar limpios toda la vida, 80 ó 100 años, sin mimarlos un poco?. Pensamos que vamos a vivir eternamente hasta que … aparece la enfermedad y ahí empiezan nuestras dudas, nuestros miedos, vemos nuestro desconcierto y desconocimiento. Vamos a poner un poco de luz en medio de la oscuridad, un poco, sólo un poco de conocimiento para nuestro día a día, es muy sencillo.

**Alimento**

¿Qué es lo que le tenemos que dar a nuestro cuerpo?

Primero tenemos que saber cuál es el punto de perfecto equilibrio en nuestro cuerpo y mantenerlo en todos los ámbitos posibles. El punto de perfecto equilibrio es el potencial de hidrógeno (H3O) de 7, ph =7. El ph varía de 0 (máxima acidez) a 14 (máxima alcalinidad). Es decir cuantos más hidrógenos hay en una sustancia más ácida es (el oxígeno es fundamental y necesario para mantener el cuerpo en equilibrio).

El ph de la piel es de 5.5 al nacer y de 6 en la vida adulta, es una barrera para que no entren los gérmenes del exterior y al contacto con la piel sean destruidos.

El ph del estómago varía entre 1,5 y 3,5, ideal para que la enzima digestiva proceda a descomponer los alimentos.

Es decir que distintas partes del cuerpo tienen distintos niveles de ph dependiendo de las funciones que realicen.

Sin embargo el ph de la sangre siempre tiene que estar entre 7.34 y 7.4. Por debajo hay acidosis y por encima hay alcalosis, tanto uno como otro modifican el terreno óptimo donde se desarrolla la vida celular apareciendo los trastornos de salud. Cuando tomamos una alimentación excesivamente ácida, la sangre busca la forma de mantener su equilibrio y para ello “tira del resto del cuerpo”:

- toma calcio de los huesos y de los dientes (el calcio alcaliniza), se produce osteoporosis.

- intenta eliminar la acidez a través de los riñones (eliminando ácidos provenientes de proteína animal, entre ellos el famoso ácido úrico).

- intenta eliminar el exceso de grasas a través del hígado y de la vesícula.

- intenta eliminar el exceso de dióxido de carbono a través de los pulmones.

Cuando estos órganos están tan saturados que ya no pueden llevar sus funciones correctamente, la acidez del cuerpo se hace crónica así como diversas enfermedades. **Ante cualquier proceso patológico lo mejor que puede hacerse es ayudar al organismo a que afronte por sí mismo el problema,** **potenciando su sistema inmune y llevándolo a un estado de equilibrio y armonía idóneos mediante una desintoxicación profunda y una adecuada nutrición**. La célula sana vive en un medio alcalino rico en oxígeno, usa muy poco sodio para vivir y utiliza proteínas levógiras -con giro a la izquierda- que son estables en él. Por el contrario, el paciente que desarrolla un proceso oncológico (cáncer) entra en acidosis metabólica -es decir, el terreno se acidifica- y hay entonces escasez de oxígeno –a eso le llamamos hipoxia– lo cual obliga a las células sanas a mutar si no quieren morir.

Entonces … ¡controlemos nuestra alimentación! Demos el mejor carburante a nuestro cuerpo, vamos a mimarlo un poco, que ya es hora.

**“No nos nutrimos de lo que comemos, sino de lo que digerimos, asimilamos y metabolizamos”.**

Comencemos con “La Fuente de Toda Vida”

**Agua**

El Agua es la fuente de toda Vida que hay en el Planeta Tierra. Se ha comprobado que el agua es un ser vivo capaz de mantener en su memoria el plan original de su creación. Las aguas de manantiales y fuentes son las mejores para nuestro organismo, pero pierden su vitalidad en el camino que recorren hasta nuestros hogares debido a su paso a través de tuberías y cañerías de plomo, estaño, PVC, etc., tratamientos en plantas potabilizadoras, botellas convencionales de cristal o plástico, pesticidas, herbicidas, hormonas y residuos derivados de los abonos químicos en la agricultura convencional extensiva. Sin embargo, el agua puede recuperar sus propiedades si se encuentra en el entorno apropiado.

**El agua es el medicamento y el disolvente universal por excelencia, sus posibilidades terapéuticas son inmensas.** Puede activar, energizar, dinamizar, indumizar, oxigenar, ozonizar, cromatizar, sonorizar, alcalinizar, acidificar, destilar, polarizar, magnetizar, etc. Estamos hablando del agua pura, cristalina.

Fuente: <http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=292>

<http://www.lacocinaalternativa.com/2012/12/12/jarras-vitalizadoras-de-agua-de-conasi/>

<http://www.laeco.net/vitalizar_el_agua_y_otros_liquidos.htm>

El Dr. Masaru Emoto nos muestra en el siguiente documental cómo el pensamiento humano, las palabras, la música, las etiquetas en los envases, influyen sobre el agua y ésta cambia su estructura molecular a mejor absolutamente”. Recuerda, si el agua lo hace, nosotros que somos 70-80% agua deberíamos comportarnos igual. ¿Por qué no practicar esto a mi vida para mejorarla? ¿Cómo activar el agua? Simplemente escribiendo palabras bonitas en el envase del agua por ejemplo “Amor, Paz, Te Quiero, Alegría, Felicidad, Salud, Luz, Armonía, Gracias …”. Compruébalo y luego me dices a qué te sabe el agua. Si no se compra agua embotellada, escribir estas palabras en la propia botella en la que dejamos reposar el agua.

La prueba que aporta el Dr Masaru Emoto, para convencer a las personas, es la superior belleza de los cristales de hielo extraídos del agua "tratada" con palabras “positivas” frente a la baja belleza de los de agua "no tratada" en sus experimentos.

Otra opción para activar es poniendo debajo de la botella la imagen de la “Flor de la Vida”. Hay muchas más formas de activar el agua.

El mandala de la Flor de la Vida es un patrón sagrado. Es el patrón de Creación de todas las Formas de Vida. Es el patrón del Génesis. Es el patrón con el que todas las formas de vida fuimos creadas, incluidos tú y yo. La Flor de la Vida realmente contiene Toda la información sobre nosotros, sobre quiénes somos, sobre nuestro origen, sobre lo que verdaderamente somos.

Para depurar el organismo tenemos algo muy sencillo y al alcance de todos: Agua + Limón exprimido al gusto + Bizcarbonato (+ stevia, opcional) => potente anticancerígeno. Tomarlo en ayunas, templado, principalmente; también se puede saborear durante el resto del día, ¡es perfecto!.

Fuente: Los mensajes del agua. <https://www.youtube.com/watch?v=01gYfRr4boI>

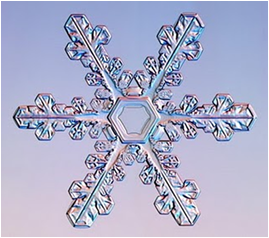
Fuente: La Flor de la Vida, Geometría Sagrada y el Génesis de la Vida:

<https://www.youtube.com/watch?v=LjrPUisIjdM&list=PL9sMPc9fi6RsuJbsEXhqJK-z_2Ne3dpaU>

Los beneficios del agua de mar: <https://www.youtube.com/watch?v=bFgPlFjQb9I>

<http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=424>

<http://mejorconsalud.com/la-cura-del-bicarbonato-de-sodio-y-el-limon/>

Cristal Agua Pura Cristal Amor – Gratitud Mandala: Flor de la Vida



**Cereales**

**Son el elemento básico de la Humanidad**, de ellos salen gran parte de los productos procesados (pan, harinas, galletas, cerveza, licores, etc). **Son muy importantes por su contenido en vitaminas, minerales, proteínas e hidratos de carbono**, aunque dependiendo de los tipos de cereales obtendremos más cantidades de unos u otros nutrientes; cada uno tiene sus propiedades específicas.

Es muy importante que cuando compremos cereales, éstos sean ecológicos y mantengan el germen. **El germen es el embrión del corazón del grano, rico en aceites y del que nacerán los brotes de la nueva planta**. **Es donde “germina” la Vida. Tiene muchas vitaminas y minerales por lo que es muy nutritivo.**

Tipos de cereales: Amaranto (es una hierba que se usa como cereal), cebada, **trigo sarraceno**, kamut, **espelta**, farro, maíz, semillas de lino, semillas de sésamo, **mijo, avena, quinoa, arroz**, centeno, sorgo, etc.

Las semillas de lino ejercen una red contra el cáncer, son la fuente más importante de omega 3 junto con las semillas de chía (chía, excelentes propiedades). Las semillas de lino hay que molerlas con un molinillo de café y añadirlas a platos templados o fríos pues su aceite se estropea con el calor.

Fuente: <http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=178>

La importancia de la Quinoa: <http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=218>

Tipos de Cereales: <http://www.tipos.co/tipos-de-cereales/>

**Legumbres**

**Ricas en aminoácidos de fácil digestión, proteínas, ácidos nucleicos, fibra, lípidos, fitoquímicos, hidratos de carbono, vitaminas, minerales,** ... (especialmente hierro, calcio, fósforo y magnesio)…  **etc**. Son **un antídoto natural contra el envejecimiento porque son capaces de renovar las células de nuestro cuerpo**. Al ser ricas en hidratos de carbono complejos de lenta absorción, da un poder energético mantenido en el tiempo no produciendo picos de glucosa y dando sensación de saciedad, de plenitud.

Tipos de legumbres: lentejas, garbanzos, guisantes (son ricas en vitamina B), judías (ricas en vitamina C), habas, soja, alfalfa, azukis, etc. Las mejores son ecológicas.

Fuente: <http://www.botanical-online.com/legumbrespropiedades.htm>

<http://www.vidanaturalia.com/propiedades-de-las-legumbres/>

**Germinados de cereales, leguminosas y semillas**

**Al germinar cereales, leguminosas ó semillas, éstos se convierten en un alimento fácilmente asimilable que libera todos los nutrientes encapsulados para Dar Vida y** **aumenta espectacularmente su valor nutricional.** Por ejemplo, la vitamina “C” contenida en el trigo aumenta un 600% en los primeros días de germinación, la vitamina “E” se triplica en tres días y así con el resto de vitaminas y minerales. El Capitán Cook, durante más de tres años evitó que su tripulación muriera por escorbuto suministrando vitamina “C” por medio de té elaborado con judías germinadas.

**Son muy importantes**. Recomiendo su lectura.

Fuente: <http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=481>

<http://www.logicaecologica.es/2013/08/27/brotes-en-la-alimentacion/>

**Las hierbas aromáticas y especies**

**Contribuyen a disminuir el uso de sal de cocina y permiten una cocción ligera. Enriquecen los alimentos con vitaminas y minerales. También son ricas en aceites esenciales que estimulan las secreciones del estómago, el páncreas y el intestino facilitando la digestión. Reducen la hinchazón y tienen una acción antimicrobiana efectiva, ya sea directamente en el cuerpo o en los alimentos.**

Tipos: menta, tomillo, mejorana, orégano, albahaca, romero, salvia, laurel, perejil, cilantro, hinojo, comino, apio, (el perejil y el apio son anticancerígenos muy buenos), cayena, clavo, cardamomo, canela, jengibre, cúrcuma (cúrcuma + pimienta negra = anticancerígeno)…

La garam masala: 6 cucharaditas de cardamomo, 6 de granos de pimienta negra, 6 de clavo, 6 de comino, 1 palo de canela en rama - 30 cm -, 3 piezas de anís estrellado. Molerlo todo. Ayuda a limpiar el hígado y la sangre de tóxicos y previene el cáncer.

