

ALIMENTOS - MEDICINA

Dr. S. Jorge Cruz Suárez

“Pon cada día sobre la mesa más de 50 razones científicas para salvar tu vida”

- KIWI : Rico en vitamina C, ácido fólico y fibra. Estimula las defensas, preventivo de algunas malformaciones fetales y se comporta como un laxante suave.

- PIÑA TROPICAL : Es también rica en vitamina C, ácido fólico y fibra. Facilita la digestión de las proteínas.

- PAPAYA : Neutraliza el exceso de acidez gástrica, mejora la úlcera de estómago y la hernia de hiato. Facilita la digestión y combate las infecciones intestinales.

- AGUACATE : Rico en proteínas, grasas insaturadas, vitaminas B6 y E, y hierro. Disminuye el colesterol y los triglicéridos. Recomendable en casos de hipertensión o arteriosclerosis.

- CAQUI : Calma la diarrea y desinflama el intestino.

HIGO : Suaviza la mucosa bronquial y digestiva. Estimula el movimiento intestinal.

- PLATANO : Rico en potasio, hidratos de carbono y fibra, ideal para deportistas.

- GUAYABA : Muy rica en vitamina C y en fibra. Recomendada en casos de hipertensión y excesos de colesterol y triglicéridos.

- NÍSPERO : Antidiarreico, diurético y antidiabético.

- FRESA : Potente antioxidante, combate la arteriosclerosis.

- PERA : Activa el funcionamiento de los riñones, combate la hipertensión.

- MANZANA : Protege el intestino, reduce el colesterol y combate la arteriosclerosis.

- CIRUELA : Protector y laxante del intestino, reduce el colesterol.

- LIMON : Depurativo, antiinfeccioso, anticancerígeno.

- NARANJA : Estimula las defensas, fluidifica la sangre

- UVA : Fluidifica la sangre, estimula el corazón.
- SEMILLAS DE GIRASOL : Fortalecen el sistema nervioso, combaten la arteriosclerosis.

- SEMILLAS DE CALABAZA : Se recomiendan en caso de hipertrofia de próstata, cistitis y parasitosis intestinales.

- NUEZ : Recomendada para los enfermos del corazón, reduce el colesterol, equilibra el sistema nervioso y mejora la actividad sexual.

- ALMENDRA : Fortalece el sistema nervioso, disminuye el colesterol y protege el corazón.

- AVENA : Es el cereal más rico en proteínas, grasas insaturadas, vitamina B1, calcio y hierro. Equilibra el sistema nervioso y protege las mucosas digestivas. Muy bien tolerado por diabéticos. El salvado de avena es muy eficaz para reducir el colesterol.

- ARROZ : Se recomienda en casos de diarreas y en las dietas para la hipertensión o la insuficiencia cardíaca.

- TRIGO : El consumo de trigo o pan integral protege contra las llamadas enfermedades de la civilización : arteriosclerosis, diabetes, reumatismo, cáncer.

- MAIZ : Protege la mucosa intestinal, reduce el nivel de colesterol.

-GARBANZO : Evita el estreñimiento, reduce el colesterol y fortalece el sistema nervioso.

- SOJA : Es la legumbre más rica en proteínas, grasas insaturadas, vitaminas y minerales. Contiene fitoestrógenos que protegen del cáncer y mejoran los trastornos de la menopausia (sofocos, osteoporosis, etc.).

- LENTEJA : Muy ricas en hierro y en fibra. Se recomiendan en casos de anemia, diabetes, colesterol alto y estreñimiento.

- ALFALFA : Los brotes jóvenes de esta planta germinados son antihemorrágicos y

- ESPINACA : Protege la retina y reduce el colesterol.

- ALCACHOFA : Desintoxica el hígado y reduce el colesterol; es antidiabética.

- LECHUGA : Ayuda a conciliar el sueño y facilita la digestión.

- COL : Cicatrizante de la piel y de las úlceras gastroduodenales. Previene la osteoporosis por su riqueza en calcio. Anticancerosa.

- NABO : Sus hojas son la verdura más rica en calcio.

- BERRO : Depurativo de la sangre, tonificante y expectorante.

- RABANO : Regenera el hígado, combate la sinusitis y la bronquitis

- PEPINO : Hidrata la piel, es depurativo y adelgazante.

- CALABAZA : Protege a las arterias combatiendo la hipertensión y la arteriosclerosis. Evita la acidez de estómago y el estreñimiento.

- ÑAME : Disminuye el nivel de triglicéridos y evita la arteriosclerosis.

- JUDÍA VERDE o habichuela : Son diuréticas, tonificantes del corazón y antidiabéticas.

- CEBOLLA : Deshace la mucosidad bronquial y facilita la expectoración. Previene la arteriosclerosis y el cáncer.

- AJO : Antibiótico, reduce el colesterol, fluidifica la sangre, anticancerígeno.

- PIMIENTO : Muy rico en vitamina C, antioxidante. Aperitivo y digestivo.

- TOMATE : Protege la próstata, estimula las defensas, anticancerígeno.

- PAPA : Alimento equilibrado, casi completo. Neutraliza el exceso de acidez del estómago.

- BERENJENA : Estimula la capacidad de filtración

de los riñones, facilita la digestión.

- APIO : Limpia la sangre, reduce el colesterol, es diurético.

- ZANAHORIA : Protege la retina, embellece la piel y previene el cáncer.

- ACEITE DE OLIVA : El consumo habitual de aceite de oliva crudo obtenido por primera presión en frío (extra-virgen) protege de las enfermedades coronarias –angina de pecho e infarto-. Reduce la tendencia a la trombosis. Aumenta el colesterol beneficioso –HDL-. Evita la oxidación de las grasas. Reduce el riesgo de cáncer de mama. Protege el hígado. Evita el estreñimiento.

- PESCADO : El consumo regular de pescado en sustitución de la carne es favorable para el corazón: reduce el riesgo de sufrir enfermedades coronarias como angina de pecho o infarto de miocardio.

- YOGUR : Es recomendable en casos de desnutrición, durante la infancia, el embarazo o la vejez. Combate las diarreas por gastroenteritis o colitis. Recupera la flora intestinal después de tratamientos antibióticos. Estimulación de las defensas. Prevención del cáncer. Los yogures más saludables son aquellos que contienen bacterias vivas y activas especialmente del género “Lactobacillus”.