Fuente: <http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=472>

La cúrcuma: <http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=249>

**Vegetales**

Las proteínas vegetales frente a las de origen animal:

1.- Son menos acidificantes de nuestra sangre, pues van acompañadas de más minerales.

2.- Contienen menos purinas y se eliminan mejor.

3.- En los intestinos se fermentan y no se pudren como las de la carne. La vitalidad de la carne baja al momento mientras que las proteínas vegetales duran hasta semanas sin perder vitalidad, por eso no se pudren sino que fermentan.

4.- Contienen menos grasas y son insaturadas (beneficiosas para la salud)

5.- No contienen colesterol

6.- Tienen fibra

7.- Sobrecargan menos el hígado y los riñones

8.- Fáciles de digerir

9.- Ideales para dietas bajas en calorías

10.- Son más baratas para nuestra economía y la del Planeta

Las **principales fuentes de proteínas vegetales** son:

Repollo, lombarda, coliflor, coles de Bruselas, brócoli, espinacas, acelga, berza, pepino, pimiento, champiñón, perjil, aguacate, apio, ...

Legumbres (siempre combinarlas con cereales como arroz, mijo, quinoa, trigo, etc para que sea una fuente de proteína completa), frutos secos, quinua o quinoa, algas marinas, principalmente la spirulina, la soja y sus derivados, tofu, tempeh, salsas de soja, miso, germinados de soja, bebida y postres de soja, el seitán, levadura de cerveza, amaranto.

*Nota personal: yo prácticamente excluyo la soja porque está modificada genéticamente y porque puede tener efectos sobre las mamas.*

**Ejemplos de complementación proteica**

1.- Legumbres + cereales integrales: lentejas con arroz, alubias con pasta o mandioca, cuscús con garbanzos y verduras, garbanzos con trigo, espaguetis con guisantes y gambas, burritos

2.- Legumbres + frutos secos y semillas: garbanzos con piñones, ensalada de lentejas con nueces, humus o paté de garbanzos (garbanzos triturados con semillas de sésamo y especias).

3.- Cereales integrales + lácteos vegetales: arroz o avena con batido de soja, de almendras.

4.- Frutos secos y semillas + lácteos vegetales: avena o arroz con leche y frutos secos.

5.- Frutos secos y semillas + cereales integrales: ensalada de arroz con frutos secos, pasta con nueces.

Las investigaciones indican que una variedad de alimentos vegetales ricos en proteínas ingeridos a lo largo de un día puede proporcionar todos los aminoácidos esenciales.

**Los siete alimentos más alcalinos**: espinacas, col rizada (dentro de la familia están las coles de Bruselas, la berza, repollo, coliflor) pepino, brócoli (romescu), aguacate, apio, pimientos.

En el enlace siguiente vienen opciones de combinaciones para las cinco comidas del día.

Fuente: [http://www.logicaecologica.es/2013/07/25/proteinas-vegetales-sus-beneficios/#](http://www.logicaecologica.es/2013/07/25/proteinas-vegetales-sus-beneficios/)

Entre **los vegetales de hojas verdes**, se encuentran la acelga, el apio, el berro, el brócoli, la espinaca, la radicheta y la rúcula. Aporte calórico, bajo. Son una gran fuente de vitamina K, fundamental para la buena coagulación de la sangre. Tienen un alto contenido de vitaminas A, C, B y E, y de minerales tales como el calcio, el hierro, el magnesio y el potasio. Al mismo tiempo, aportan fibra a la dieta.

El Apio (una pequeña mención por la importancia del mismo, en los enlaces se puede completar la información):

Su gran contenido de agua *—un 95% aproximadamente—,* le hace**un alimento de fácil digestión, es hidratante y tiene altas propiedades diuréticas.**  Ayuda a limpiar el organismo, puede prevenir el cáncer de estómago y de colon. Posee propiedades anti-inflamatorias, ayuda a controlar la presión arterial y puede combatir el insomnio. Inclusive, suele ser verdaderamente efectivo para aliviar las fiebres y las alergias.

Este vegetal contiene aceites esenciales tales como el limoneno y el selineno, los cuales son los que le dan las  propiedades diuréticas al apio, las que se encuentran en mayor cantidad en el tallo y las semillas. Los aceites esenciales que se encuentran en el apio además tienen grandes propiedades antibacterianas, las cuales pueden ayudar a eliminar cualquier infección o sustancia toxica que se pueda encontrar en los riñones, al igual que tienen la capacidad de hacer eliminar cálculos o piedras que se hayan podido formar tanto en los riñones como en la vesícula.

Esta gran cantidad de propiedades son las que hacen del apio un alimento excelente, sobre todo para quienes se preocupan por mantener una buena calidad de vida.

**“La clorofila, la sangre verde”.** **El color de las verduras de hoja verde se debe a la presencia de la clorofila. Ésta se destaca por purificar la sangre y el organismo al eliminar las toxinas. Favorece la regeneración celular y fortalece el sistema inmunológico. Estimula la producción de glóbulos rojos, ayuda a combatir la anemia. Al mismo tiempo, energiza el cuerpo y normaliza la presión arterial. Es estimulante, depurativa y anticancerígena.**

**La molécula de la clorofila (la savia en las plantas) tiene una semejanza brutal con la molécula de la hemoglobina (la sangre en los seres humanos): Lo único que las diferencia es el núcleo central. En la clorofila es magnesio y en la sangre es hierro, y las rodean cuatro elementos: carbón, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno.** Por fin sabemos de la importancia de incluir en nuestra dieta verduras, sobretodo verdes (purifica nuestra sangre, nuestro sistema inmune, nuestro cuerpo).

<http://www.labioguia.com/propiedades-de-los-vegetales-de-hoja-verde/>

<http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=396>

http://www.ecoosfera.com/2012/10/las-sorprendentes-propiedades-terapeuticas-del-apio-primera-parte/

<http://www.ecoosfera.com/2012/10/las-sorprendentes-propiedades-terapeuticas-del-apio-segunda-parte/>

<http://www.ecoosfera.com/2012/10/las-sorprendentes-propiedades-terapeuticas-del-apio-iii/>

<http://www.lavidalucida.com/los-7-alimentos-mas-alcalinos.html>

<http://barcelonalternativa.es/comer-vegetales-de-hoja-verde-protege-nuestro-sistema-inmunologico/>

<http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=237>

**Frutas**

\*\*\* Ver la adecuada combinación de frutas \*\*\*

Siempre tomarlas fuera de las comidas, entre horas o en ayunas.

***“Desayunar como un Rey, Comer como un Príncipe y Cenar como un Mendigo, pues de grandes cenas están las sepulturas llenas”.***

**Los cinco venenos blancos**

Hemos recordado lo que hay que ingerir, a ser posible todo ello ecológico. Es necesario recordar los cinco venenos blancos para desterrarlos de nuestra dieta e introducir su sustituto.

Los cinco venenos blancos Sustitutos

Lácteos Bebidas vegetales ecológicas (alpiste, avena, espelta, arroz, …)

Arroz blanco Arroz Integral

Harina blanca Harina Integral

Sal refinada (o blanca) Sal Marina o Sal del Himalaya

Azúcar Stevia (herbolarios)

**- Lácteos**: son un problema en la dieta occidental por la lactosa que es el azúcar de la leche y por la caseína que es una proteína que se utiliza para hacer pegamentos, pinturas, se adhiere muy bien y es indisoluble. En el organismo se adhiere como un plástico mucoso en distintas partes del cuerpo, por ejemplo en el intestino impide la absorción de nutrientes y aumenta la secreción de mucosidad en las vías respiratorias. La caseína neutraliza el grado de acidez de los jugos gástricos, necesarios en el estómago, favoreciendo en la siguiente fase digestiva, infecciones, putrefacciones intestinales y cambios en el ph gástrico. A demás a las vacas se les da hormonas sintéticas para obtener mayor producción de leche y esos tóxicos pasan directamente al organismo humano.

En cuanto al calcio, conviene hacer una reflexión. **Los países occidentales tienen un mayor nivel de osteoporosis y desmineralización que los orientales**. **El calcio de la leche apenas es absorbido por el cuerpo y acaba depositándose en riñones (litiasis) y arterias**. Por lo tanto **se trata de mineralizar el** organismo con minerales que interactúen con el calcio fijándolo donde tiene que ser por ejemplo **con hortalizas, legumbres, cereales integrales, frutos secos, algas ...** ¿Por cierto, habéis visto algún gorila con fractura de cadera? y ¿algún caballo, o alguna vaca? y ¿qué comen? Verduras, frutas, frutos secos, cereales …

Dónde obtener el calcio (no lácteos): <http://agnesmacrobiotica.blogspot.com.es/2013/11/dejar-los-lacteos-como-sustituirlos.html?m=1>

**Los lácteos son un gran acidificante y desmineralizante del cuerpo** **(son muy cancerígenos).** El cuerpo para mantener un nivel alcalino en sangre (ph de 7,4) toma el calcio y todos los minerales que alcalinicen de los huesos (se produce osteoporosis), dientes (surgen las caries, caída de los dientes), piel (nacen los problemas de la piel como los eczemas), pelo, etc.

Las grasas de la leche son saturadas, lo que ya las hace desaconsejables. Tenemos que un litro de leche entera equivale a 53 lonchas de bacon. En la leche desnatada, un vaso equivale a 3 lonchas de bacon .

Fuente: <http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=430>

<http://www.logicaecologica.es/2013/11/09/30-motivos-para-no-ingerir-lacteos-sorprendete/>

<http://www.unisalud.es/sites/default/files/blog/los_lacteos_20101.pdf>

La otra cara de la leche y sus derivados: <https://www.youtube.com/watch?v=qE28v4tKxQs>

¿Qué sabes de la leche? <https://www.youtube.com/watch?v=3HOnmkqkzl4>

España, la gran mentira sobre la leche <https://www.youtube.com/watch?v=5VrM_oyN1ZE>

**Alternativa**: Las bebidas vegetales

Dependiendo del cereal de que se trate así variarán sus propiedades.

**Bebida de espelta**. Espelta, es una variedad de trigo que es el origen de todas las variedades trigos, es puro al no haber sido manipulado ni cruzado. Algunas de sus características son: nutrientes más fácilmente asimilables por el organismo, mayor aporte proteico que el trigo normal, proteínas de mayor calidad, mayor proporción de ácidos grasos insaturados y es rica en ácidos grasos esenciales (ácido oleico y ácido linoleico), necesarios para el buen funcionamiento del organismo; mayor proporción de hierro, zinc (necesario para el buen funcionamiento de los vasos sanguíneos), cobre, magnesio (considerado alimento “anti-estrés” por excelencia debido a una tasa de magnesio de 0,15 %) y fósforo, lo que la hace muy nutritiva, muy rica en ácido silícico, más rica en hierro y en vitaminas E, B1 y B2, abundante fibra.

**Bebida de alpiste.** El tomar leche de alpiste **ayuda** a prevenir el envejecimiento prematuro de la piel por su gran cantidad de antioxidantes. Es una gran fuente de proteínas vegetales, que son aminoácidos fáciles de digerir y asimilar por el cuerpo humano, 6 cucharadas normales de alpiste contiene la misma cantidad de proteína que 3 kilos de carne, pero sin los efectos de ingerir demasiada grasa animal.

El alpiste debido a las enzimas que tiene, **favorece** un mejor funcionamiento de los órganos (las enzimas son moléculas de naturaleza proteica y estructural que catalizan reacciones químicas), ayuda al correcto funcionamiento de riñones, hígado y páncreas que este último está ligado a la [Diabetes](http://dietaparadiabetes.blogspot.com/) tipo 2 por su funcionamiento deficiente, siendo un buen apoyo para quienes padecen esta enfermedad.

La leche de alpiste **desinflama** nuestros órganos, particularmente el hígado, los riñones y el páncreas, combate la diabetes y la cirrosis; elimina líquidos del cuerpo; corrige la hipertensión. **Elimina** grasa de las venas, arterias y de todo el organismo; ataca la obesida. Dá energía y vitalidad. Ayuda a evacuar y a limpiar el organismo. Anula el cansancio y el estrés. Disminuye el colesterol y la celulitis. Corrige el estreñimiento; trata las piedras de riñón, etc...

En cuanto a los efectos secundarios aún no se ha visto ningún problema, pues es una semilla de origen natural sin mayor problema para utilizar en remedios caseros y así [también el alpiste funcionará para bajar de peso](http://lalechedealpiste.blogspot.com/2012/11/hagamos-la-dieta-del-alpiste.html) con la sencilla manera de en vez de tomar refrescos, gaseosas, jugos embotellados o leche de vaca, cambiar un tiempo por la leche de alpiste sin endulzar, al no ingerir azucares, automáticamente se ingieren menos calorías e iras disminuyendo de peso, claro está que también hay que hacer algo de ejercicio moderado para que esto sea más rápido.

**Bebida de avena**. Los beneficios de consumir avena diariamente:

**Es depurativa** gracias a la gran cantidad de aminoácidos que contiene, estimula la producción de lecitina en el hígado, favoreciendo a la depuración completa de las toxinas del organismo. **Consumir** [**avena**](http://mejorconsalud.com/avena-la-reina-de-los-cereales/) **es bueno para limpiar las paredes de las arterias, ya que la fibra va “barriendo” los depósitos de grasa que se van acumulando en ellas** y que puede generar muchos problemas cardíacos, [colesterol,](http://mejorconsalud.com/alimentos-que-reducen-el-colesterol/) entre otros.

**Ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre. L**a tienen que añadir a su dieta, para mejorar la digestión del almidón y mantener estables el nivel de glicemia, sobre todo después de comer.

**Mejora la digestión.** Si tienes problemas cuando almuerzas o cenas, la avena contribuye a reducir los ácidos biliares, facilitando a su vez el tránsito intestinal y evitando el estreñimiento. **Al ser rica en hidratos de carbono de absorción lenta mantienen la sensación de saciedad por más horas**, siendo una buena alternativa para los que están haciendo [dieta](http://mejorconsalud.com/dieta-de-la-fresa-para-adelgazar/), porque les quita las ganas de comer a cada rato.

**Tiene proteínas de gran valor:** en total son 8 los aminoácidos esenciales de la avena, lo que la convierten en una fuente de proteínas de gran valor biológico. **Esta cualidad permite formar tejidos nuevos en el cuerpo.**

**Es anticancerígena:** varios son los estudios que se han realizado en Estados Unidos sobre las propiedades de la avena como un arma de protección contra el cáncer. Esto se debe a los fitoquímicos que contiene. **Se aconseja consumir avena todos los días, para reducir en más del 10% la posibilidad de padecer** [**cáncer de mama**](http://mejorconsalud.com/cancer-de-mama-la-mejor-jugada-es-la-prevencion/) **o de colon.**

**Es buena para el corazón:** la razón es la gran cantidad de [ácidos omega 3](http://mejorconsalud.com/por-que-son-tan-importantes-los-acidos-omega-3/) y linoleicos, conocidos como “grasas buenas”, que ayudan a reducir el colesterol malo (LDL), favoreciendo las actividades en el corazón y en el cerebro.

**Ayuda al sistema nervioso central:** gracias a las [vitaminas](http://mejorconsalud.com/las-mejores-vitaminas-para-mujeres/) del complejo B que contiene la avena, desarrolla, mantiene y equilibra el funcionamiento del sistema nervioso.

**Previene los problemas de tiroides**: sobre todo el hipotiroidismo, al contener yodo, un mineral que ayuda a que la glándula relacionada funcione de manera correcta.

**Previene la osteoporosis**: debido a que cuenta con los niveles de calcio necesarios para una buena salud ósea, evitando la desmineralización.

**Ayuda a** [**bajar de peso**](http://mejorconsalud.com/adelgazar-naturalmente-con-agua-de-avena/)**:** para ello, se debe consumir en ayunas o con el desayuno, junto a leche descremada o de soja, zumo de naranja o [frutos secos.](http://mejorconsalud.com/beneficios-de-los-frutos-secos/)

**Es una de las mejores fuentes de energía que existen,** por lo que se recomienda consumir a primera hora de la mañana o antes del mediodía, sobre todo para aquellos que trabajan muchas horas fuera de casa o tienen que estudiar para un examen.

**Es una gran aliada en los tratamientos de belleza:** las propiedades de la avena no se aprovechan sólo al ingerirla. También se puede usar de manera tópica (externa) para una rutina estética. Por ejemplo, mezclada con [crema hidratante](http://mejorconsalud.com/crema-hidratante-casera-para-el-rostro/) se convierte en un exfoliante para el rostro realmente maravilloso y es mucho más económico que cualquier otro tratamiento de belleza.

Fuente: <http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=1803>

<http://sanoyecologico.es/leches-vegetales-propiedades/>

<http://mejorconsalud.com/las-5-mejores-leches-vegetales/>

<http://lalechedealpiste.blogspot.com.es/2013/11/propiedades-del-alpiste-para-humanos.html>

<http://lalechedealpiste.blogspot.com.es/2012/11/cuales-son-los-beneficios-del-alpiste.html>

Cómo hacer bebidas vegetales: <http://www.logicaecologica.es/2013/08/27/recetas-de-7-leches-vegetales-facilisimo/>

<http://mejorconsalud.com/los-beneficios-de-consumir-avena-diariamente/>

**- Arroz blanco**: Según los investigadores de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, en Estados Unidos, el arroz blanco causa aumentos bruscos en los niveles de glucosa en la sangre, lo cual es un riesgo de diabetes. Aunque el arroz se ha consumido durante siglos en muchos países, fue sólo en el siglo 20 que comenzó a refinarse y consumirse como arroz blanco. Para producir el arroz blanco el grano integral es sometido a un proceso de refinado con el cual se le retira la capa exterior y el germen. El germen es fundamental porque ahí es donde germina la vida, conserva todas las propiedades y minerales creadores vida y éstas pasan a nuestro organismo cuando lo ingerimos.

**Alternativa**: Arroz integral ecológico. Ver artículo anexo.

Fuente: <http://www.logicaecologica.es/2013/11/14/los-5-venenos-blancos-que-comes-todos-los-dias/>

<http://www.logicaecologica.es/2014/10/30/la-dieta-del-arroz/>

**- Harina blanca**: Los tratamientos químicos en el grano producen olaxano causante de diabetes, además es casi puro almidón pues cuanto más fina y blanca es la harina, menos fibra, vitaminas y minerales contiene. El pan blanco, el pan de salvado, los panes de bollería, no contienen vitaminas ni minerales, mientras que favorecen las caries, el cáncer, el colesterol y la diabetes. Los panes más recomendables son el pan de centeno y el pan integral (ecológicos).

**Alternativa:** Harinas integrales y ecológicas.

Fuente: <http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=1781>

**- Sal refinada**: La industria decidió un día convertir la sal cristalina natural en simple cloruro sódico (la sal refinada de hoy), porque los científicos de la época afirmaron que los demás elementos que contenía (minerales esenciales y otros oligoelementos) eran innecesarios y bastaba el cloruro sódico para salar los alimentos. Desde entonces cualquier parecido entre la sal que ahora consumimos y la sal natural es inexistente. De un alimento que era “oro puro” porque proporcionaba al ser humano todos los elementos necesarios para su subsistencia en la proporción exacta que el organismo necesita se pasó a consumir un producto que es “veneno puro”, como bien saben los investigadores y médicos.

A la toxicidad del cloruro sódico hay que añadir la del yodo y el flúor, minerales que hoy se agregan artificialmente a la sal. El yodo (tóxico cuando se sobrepasa el mínimo necesario) se añade porque se supone que mejora la función de la tiroides (existen serias dudas de que así sea cuando se añade como proceso químico); y el flúor (uno de los elementos más radioactivos que existen) porque afirman que este veneno evita la caries. Un sarcasmo. **La sal cristalina natural, tanto la que procede del mar (sal marina), como de las montañas, contiene los 84 elementos que compone el cuerpo humano en su proporción exacta. Poca gente sabe que la composición de la sangre humana es prácticamente idéntica al agua salina del “mar primario”, es decir, una solución con la misma concentración de elementos que tenía el mar hace millones de años.**

La comida chatarra se encuentra llena de sal refinada, que aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, consumir este tipo de sal equivale entre 8 y 20 veces más que la que debiera comer. Pues con la finalidad de que el sodio y el potasio encuentren un equilibrio, se debe consumir de 1,500 miligramos por día, pero si no se respeta, es cuando aparecen enfermedades referentes al corazón.

Recuerdo de mi infancia, las enormes piedras de sal marina que había en la era. Cuando venía el pastor con las ovejas que habían pasado el día en el campo, éstas iban “literalmente” corriendo a las piedras de sal. Estaban ahí lamiéndolas, comiéndolas a lametazos, hasta que por sí mismas se iban. Eran piedras de un blanco azulado, como sucias y ahora entiendo que era pura sal marina con todos sus minerales. Las ovejas, sabiamente, estaban mineralizándose.

**Alternativa**: Sal marina sin refinar o la sal del Himalaya.

Si quiere que su cuerpo funcione perfectamente debe elegir una sal completa, que contenga todos sus elementos naturales. La sal de mesa estándar es un veneno que no tiene nada en común con la sal natural. Está compuesta en un 97.5% de cloruro sódico y en un 2.5% de elementos químicos como absorbentes de humedad y yodo. En el proceso de secado es sometida a una temperatura de más de 650 ºC. Esta temperatura excesiva altera la estructura química natural de la sal, lo que puede desencadenar una miríada de problemas en el organismo.

**La sal del Himalaya es una sal cristalina tiene una edad de 250 millones de años.** Proviene de las montañas del Himalaya. Es la sal más pura disponible en la tierra, al no estar contaminada con ninguna toxina o contaminante. Se la conoce como “oro blanco” porque contiene eones de luz almacenados en ella. Junto con el agua pura de manantial, los cristales de sal del Himalaya ofrecen todos los elementos naturales que encontramos en el cuerpo humano; los mismos elementos que originalmente se encontraron en el “mar primitivo”.

Al contener los 84 elementos que se encuentran en nuestro cuerpo, los beneficios de los cristales naturales de sal del Himalaya incluyen:

1. Regular el contenido de agua del cuerpo.

2. Equilibrar el exceso de acidez de las células, particularmente las células del cerebro.

3. Absorción de partículas de alimento en el tracto intestinal.

4. Ayudar a limpiar las obstrucciones de moco y flemas en los pulmones, sobre en pacientes que sufren de asma o fibrosis quística.

5. Actúa como un potente antihistamínico natural que ayuda a limpiar la congestión en los senos nasales.

6. Previene calambres musculares.

7. Reafirmar la estructura del esqueleto - puede aparecer osteoporosis cuando el cuerpo necesita más sal y la extrae de los huesos.

8. Regular el sueño, al ser un hipnótico natural.

9. Mantener la libido.

10. Prevenir la aparición de varices en las piernas.

11. Estabilizar los latidos irregulares del corazón - junto con el agua es esencial para regular la presión sanguínea.

12. Equilibrar los niveles de azúcar en sangre y ayudar a reducir la tasa de envejecimiento.

13. Contribuir a la generación de energía hidroeléctrica en las células del cuerpo.

La sal convencional de cocina y de mesa que se venden en los supermercados han sido “químicamente depuradas”. Lo que permanece después de que se haya “depurado químicamente” la sal convencional es únicamente cloruro sódico - elemento químico artificial que el organismo rechaza por ser una sustancia desconocida para él, es decir, no es reconocida como un nutriente.

Fuente: <http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=804>

<http://www.dietametabolica.es/salhimalaya.htm>

<http://mejorconsalud.com/es-buena-la-sal-marina/>

<http://saludbio.com/articulo/la-sal-y-sus-derivados-sal-comun-marina-yodada-del-himalaya>

<http://www.dietametabolica.es/salhimalaya.htm>

**- Azúcar blanca**: No se puede considerar como un alimento, ya que es una sustancia química pura, extraída de fuentes vegetales como la caña de azúcar o la remolacha, a las cuales se les extrae el jugo eliminando toda la fibra y las proteínas que forman el 90% de dichas plantas.

Para dejar limpio el líquido que contiene el azúcar, se añade cal viva y es ahí donde esa reacción alcalina mata casi todas las vitaminas, luego se añade dióxido de carbono para acelerar la cal, este líquido azucarado pasa por tubos que lo separan de las impurezas. Luego viene otro tratamiento con sulfato de calcio y ácido sulfúrico para decolorar y dejar casi blanco.

**El azúcar refinada** no tiene proteínas, ni vitaminas, no tiene minerales no tiene enzimas, no tiene microelementos, no tiene fibra, no tiene grasas y **no es de ningún beneficio en la alimentación humana.**

No es buena porque no aporta ningún nutriente, aporta energía, pero nada más. Esta se conforma de glucosa y fructuosa. El problema es la manera en que la consumimos, porque las frutas y verduras, por sí mismas, ya contienen azúcar. Las azúcares refinadas son causantes de obesidad, de un desequilibrio nutritivo, caries y más. Los edulcorantes químicos también son dañinos, pues aumentan el riesgo de cáncer, como el aspartamo, la sacarina y ciclamatos, que podemos encontrar en productos como el refresco light.

**Alternativa**: Miel ecológica o stevia o frutas desecadas.

Miel:

La miel es uno de los manjares de la vida, considerado desde antiguo por las grandes civilizaciones como néctar de dioses y producto sagrado. La miel posee numerosas propiedades para nuestra salud, tanto terapéuticos como nutricionales, aportando grandes beneficios al organismo humano. **La miel encuentra en la canela una excelente aliada con la cual multiplicar sus cualidades terapéuticas**.

La miel junto con la canela son las únicas substancias alimenticias en el planeta que no se echan a perder ni se pudren. Prueba de ello son tarros de miel encontrados en tumbas Egipcias de 4000 años de antigüedad que resultaron ser perfectamente comestibles.

La miel es un producto biológico muy complejo cuya composición nutritiva varía según la flora de origen, la zona y el clima. Aunque podemos decir que esencialmente está compuesta por:

**Agua, proteínas, hidratos de carbono** (fructosa, glucosa, dextrina, sacarosa), **minerales** (potasio, sodio, calcio, magnesio, hierro, fósforo, azufre, cloro, manganeso, yodo, cobre), **vitaminas** (vitamina C, vitamina B1, vitamina B2, vitamina B6, vitamina PP, …), **ácido pantoténico.**

La miel con un color claro es más rica en vitamina A, mientras que las oscuras en B1, C y minerales.

Propiedades:

-Previene y cura **anemias, fatiga, estrés**. Muy buena en épocas de exámenes y/o entrenamiento fuerte.

-**Activa el metabolismo del hígado** con lo que conseguimos eliminar toxinas y proteger el hígado de medicamentos y de una alimentación desequilibrada. Si te excedes en la ingesta de alcohol, cosa poco recomendable, la miel te ayudara a su eliminación mucho más rápidamente debido a la acción beneficiosa de la fructuosa.

-**Tonifica el corazón** y ayuda a eliminar la retención de líquidos en los afectados cardíacos.

-Al ser un alimento predigerido por las abejas y poseer hidratos de carbono de cadenas cortas, se absorbe rápidamente, aliviando el **ardor y los dolores de úlcera**.

-La miel se recomienda como un sustituto seguro de la glucosa. Además, el alto contenido de azúcares significa que puede ser usada para **promover la absorción de sodio y agua en el intestino**.

-Los oligosacáridos propios de la miel **aumentan la población de la flora bacteriana** de forma natural, mejorando la salud digestiva y del sistema inmune.

-Tiene efectos **laxantes** y es muy eficaz **contra el estreñimiento**.

-**Disminuye la duración de diarrea** causada por organismos como la Salmonella, Shigella y la E. Colli.

-Las sustancias antibióticas (inhibina, ácido fórmico) que posee la convierte en un excelente r**emedio contra las infecciones**.

-**Ayuda a la absorción del calcio** ayudando aumentar la masa ósea.

-Las propiedades **antisépticas y cicatrizantes** de la miel evitan las infecciones y acelera la curación de la piel dañada.

-La miel natural y sus derivados (própolis, jalea real, etc.) llegan a disminuir el crecimiento tumoral y evitan la metástasis en ratones de laboratorio, lo que la puede convertir en un posible tratamiento **anti-tumoral**.

-En pacientes con **artritis** se recomienda tomar diariamente por las mañanas y las noches una taza de agua caliente con dos cucharadas de miel y una cucharada pequeña de canela en polvo, ya que conseguirán aliviar e incluso eliminar los dolores propios.

-Disminuye la **inflamación de garganta y calma la tos**.

-**Contribuye a la formación de glóbulos rojos** debido a la presencia de ácido fólico.

-Posee propiedades **sedantes**, favoreciendo la absorción de triptófano que es precursor de la serotonina. Por lo tanto eficaz contra **insomnio, estrés y ansiedad**.

-Un vaso de agua templada con miel local, una cucharada de polen y dos cucharadas de vinagre de manzana antes de la temporada de las [alergias](http://saludablenaturaleza.blogspot.com/2010/02/las-alergias.html) te ayuda a vacunarte de forma natural.

-Su alto contenido en ácidos fenólicos y enzimas como la catalasa y la glucosa oxidasa ayudan a **proteger a las células de los radicales libres**.

-Ponerte miel en la cara y en las zonas del cuerpo con **asperezas y rugosidades** como codos, rodillas y pies, hace que se suavicen. Mascarilla recomendable: añadir dos cucharadas de miel en una cucharada de aceite de oliva y deja actuar la mascarilla durante 20 minutos.

-El té hecho con miel y canela, tomado regularmente **disminuye los daños causados por la edad avanzada en los tejidos**.

Tipos de miel:

- Miel de azahar (naranjo): Procede de la polinización de las abejas en campos de naranjos y limoneros. Es una miel bastante espesa que cristaliza rápidamente. Se le atribuyen propiedades sedantes. Se recomienda como sedante, antiespasmódico y para niños y adultos en caso de insomnio.

- Miel de limón: Remineralizante de huesos y uñas, sedante ligero.

- Miel de romero: Procede de campos de [romero](http://www.vidanaturalia.com/como-cultivar-romero/) y tiene un color ámbar claro que cristaliza en un tono más claro. Es una **miel** muy apreciada por su intenso sabor y tiene propiedades [estimulantes para el sistema nervioso](http://www.vidanaturalia.com/dieta-para-la-depresion-y-el-sistema-nervioso/) (buena en caso de [hipotensión](http://www.vidanaturalia.com/hipotension-causas-sintomas-y-tratamiento-natural/)). Recomendada para enfermedades hepáticas, y combate el agotamiento físico.

- Miel de tomillo: Procede de campos de [tomillo](http://www.vidanaturalia.com/tomillo-beneficios-y-propiedades/) y su color depende de la zona donde se ha polinizado. Lo más destacable de esta **miel** son sus propiedades estimulantes, **a**ntibióticas y antisépticas, activa las funciones intestinales, contra resfriados.

- Miel de eucalipto: Procede de la flor del eucalipto y tiene un color ámbar oscuro, una textura espesa y un olor balsámico muy agradable. Tiene propiedades antiespasmódicas y expectorantes, antitusígena, ideal para catarros o bronquitis, ya que despeja las vías respiratorias.

- Miel de espliego (lavanda): Es la obtenida a partir del espliego, y entre sus propiedades destaca su c**apacidad antiséptica y antiinflamatoria** (aplicada en heridas), antiespasmódica (catarros y bronquitis) y su mayor aporte de hierro. Aconsejable para afecciones bronquiales, tosferina, úlceras de estómago y duodeno.

- Miel de tilo: Procede de la polinización de las abejas en campos de tilos. Tiene un color claro y cristaliza con gran rapidez. Tiene propiedades sedantes indicadas en cuadros en [angustia](http://www.vidanaturalia.com/ataques-de-panico-o-ansiedad/), [estrés](http://www.vidanaturalia.com/cuando-el-estres-se-nos-apodera/) o [insomnio](http://www.vidanaturalia.com/insomnio-tratamiento-natural/).

- Miel de bosque: Contenido muy alto de sales minerales, combate la anemia.

- Miel con panal: Miel tal cual la elaboran las abejas en la colmena con la cera. Combate eficazmente la sinusitis.

- Miel de acacia: Indicada especialmente en estreñimiento y diabetes.

- Miel de almendra: Recomendada para enfermedades hepáticas.

- Miel de tilo: Diurética, estimula el proceso digestivo. Calmante eficaz.

- Miel de mil flores: Aumenta la energía y fuerza física, buen sustituto del azúcar.

- Miel de níspero: Eficaz para combatir anemias.

¿Miel cristalizada o líquida?

La cristalización es un proceso natural de la miel, ya que sus azúcares tienden a solidificarse a temperaturas inferiores a 25ºC. El hecho de que una miel esté cristalizada es síntoma de que contiene intactas todas sus propiedades nutricionales y, por lo tanto, sus beneficios para la salud. Es garantía de calidad y frescura. **La cristalización es señal del buen estado** de la miel.

Las mieles industriales que encontramos normalmente en los supermercados convencionales son mieles sometidas a procesos en los que se aplica calor, que destruye gran parte de sus propiedades y que acelera su envejecimiento.

Cómo comprar la miel

No hay miel más natural y fresca que la que compremos directamente a alguna granja apicultora ecológica de la zona donde residamos. Si tienes tiempo búscala en internet, llama y pide que te enseñen las colmenas y la sala de producción, seguro que disfrutan haciéndolo (la mayoría muestra con orgullo su trabajo) y, así, podrás comprobar de primera mano la calidad de una labor artesanal.

Otra opción es dirigirte a una tienda o mercadillo especializado en [productos ecológicos](http://www.vidanaturalia.com/aprende-a-comprar-ecologico/). Allí te asesorarán sobre el tipo de miel que más se adapte a tus necesidades y gustos.

No la compres en un establecimiento convencional, ya que la mayoría de ellas provienen de colmenas que polinizan en campos [transgénicos](http://www.vidanaturalia.com/los-transgenicos/) o llenos de pesticidas que terminarán depositándose en tu cuerpo y que, además, son responsables de que las colonias de abejas estén reduciendo su población a la mitad. Además han sido sometidas a procesos industriales que eliminan sus principales características nutricionales.

Contraindicaciones y precauciones:

Se recomienda no dar miel a niños menores de un año ya que las condiciones en el tubo gastrointestinal de los lactantes favorecen en ocasiones la germinación de esporas y la producción de toxina con el consiguiente desarrollo de botulismo del lactante, pudiendo llevar a la muerte del bebé. Además, a edades tan tempranas puede favorecer el desarrollo de alergias, debidas tanto a las proteínas procedentes de las glándulas de la abeja, como a los granos de polen que contiene.

No conviene sobrepasar la dosis de 50 gramos (dos o tres cucharaditas) diarios. También es conveniente tomarse poco a poco para evitar molestias digestivas, debido a la mala absorción de parte de la fructuosa que contiene.

El uso de miel en diabéticos. Como con todos los alimentos, el diabético necesita saber el índice glucémico para saber cómo va a actuar ese alimento en su cuerpo; el sabor más o menos dulce no indica nada en cambio sí el índice glucémico y hay que ir a las tablas correspondientes. Puede haber un alimento muy dulce pero que su índice glucémico sea bajo y por lo tanto sea tolerable para el diabético. Y por supuesto, es imprescindible ver cómo afecta el alimento a cada persona, porque cada cuerpo responde de una forma.

Fuente: <http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=1387>

<http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=1555>

<http://www.dolcarevolucio.cat/es/las-plantas/estevia-stevia-rebaudiana/estevia-la-planta-dulce>

<http://saludablenaturaleza.blogspot.com.es/2010/06/la-miel.html>

**Depurar el Organismo**

El cuerpo cuando elimina toxinas físicas, también elimina toxinas emocionales. En el proceso depurativo se pueden dar síntomas físicos y emocionales difíciles de gestionar. La desintoxicación del organismo implica recuperar la salud, el cuerpo se reconstituye, disminuye la ansiedad, aumenta la claridad mental, aumenta la vitalidad y el optimismo.

- **Oxigenación del organismo**: el oxígeno es un elemento vital y a la vez alcalino.

Una forma fácil y sencilla es hacer respiración consciente cuantas más veces al día mejor (intentar hacerlo como mínimo 5 o 10 minutos por la mañana y noche).

Aspirar profunda y lentamente por la nariz, aguantar la respiración para que llegue el oxígeno a todas las células del organismo, y sacar el aire lentamente. Si a la vez que hacemos esto, únicamente nos fijamos y pensamos en la respiración, hacemos un poco de meditación y nos olvidamos de los problemas externos que nos rodean, sería perfecto.

El contacto con la Naturaleza restaura cuerpo y alma, tiende a equilibrar todos nuestros sistemas armonizándolos con ella. *Nota personal: Mi frase es* ***“La Naturaleza es Sabiduría en Estado Puro”****.* *Se consciente de las maravillas que obran a tu alrededor, que no han sido creadas por el hombre, y cómo es su desarrollo.*

Los baños que vamos a mencionar suponen una diálisis percutánea, una especie de pulmones, riñones e hígado artificiales de alto rendimiento y bajo coste que casi nadie usa porque no se lo han explicado.

**- Baños de agua caliente con sal**: para media bañera (aprox. 100 litros) 2 Kg. de sal (sin anti-apelmazantes). Con el agua caliente se abrirán los poros de la piel, la sal cambia la conductividad del agua y por ósmosis se extraen las toxinas del cuerpo.

En problemas graves de salud hacer 1 baño con sal al día, durante el baño se puede ir bebiendo infusiones diuréticas que ayudan a limpiar nuestro organismo y seguir hidratando el cuerpo. Tener en cuenta que estos baños pueden bajar un poco la presión arterial de la sangre, por lo tanto cuidado los hipo tensos, en el caso de querer hacerlo, tomar alguna infusión de romero o regaliz que evitaría una bajada de la presión arterial o un preparado isotónico con agua de mar ( 1 parte agua de mar por 3 partes de agua normal o infusión).

**- Baños de pies con agua fría** **alternando con agua caliente**, manteniendo la misma proporción de agua y sal, sumergiendo de 20 segundos a 3 minutos en cada balde. Aguantar si se puede hasta llegar a los tres minutos en cada balde. Este baño tiene que durar un mínimo de 10-15 minutos. Este baño activa la circulación.

*Nota Personal: Yo pongo las cáscaras de los limones a cocer para que desprendan todas sus vitaminas y minerales y por ósmosis las absorba mi cuerpo. Y si tengo agua de mar, el proceso es perfecto. Si no es así, incorporo la sal.*

**- Baño vital**. Con un paño de agua fría frotar la zona del abdomen de 2 a 5 minutos. Alternar frotando con un paño de agua caliente de 2 a 5 minutos. Esto se debería hacer de 15 a 30 minutos. Este baño sube las defensas y purifica la sangre.

**- Intestino:** Garantiza la correcta asimilación de los alimentos ingeridos, mediante la digestión, absorción y excreción.

Una buena digestión comienza masticando (50 veces) y en salivando muy bien los alimentos. Es el paso más importante; determina que el resto de pasos del proceso digestivo se realice exitosamente.

En el siguiente paso de la digestión interviene la acción del páncreas, controlando la insulina y sintetizando las enzimas digestivas. Luego tenemos al hígado, encargado de formar la bilis que se almacena en la vesícula. Ésta vierte la bilis en el duodeno para degradar las grasas de los alimentos.

Por lo tanto, tener un intestino en perfectas condiciones nos garantiza una correcta asimilación de los alimentos ingeridos, que pasarán al torrente sanguíneo y será la fuente que nutrirá a todas las células de nuestro organismo.

**Lavativa**: El fin es desintoxicarse, y por tanto, proteger el hígado. Un colon tóxico a quien más afecta es al hígado. Por nuestro intestino transitan todos los días restos fecales y siempre quedan restos adheridos a la mucosa. Si en la taza del váter se pegan nuestras heces, imagínate en el intestino. Una de las funciones primarias del colon es recuperar el agua de la digestión y cursar el bolo fecal en estado sólido, esa agua que se absorbe en el colon va a la sangre; es más, va primero directamente al hígado. Cuando el colon está muy sucio nos intoxicamos inevitablemente, pudiendo acabar en el mejor de los casos en un estreñimiento.

**Ayuno:** Siempre han aconsejado no comer carne los viernes y muchas tradiciones reclaman la práctica del ayuno -al menos un día a la semana- pero nadie nos ha explicado claramente por qué. Galeno entendió la necesidad de depurar el cuerpo, bien a través del ayuno, bien siguiendo dietas vegetarianas. Las curas a base de limón, cebollas o uvas vienen de la época de los romanos. Y como el 90-95% de las frutas y verduras es básicamente agua, quien se alimenta un tiempo sólo con ellas limpia los órganos encargados de filtrar la sangre de los residuos metabólicos y tóxicos, es decir, los pulmones, los riñones y el hígado.

**- Infusiones:**

**Hígado**: alcachofera, cardo mariano, diente de león, desmodium

La clave está en el hígado, es el general del cuerpo. Para que éste pueda llevar adelante la digestión necesita la presencia de una hormona -el cortisol- que sólo se encuentra en sangre cuando hay sol. Hacer una cena copiosa obliga a una digestión muy pesada. Y si se logra la digestión es gracias a que el hígado recibe de la glándula suprarrenal una hormona alternativa, la adrenalina -u hormona del estrés-, que ésa sí está disponible las 24 horas. Por eso después de una cena pesada es tan habitual que uno tarde en dormirse o se vaya a la cama con el corazón acelerado.

Hay que tener en cuenta los ritmos circadianos: de día el hígado y la vesícula se encargan de asimilar las proteínas que ingerimos pero de noche su función es básicamente drenar bilis. El cortisol invierte el trabajo para que de ser un órgano asimilador de protínas pase a ser un órgano drenador de bilis (elimina bilis). Así que si estresamos el hígado todos los días haciéndole asimilar cuando debiera estar drenando, éste no va a eliminar luego adecuadamente los residuos metabólicos, con lo que al final se resiente. El problema con la alimentación no está normalmente tanto en lo que comemos como en los desechos que no eliminamos**. Cuando el cuerpo no puede drenar las toxinas las va reteniendo y nos vamos autointoxicando, acidificándonos, abonando con ácidos el terreno para un posible asentamiento tumoral**. Es un error comer huevos por la noche, práctica muy habitual. El huevo tiene una gran carga grasa y una alta cantidad de albúmina. Pueden pues tomarse en el desayuno o en la comida aunque nunca en la cena.

La dieta debe ser especialmente suave por las noches: arroz con verduras, puré de verduras, un poco de fruta (un exceso hace que nos levantemos muchas veces al baño) ó simplemente una ensalada.

**Riñón**: té verde, cola de caballo, arenaria

**Pulmones**: tomillo, gordolobo, llantén

Se puede mezclar una planta correspondiente a cada órgano en la misma infusión y procederemos a limpiar los tres órganos de una sola vez; un 3 en 1.

**Otras Infusiones anticáncer:**

Té verde + uña de gato + ginseng en polvo

Té verde + semillas de cardo mariano + llantén

Té verde + clavo + palo de canela + anís estrellado + semillas de cardamomo

Infusión de stevia

Albert Martí Bosch, oncólogo pediatra

<https://hermandadblanca.org/afrontar-el-cancer-de-forma-holistica-dr-alberto-marti-bosch/>

<https://www.youtube.com/watch?v=RotVRPfGBz0>

Si se quiere investigar más en estos temas buscar en internet, Manuel Lezaeta Acharan y

Alberto Martí Bosch

<http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=R33xhKQWwtE>

Todos pasamos por uno o dos cánceres a lo largo de nuestra vida. Únicamente depende de que se desarrolle o no de cómo esté preparado nuestro organismo, en todos sus niveles, para defenderse.

*Nota Personal: Para llevarlo a la práctica, toma sólo una cosa y hazla todos los días durante una luna (28 días ó 1 mes) ó una cuarentena (cuarenta días). Observa el resultado que has obtenido. Si estás conforme, mantenlo en tu diario vivir. Y si quieres, toma otra acción para ejecutar.*

*Estos días atrás me comentaban que mi madre nos estaba librando de padecer un cáncer al resto de la familia; yo no lo entendía. Mi punto de vista, que ha surgido mientras meditaba cómo realizar esta exposición, es el siguiente. Mi madre está librando la batalla del cáncer para que los que estemos a su alrededor seamos conscientes del origen de la enfermedad, de las distintas causas que pueden favorecer su desarrollo y que podamos poner pronta solución en nuestras vidas. Por lo tanto, concluyo que todas las enfermedades que se están librando alrededor nuestro, bajo mi punto de vista, son oportunidades de aprendizaje en todos los campos, simplemente se trata de observar, investigar y modificar hábitos de conducta. “Cada experiencia trae oro al alma que es sabia”. El cerebro es redondo para que las ideas puedan cambiar de dirección.* ***Hoy mi pensamiento es éste, mañana puede haber cambiado porque las experiencias y los conocimientos me indiquen otra cosa.***

**“Cuando no hay nada que hacer es precisamente cuando más hay que hacer porque es obligado empezar a buscar. Si con lo que hago no obtengo buenos resultados -me decía- debo encontrar algo nuevo. Esa inquietud es la que te lleva a avanzar”.** Albert Martí Bosch.

**Fuentes diversas y muy interesantes:**

<http://www.vidanaturalia.com/equilibrio-acido-alcalino-que-es-el-ph-sanguineo/>

Renoven (bio-bac):

<https://cancerunarevolucion.wordpress.com/2013/04/19/el-descubrimiento-de-fernando-chacon-y-su-incansable-lucha/>

<https://www.youtube.com/watch?v=5W4O5xfuIrk>

<http://www.geamed.com/dr_chaconEs.html>

<http://www.clubbingspain.com/phpBB/politica/la-verdad-sobre-bio-bac-t46795.html>

Ponencia de D. Antonio Muro, de la revista Discovery Salud <https://www.youtube.com/watch?v=hHqBY0jfMBA>

Terapia Gerson: <http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=1646>

Mis recetas anticáncer. Odile Fernández. <http://www.misrecetasanticancer.com/p/quien-soy_22.html>

<http://descargar-libro-en-pdf.blogspot.com/2014/10/descargas-mis-recetas-de-cocina.html>

Diabetes (Una Dulce Revolución): <http://dolcarevolucio.cat/upload/users/admin/File/DIABETES.pdf>

Alimentación alcalina y saludable: <http://www.dolcarevolucio.cat/es/recomendaciones/recomendaciones-generales-antes-de-iniciar-una-cura/3-alimentacion-alcalina-y-saludable>

Consejos antes de iniciar una cura (Una Dulce Revolución): <http://dolcarevolucio.cat/upload/users/admin/File/Indicaciones%20generales.pdf>

Una Dulce Revolución con plantas medicinales y terapias de bajo coste: <http://www.sarragoa.com/wp-content/uploads/2015/03/Una-dulce-revolucio%CC%81n.pdf>

Recomiendo leer el libro “Una Dulce Revolución” de Josep Pàimes (muy fácil de leer y muy esclarecedor).

Dirección para obtener el libro “Salud de la Botica del Señor”: <https://lacompostadora.files.wordpress.com/2012/06/mariatreben-saluddelaboticadelsencc83or.pdf>

***“No te creas nada de lo que te he dicho. Sé crítico con lo que has leído u oído. Compruébalo por ti mismo. Extrae Tu Verdad”.***

*Seguro que te he quitado un rato de tu preciado tiempo, pero … ¿qué es lo que te llevas? …*

*Salud!!!*

*Maite Porres.*

*En Valladolid, a 23 de Junio de 2015.*

A continuación adjunto diversos documentos, que se complementan con dos más: “Tabla de Alimentos Alcalinizantes” y “Cáncer. La Dulce Revolución”.

**La adecuada combinación de frutas**

Las frutas con su variedad de olores, sabores y texturas, son unas de las opciones más deliciosas y saludables, ricas en nutrientes y que nos brindan todo tipo de beneficios al organismo.

A la hora de ingerirla de una manera poco adecuada hay sustancias que al mezclarse con otras pueden generar reacciones poco favorables en el organismo, dicen los expertos. Como consecuencia de estas malas combinaciones encontramos "problemas de acidez, anemia y hasta intoxicaciones.

Lo que sucede es que las personas aún no saben alimentarse de la forma correcta y no tienen en cuenta aspectos básicos como la división de las frutas: dulces, ácidas, semi-ácidas o neutras".

Es de vital importancia que empieces a evitar las mezclas perjudiciales "con el fin de que el organismo pueda recibir todos los beneficios nutritivos y erradicar problemas gastrointestinales” (flatulencia, dolores estomacales y otros)

**1.- Frutas Neutras:**

Aguacate, almendra, avellana, cacahuete, castaño, castaña, coco, cacao, corozo, nuez de macadamia, maní y nuez …

**2.- Frutas Dulces :**

Banano, melón, guanábana, papaya, pera, manzana roja, cereza, albaricoque, ciruela, sandia, uva, higos, anón, mangostán, pitahaya, banano, dátiles, granada, cafeto, grosella, níspero, zapote, caimo, papayuela, chirimoya, pera ...

**3.- Frutas Semi-Ácidas:**

Lima, durazno, mandarina, manzana verde, frambuesa, mango, fresa, ciruela, melocotón, guayaba, granadilla, caimito, jocote, marañón, membrillo, níspero, mamonzilla, mango, uchuva …

**4.- Frutas Ácidas:**

Mora, tamarindo, toronja, borojó, naranja, maracuyá, piña, arándano, limón, pomelo, kiwi, uva, caimo, manzana, piñuela, guayaba …

(Como vemos, hay algunas que se repiten. No he encontrado ninguna clasificación que no tenga repeticiones. Mi criterio personal es, yo no mezclo ninguna; es decir como tres piezas de la misma fruta, por ejemplo 3 ciruelas, ó 3 kiwis, lo uno o lo otro aunque sean de la misma clasificación)

**Combinaciones Poco Aconsejables**

1. Lácteo con piña

2. Naranja con zanahoria

3. Banano con guayaba

4. Papaya con limón o con naranja.

5. Vino con sandia o leche.

6. Limón con otras frutas.

**Tenga en cuenta:**

1. Las frutas como cualquier otro alimento deben masticarse bien.

2. Los jugos deben tomarse una hora antes o una hora y media después de las comidas.

3. Los jugos de fruta deben consumirse poco después de preparados para evitar la fermentación.

4. Al ingerir frutas de una manera inadecuada la persona esta propensa a sufrir de ingestión y otras enfermedades.

5. Mientras las frutas ácidas tienen restricciones, las dulces pueden consumirse a cualquier hora del día.

**Recomendaciones:**

1. Dé preferencia a las frutas orgánicas.

2. Las frutas deben consumirse frescas y maduras.

3 Antes de ingerir frutas, asegúrese de lavarlas con abundante agua.

4. No combine las frutas con las verduras al tiempo.

5. Evite mezclar frutas de grupos diferentes.

6. Si consume frutas como la melón, sandía, naranja y piña, no las consuma acompañadas de otro alimento. Deben consumirse solas.

7. Después de comer no ingiera frutas ácidas.

8. Después del mediodía evite consumir frutas acidas.

9. Las frutas dulces no importan la hora

10. Consuma frutas acidas en las mañanas y frutas dulces en las noches.

11. No endulce las frutas con azúcar. Puede dulcificarlas un poco con miel de abeja (ecológica).

**Consecuencias de una mala combinación:**

1. Dolor estomacal

2. Diarrea

3. Indigestión.

4. Dolor de cabeza.

5. Acidez.

6. Fermentación

…

Muchas personas tienen una digestión más fuerte por lo que no presentan estos síntomas, aunque éstos se pueden presentar conforme pasen los años. Aunque no se sientan los síntomas, los efectos internos si afectan.

De todos los alimentos, las frutas tienen los mejores niveles de agua por lo que son ideales para liberar el organismo de toxinas. El 80% del compuesto de las frutas es agua.

Las frutas son los alimentos más fáciles de digerir y los que más nutrientes tienen. Son expulsadas del organismo en corto tiempo, y de ser ingeridas de manera correcta, generan grandes beneficios.

Los expertos recomiendan que al momento de ingerir frutas, las personas lo hagan teniendo en cuenta al grupo al que pertenezcan y eviten mezclarlas.

2 raciones diarias de frutas es lo aconsejable para mantener una dieta equilibrada en los adultos. Los niños deben consumir hasta 4 porciones.

Fuente: <http://ecologiamistica.blogspot.com.es/2010/09/la-adecuada-combinacion-de-frutas.html>

Fuente: <http://www.revistavidasana.com/clasificacion-de-las-frutas/>

**El poder de los zumos (interesante libro con zumos varios y también alcalizantes, en pdf):**

http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CCgQFjAB&url=http%3A%2F%2Fapi.ning.com%2Ffiles%2FtlB4pKQX5mhrG7pYFub8bOkmZm5mSFltpLwbYPu8sRvuw4tD9Yu3UUg2Ae8SBbcfHzfJxa7DVHHiDRGKayjfxpzVjqBl7Tz\*%2FElPoderdelosZumos.pdf&ei=2ouJVcCCB4X5UJLeg\_AC&usg=AFQjCNFzAx6RMAyV74jIWmAyTEO1KcfQdg&sig2=B677DXxvroZuchgbaFEryA&bvm=bv.96339352,d.d24

**Tabla de compatibilidad de alimentos**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **BIEN** | **MAL** | **REGULAR** |
| **Cereales** (*arroz, trigo, maíz, centeno, cebada, avena*) | Hortalizas, verduras y brotes, tomate, manzana, frutas (dulces, desecadas y oleaginosas), miel, yogur | Legumbres, tubérculos, limón, frutas ácidas, diferentes cereales (hay contradicciones con otros textos) | Huevo, leche, queso, ricota |
| **Yogur** | Cereales, frutas dulces y desecadas, miel, leche, queso y ricota, manzana | Legumbres, hortalizas, verduras y brotes, tomate, limón, frutas ácidas, oleaginosas, huevo | Tubérculos |
| **Queso y ricota** | Tubérculos, hortalizas, verduras y brotes, tomate, frutas dulces, miel, leche, yogur, manzana | Limón | Cereales, legumbres, frutas ácidas y desecadas, oleaginosas, huevo |
| **Leche** | Manzana, miel, yogur, queso, ricota | Legumbres, tubérculos, hortalizas, verduras y brotes, tomate, limón, frutas ácidas y desecadas, oleaginosas, huevo | Cereales, frutas dulces |
| **Huevo** | Tubérculos, hortalizas, verduras y brotes, tomate, limón, manzana | Frutas (ácidas, dulces y desecadas), miel, leche, yogur | Cereales, legumbres, oleaginosas, queso y ricota |
| **Frutas y semillas oleaginosas** (*nueces, almendras, aceitunas, avellanas, maníes*) | Cereales, tubérculos, hortalizas, verduras y brotes, tomate, limón, manzana | Frutas (ácidas, dulces y desecadas), miel, diferentes oleaginosas, leche, yogur | Legumbres, huevo, queso y ricota |
| **Miel** | Cereales, frutas (dulces y desecadas), leche, queso y ricota, yogur, manzana | Legumbres, hortalizas, verduras y brotes, tomate, oleaginosas, huevo | Tubérculos, limón, frutas ácidas |
| **Frutas desecadas** (*pasas de uva, orejones, dátiles, higos*) | Cereales, diferentes frutas desecadas y dulces, miel, yogur, manzana | Legumbres, tubérculos, hortalizas, verduras y brotes, tomate, limón, oleaginosas, huevo, leche | Frutas ácidas, queso y ricota |
| **Frutas dulces** (*mandarina, naranja, higo, melón, uva, banana, pera, sandía, durazno*) | Cereales, diferentes frutas dulces y desecadas, miel, queso y ricota, yogur, manzana | Legumbres, tubérculos, hortalizas, verduras y brotes, tomate, oleaginosas, huevo | Limón, frutas ácidas, leche |
| **ALIMENTO** | **BIEN** | **MAL** | **REGULAR** |
| **Frutas ácidas** (*pomelo, lima, ciruela, sidra, granacia*) | Diferentes frutas ácidas, manzana | Cereales, legumbres, tubérculos, hortalizas, verduras y brotes, tomate, oleaginosas, huevo, leche, yogur | Limón, frutas dulces y desecadas, miel, queso y ricota |
| **Limón** | Hortalizas, verduras y brotes, oleaginosas, huevo | Cereales, legumbres, tubérculos, tomate, frutas desecadas, leche, queso y ricota, yogur | Manzana |
| **Tomate** | Cereales, legumbres, tubérculos, hortalizas, verduras y brotes, oleaginosas, huevo, queso y ricota, manzana | Limón, frutas (ácidas, dulces y desecadas), miel, leche, yogur | . |
| **Limón, frutas** (*ácidas, dulces y desecadas*), miel, leche, yogur | Cereales, legumbres, tubérculos, hortalizas, verduras y brotes, tomate, limón, oleaginosas, huevos, queso y ricota, manzana | Frutas (ácidas, dulces y desecadas), miel, leche, yogur | . |
| **Hortalizas** (*pepino, ajo, zanahoria, remolacha, ají, berenjena, zapallo, coliflor, alcaucil, cebolla*) | Cereales, legumbres, tubérculos, diferentes hortalizas, verduras y brotes, tomate, limón, oleaginosas, huevo, queso y ricota, manzana | Frutas (ácidas, dulces y desecadas), miel, leche, yogur | . |
| **Tubérculos** (*papa, batata, mandioca*) | Hortalizas, verduras y brotes, tomate, manzana, oleaginosas, huevo, queso y ricota | Cereales, legumbres, diferentes tubérculos, limón, frutas (ácidas, dulces y desecadas), leche | Miel, yogur |
| **Legumbres** (*porotos, lentejas, garbanzos, soja, arvejas, habas*) | Hortalizas, verduras y brotes, tomate, manzana | Cereales, diferentes legumbres, tubérculos, limón, frutas (ácidas, dulces y desecadas), miel, leche, yogur | Oleaginosas, huevo, queso y ricota |

Fuente: http://www.mantra.com.ar/contalmacennatural/compatibilidaddealimentos.html

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Listado de Minerales** | | | |
| **Elemento** | **Función en el organismo** | **Síntomas de deficiencia** | **Fuentes veganas** |
| Sodio | Se adhiere al cloro para formar sal, un componente esencial en los fluidos del cuerpo, que circula fuera de las células, y en la sangre y en el ácido hidroclórico en el estómago. Trabaja en combinación con el potasio, manteniendo el agua y los ácidos en sus balances correctos con el cuerpo. Regula la actividad de los nervios y los músculos… | Su deficiencia causa calambres musculares y deshidratación en el cuerpo. Su exceso causa retención de fluidos, daña los riñones e incrementa la presión sanguínea… | Verduras verdes, brotes de alfalfa, lentejas, frutos secos, zanahorias… |
| Potasio | Trabaja en colaboración con el sodio. Su absorción se reduce si la dieta es alta en azúcar, alcohol o café… | Músculos débiles, reflejos pobres, constipación, confusión mental… | Harina de soja, judías, fruta, pan, nueces, tofu (queso de soja)… |
| Cloro | Trabaja junto al sodio por lo que su balance es esencial | Idem que el sodio. | Aceitunas, algas… |
| Magnesio | Trabaja en conjunción con el calcio y fósforo como componente de los huesos. El balance del calcio y el magnesio es esencial importante para tener huesos fuertes y evitar enfermedades como la osteoporosis. | Apatía, depresión, desórdenes nerviosos, debilidad muscular… | Nueces, tofu, lentejas, harina entera de trigo, frutas… |
| Fósforo | Combinado con el calcio para formar fosfato de calcio, que es el mayor componente de los huesos y dientes. También colabora para el uso del complejo de vitaminas B. | Debilidad muscular. Su exceso deteriora el balance de calcio/fósforo y causa deficiencia de calcio en el cuerpo. | Extracto de levadura, nueces, harina entera de trigo, judías, pan, lentejas, verduras verdes, frutos secos, setas, tubérculos (patatas, boniatos) … |
| Calcio | Trabaja en conjunción con el magnesio, el fósforo y la vitamina D para formar huesos y dientes. Este balance es esencial. También es vital para el funcionamiento de los nervios, la actividad de las enzimas, la contracción muscular. En conjunción con la vitamina K es necesaria para la circulación de la sangre y la curación de las heridas. Su absorción se reduce en presencia del ácido phitico (cereales) y de ácido oxálico (espinacas)… | Calambres musculares, espasmos, nerviosos… | Melaza, almendras, tofu, pan entero de trigo, pipas de girasol, frutos secos, algas, judías cocidas, brócoli, semillas de sésamo, habichuelas, perejil, nabos, levaduras… |
| **Elemento** | **Función en el organismo** | **Síntomas de deficiencia** | **Fuentes veganas** |
| Hierro | Importante elemento. Más de la mitad del hierro del cuerpo es usado para la hemoglobina (pigmento rojo en la sangre) y la producción de enzimas usadas en la respiración, necesario para un correcto metabolismo del grupo de vitaminas B: crecimiento de cabello, piel, uñas y huesos saludables… | Fatiga general, baja resistencia a las enfermedades… | Lentejas, avena, ciruelas, pasas, pan entero de trigo, albaricoques, higos, granadas, semillas de sésamo, germen de trigo, judías de soja, coco, cereales de trigo, tofu, perejil, salvado, avellanas, habichuelas… |
| Cobre | Necesitado por el hierro para la formación de hemoglobina, envuelto en la formación del pigmento melanina que colorea la piel y el cabello, esencial para la utilización de la vitamina C… | Pérdida del color del cabello, anemia, pérdida del sentido del gusto, ascenso de la presión sanguínea… | Judías, cereales, granos, verduras, setas, harina entera de trigo, frutos secos, pan, extracto de levadura, coco… |
| Yodo | Regula el metabolismo. Se necesita para tener un cabello, piel y uñas saludables, correcto crecimiento… | Baja vitalidad, pobre circulación sanguínea, pereza física y mental, reducción del índice metabólico, engordamiento, piel y cabello seco… | Verduras verdes, sal marina, algas, cebollas, cereales, … |

Fuente: http://www.logicaecologica.es/2015/06/15/listado-de-nutrientes-para-vegetarianos-y-veganos/

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Listado de Vitaminas** | | | |
| **Elemento** | **Función en el organismo** | **Síntomas de deficiencia** | **Fuentes veganas** |
| Vitamina A | Crecimiento, piel saludable, cabello, dientes, ojos, resistencia a infecciones, esencial para la visión. | Heridas en la boca y en las encías, baja resistencia a las enfermedades, problemas de piel, ceguera nocturna, caspa, caída de las uñas… | Zanahorias, tomates, espinacas, pasas, ciruelas, albaricoques, frijoles, judías verdes, perejil, peras, lechuga… |
| Vitamina B1 (Tiamina) | Crecimiento, buen funcionamiento del sistema nervioso, obtención de energía de los carbohidratos, se ocupa del buen rendimiento de los músculos, del corazón y del cerebro. | Disminución de la memoria, falta de atención, flaqueza muscular, reducción de la capacidad mental, fatiga, pérdida del apetito… | Arroz integral (el arroz blanco no), judías, harina entera de trigo, extracto de levadura, frijoles, germen de trigo, tofu, nueces, cacahuetes, avena, pan, lentejas… |
| Vitamina B2 (Riboflavina) | Obtención de energía, ayuda a crear los anticuerpos. Actúa en la regeneración sanguínea, en el hígado, en el trabajo cardíaco y en el aparato ocular. | Heridas en la esquina de la boca, afecciones en la piel, inflamación en la córnea, inflamación de la lengua, … | Aguacate, avellanas, lechuga escarola, espinacas, judías blancas, levadura de cerveza, nueces, perejil, plátano, melón… |
| Vitamina B5 (Niacina) | Obtención de energía, cabello saludable, esencial para la producción de hormonas sexuales, ayuda al uso orgánico de proteínas, hierro y calcio. | Pelagra: Dermatitis (enrojecimiento y descamación). Diarrea (y lesiones en la lengua), Demencia (alucinaciones, delirios, amnesia…). | Calabaza, cacahuetes, levadura de cerveza, pimiento dulce, tofu, arroz integral, almendras, pipas de girasol… |
| Vitamina B6 | Formación de la hemoglobina y anticuerpos en la sangre, trata problemas en la menstruación de la mujer, metaboliza las proteínas… | Pelagra, calambres musculares, … | Levadura de cerveza, judías, lentejas, bananas, tofu, nueces, avellanas… |
| **Elemento** | **Función en el organismo** | **Síntomas de deficiencia** | **Fuentes veganas** |
| [Vitamina B12](http://www.animanaturalis.com/modules.php?goto=Sind38) | El más poderoso elemento antianémico conocido, vital para la producción de hemoglobina, esencial para la división celular, crecimiento y obtención de energía de los carbohidratos, salud de los sistemas nervioso y reproductivo. | Cansancio, heridas en la lengua, indigestión. GRAVE: formación anormal de la sangre que conduce a una anemia megaloblática, desórdenes nerviosos que conducen a la degeneración de la espina dorsal y a la infertilidad en la mujer… | Suplemento, batido de soja enriquecido, cereales de desayuno, levadura de cerveza enriquecida en B12 (no son fuentes fiables alimentos no enriquecidos) |
| Vitamina C | Crecimiento de los huesos, curación de las heridas, previene infecciones, vital para una función vital de los nervios y el cerebro, piel saludable, dientes, cabello, glándulas adrenales y capilares, encías, incrementa la absorción de hierro en el cuerpo, colabora con el hierro en la formación de la hemoglobina. | Encías sangrantes, gingivitis, lenta curación de las heridas, depresión, dolor en las articulaciones. | Cítricos, verduras verdes, patata, tomates, pimientos, pasas… |
| Vitamina D | Es esencial para mantener y movilizar el calcio y el fósforo en el organismo, sistema nervioso saludable, corazón, piel, glándula tiroides… | Reblandecimiento de los huesos | Rayos solares. |
| Vitamina E | Componente de todas las membranas celulares, baja la presión sanguínea, músculos saludables, reduce el colesterol en sangre. | (Muy rara deficiencia en veganos) Su deficiencia provoca la esterilidad. | Fruta, nueces, aceites vegetales, verduras verdes… |
| **Elemento** | **Función en el organismo** | **Síntomas de deficiencia** | **Fuentes veganas** |
| Vitamina K | Su función específica es coagular la sangre. | (Es muy difícil que pueda llegar a ser insuficiente, ya que los microbios del intestino la suministran). | Avena, patata, zanahoria, col, coliflor, guisantes, espinacas, soja, trigo, fresas… |
| Vitamina F | Nutre la piel, trabaja con la vitamina D. Es un componente vital en las membranas celulares, fibras nerviosas, células cerebrales y para el normal funcionamiento de los órganos reproductivos. | Eczema (enrojecimiento y descamación de una parte de la piel), granos y acné, diarrea, pérdida de peso, caspa, sequedad en uñas y cabello. | Aceites polinsaturados (soja, girasol, cacahuete), nueces, granos… |

Fuente: http://www.logicaecologica.es/2015/06/15/listado-de-nutrientes-para-vegetarianos-y-veganos/

**Caldo Alcalinizante**

**Ingredientes:**

400 grs. de repollo ó berza u ortigas frescas (cualquier opción de las tres).

4 ramas de Apio Verde

2 Cebollas

Un trocito de Jengibre (aprox. Como una nuez)

1 cucharada sopera de sal gorda o sal del Himalaya (mejor)

4 litros de agua (mineral si es posible)

Todas las cantidades son aproximadas, pueden ser aumentadas o disminuidas.

**Preparación:**

Se hierve durante 30 minutos, cuando esté templado se cuela, se desechan las verduras y se guarda en el frigorífico (preferiblemente en botellas de cristal, no plástico).

Tomarlo ½ hora antes del desayuno, comida y cena, acompañado de un limón recién exprimido (esto es obligatorio). Se puede aumentar el consumo a lo largo del día, es opcional.

La duración del tratamiento es de 30 días. Se puede tomar entre horas un vasito de caldo sin el limón o con el limón, según apetencia. También se puede tomar caliente, del tiempo o frío, según preferencia del momento.

Fuente: Concha Martínez Martín.

Dra. En Acupuntura y Moxibustión, Naturópata. Homeópata Unicista. Medicina del Alma. Bioenergética. Geobiología. Kinesióloga. Lectora de Registros Akáshicos.

Tfno 983 11 80 27 Móvil 618 43 53 51

c/ Reina 1, 4º C 47001 Valladolid.

**La Dieta Básica de la Dra. Johanna Budwig**

La crema Budwig consta básicamente de aceite de lino y requesón y se debe tomar en cada una de las tres comidas del día preparándola siempre minutos antes de tomarla. Para hacerla mezcle al menos (aunque puede tomar más) 2 cucharadas soperas de aceite de lino con 250 ml de requesón 0% graso. La mezcla debe hacerse bien, con batidora eléctrica o batiéndola fuertemente durante diez ó quince minutos. Eso sí, no calentar la mezcla. Hecha la crema puede añadir fruta (la que más le guste) y trocitos de frutos secos (cualesquiera menos cacahuetes) mezclando luego todo de nuevo. Incluso puede añadir agua hasta lograr la textura que más le plazca. Si no encontrara aceite, adquiera semillas de lino en grano, eche 4 ó 5 cucharadas grandes en un molinillo de café y muévalas. Luego eche el requesón y bata de nuevo todo.

La pasta debe consumirse antes de que pasen 20 minutos desde que se hizo. En casos de cáncer y enfermedades graves se debe seguir la dieta al menos tres meses. Y para beber ingiera en las comidas sólo agua mineral o infusiones (té verde, manzanilla, valeriana, …)

**1.- Al empezar el día:**

**- En ayunas:**

Un vaso de zumo de chucrut (col blanca fermentada).

**- Desayuno:**

La crema Budwig y las infusiones de plantas que le plazcan.

**3.- A media mañana:**

Un zumo de remolacha o de zanahoria

**3.- En la comida:**

Puede elegir entre varias opciones:

1.- Una ensalada de verduras (las que más le gusten) a la que pueden añadir frutas como las manzanas o las pasas. Puede aliñarla (al gusto) con aceite de oliva virgegn extra, vinagre, sal, jugo de limón, hierbas frescas (orégano, tomillo, comino, menta, laurel, hinojo, …) y especias (pimienta, jengibre, clavo, enebro, eneldo, anís, …) O incluso, utilizar la crema Budwing como aliño.

2.- Verduras cocidas y / o gratinadas (especial coliflor, brécol, brócoli, remolacha, calabacín o espárragos) aliñadas al gusto.

3.- Pescado fresco a la plancha, al horno o cocido (2 ó 3 veces por semana como máximo), quitando la piel.

4.- Legumbres (de todo tipo cocidas) con verduras.

5.- Arroz integral o alforfón (trigo sarraceno). Puede añadirles hierbas, piñones y pimienta negra.

6.- De postre tome la crema Budwig sola o como miel extra virgen (*nota personal: ecológica*).

**4.- En la cena:**

Una sopa de verduras con alforfón (no muy caliente), hierbas y aceite de lino. Y en caso de tener aún hambre una taza de requesón con 2 cucharadas soperas de aceite de lino bien mezcladas. Debe ser lo último que se tome hasta el día siguiente (a excepción de líquidos).

Nota: en caso de tener apetito entre horas lo adecuado es prepararse una ración de la Crema Budwig.

**Productos prohibidos:**

1.- El azúcar blanco

2.- la harina blanca refinada y sus derivados.

3.- Los aceites refinados.

4.- Los lácteos de origen animal excepto el requesón

5.- Los embutidos

6.- Todos los alimentos fritos.

7.- Todo alimento y bebida que contenga aditivos químicos y colorants artificiales.

8.- Los cacahuetes.

9.- La margarina.

10.- El marisco.

11.- La trucha, el emperador o pez espada y el salmón de piscifactoría.

12.- La comida preparada, la enlatada y las conservas.

13.- Las bebidas alcohólicas.

14.- El café.

15.- El tabaco.

**Productos recomendados:**

1.- Las verduras frescas. En particular ajos, cebollas, coliflores, coles, brécol, brócolis, puerros, pimientos verdes, remolachas rojas y zanahorias.

2.- las frutas frescas de temporada. Especialmente limones y uvas.

3.- Aceite de oliva virgen extra.

4.- Los cereales integrales. Sobre todo el trigo sarraceno (alforfón).

5.- Los frutos secos (a excepción del cacahuete), sobre todo las nueces.

6.- Las pipas de calabaza.

7.- La miel virgen y el polen.

8.- Los pescados sin piel.

Fuente: Concha Martínez Martín.

Dra. En Acupuntura y Moxibustión, Naturópata. Homeópata Unicista. Medicina del Alma. Bioenergética. Geobiología. Kinesióloga. Lectora de Registros Akáshicos.

Tfno. 983 11 80 27 Móvil 618 43 53 51 c/ Reina 1, 4º C 47001 Valladolid.

<https://es.scribd.com/doc/53026765/12/DR-RAYMOND-HILU-EL-CANCER-PUEDE-VENCERSE-CON-LA-ALIMENTACION>

<http://www.budwigcenter.com/la-dieta-budwig/#.VYLzgUbu_Rs>

*Nota personal: Johanna Budwig (30 -09-1908 a 19 -05- 2003) fue nominada 7 veces a los premios nobel por su investigación en los ácidos grasos poliinsaturados.* *De los 2.200 pacientes que trató más del 90% superaron el cáncer.*

**Licuado**

**“Remolacha + Manzana Roja + Zanahoria + Limón”**

La investigación realizada por la División de Toxicología y Factores de Riesgo en el Cáncer, en el Centro Alemán de investigación del Cáncer (DKFZ), Heidelberg (Alemania), ha demostrado que un simple jugo fresco preparado con sólo cuatro ingredientes cotidianos puede prevenir el crecimiento de las células cancerosas. Esto le ha llevado a ser apodado como “poción mágica” y también hay una gran cantidad de evidencias anecdóticas de las personas que se han beneficiado de él. De hecho, los herbolarios chinos han venido utilizando esta bebida desde hace tiempo para tratar una variedad de cánceres.

Otros problemas de salud que pueden tratarse o controlarse con éxito por esta súper bebida cargada de salud, incluyendo:

\* Fortalece el sistema inmunológico   
\* Previene la enfermedad renal   
\* Ayuda a tratar las úlceras estomacales   
\* Previene enfermedades del páncreas  
\* Fortalece los pulmones y regula la presión arterial alta  
\* Mejora la salud general de la piel y trata la piel propensa al acné  
\* Reduce el dolor después de un entrenamiento físico intensivo  
\* Mejora el mal aliento por la mala digestión de los alimentos  
\* Mejora el funcionamiento del colon

\* Reduce el dolor menstrual

\* Mejora la salud ocular y la visión

\* Previene enfermedades del hígado

**Ingredientes** (orgánicos y locales siempre que sea posible)**:**

\* 1 remolacha  
\* 1 zanahoria  
\* 1 manzana roja  
\* 1 limón

**Preparación:**

Simplemente lavar los ingredientes, no hay necesidad de pelarlos. Picar en trozos y echarlo en una licuadora. Para óptimos beneficios debe ser consumido inmediatamente. ¡Así de simple!

Fuente: <http://paradigmaterrestre.com/2014/07/16/esta-milagrosa-bebida-impide-la-propagacion-del-cancer/>

<https://www.youtube.com/watch?v=vSH0SgTFmkA>

*Conocerán la verdad y la verdad los hará libres.*