

Niños de corazón Crístico presenta: **Manuales Sagrados**

Colección número 1: **“Guía para una Alimentación Sabia”**

Por Vanina Sousa Gramuglia e Ignacio Herrero



Te presentamos una guía facil, NATURAL y sabrosa, para que tengas varios Menú, para darle a tu familia platos bien ricos, nutritivos y SANOS.

INTRODUCCIÓN:

Este Manual es una recopilación de un estilo de vida...

“El que nosotros elegimos”

Todo lo aquí compartido es parte de nuestra experiencia personal, del camino que estamos recorriendo, decididos día a día a evolucionar cada vez más, tanto espiritual como humanamente.

Los invitamos a integrar, lo que vibre con ustedes, de toda esta guía.

En nuestro caso, desde que comenzamos a ocuparnos de ver y comprender que estábamos consumiendo, nos surgió la siguiente interrogante: ¿qué es lo que realmente necesita el cuerpo? Fue solo entonces que muchas verdades se nos revelaron. Y es por este medio, que compartimos el fruto de este camino, en el que también renació nuestra alimentación.

El propósito de este Manual es ayudar.

Esta guía, es transmitida con la sana intención de tentarlos a que también comiencen a elegir, a lo que Dios nos ha invitado, quién nos conduce a hacer los cambios afines a la vida que soñamos, una vida donde podamos disfrutar con salud, valorarnos, dándonos lo mejor y lo que realmente hace bien.

Si cada día de nuestra vida, estamos más conscientes de cuidar nuestro cuerpo como vehículo del alma, más fácil será incorporar el hábito de una alimentación saludable, para dejar de una vez, de confundir y lastimar nuestra energía vital, con diferentes dietas y regímenes que terminan transformándose en un mal hábito.

Porque lo que el cuerpo necesita es un estilo de vida sana. Algo permanente.

CAPITULO 1: ALIMENTOS AFINES A LA NATURALEZA HUMANA

Hay dos tipos de alimentos:

Puros e Impuros.

Lo puro, es lo natural.

LIBRES de conservantes, productos químicos, grasas, hormonas, refinados, procesados, especialmente de todo lo que sea de origen animal.

Estamos conscientes de lo que consumimos?

A medida que vamos elevando nuestras vibraciones, más necesita el alma del consumo de energías puras, en cuanto a la alimentación del cuerpo.

El amor propio esta vinculado a la sanidad. Aquellos que verdaderamente se aman, se valoran y respetan, despiertan de forma natural esta necesidad de darse lo mejor y de esta decisión, nace el hábito de salir de los comportamientos de la antigua conciencia.

Dicho de otra manera: La decisión de una sana evolución, nos lleva a elegir un cambio en la alimentación, pero no con esfuerzo y si, por VER y comprender, que se trata una VIDA NUEVA, llena de bendiciones, orden, bienestar físico, mental y emocional. Donde el AMOR es realmente comprendido como una fuerza poderosa que está vinculada a TODO.

Todo lo que hacemos, sentimos, decidimos y amamos desde nuestra divinidad, nos hace SER quienes somos.

SER el AMOR, es ver el amor en TODO lo que tiene vida. Esta es la esencia del entendimiento para hacer lo correcto. Esta es la perla más valiosa que encontraremos, ya que viene del reino de los cielos.

Dios nos dijo:

“...A todo lo que se mueve sobre la tierra, y que tiene vida, *les he dado* toda planta verde para alimento.

Os he dado toda planta que da semilla que hay en la superficie de toda la tierra, y todo árbol que tiene fruto que da semilla; esto os servirá de alimento.”

Génesis 1:29

Este es el “Plan Divino” para la nutrición humana.

Por ello nuestro cuerpo, NO está diseñado para ser carnívoros.

La alimentación del REINO VEGETAL es para nuestra naturaleza humana.

Si nos detuviéramos a pensar, ¿cual es nuestra naturaleza ? y ¿que es la naturaleza?, tendríamos que llegar al mismo origen. Ya que solo hay una respuesta. Nosotros somos: parte de la Naturaleza. Y los mismos que la hieren en su alma día a día, mostrando la falta de amor y respeto al elegir consumir aquello que la daña.

Fue el hombre desconectado de las leyes naturales, en su Desorden, con su falta de Amor y Paz (tanto interior, como cósmica y terrenal) quien trajo Hábitos influenciados por la ambición y el egoísmo = el mal.

Haciéndonos parte de una sociedad consumista y por falta de información adquirimos e incorporamos hábitos insanos.

Así nos tienen programados con falsas creencias y desde ese “Ideal” nos dominan, es su forma de controlarnos.

Lo cual nos aleja de nuestro verdadero ser.

La industria alimenticia, tiene atrapados a millones de seres humanos, con falsa información.

Sin embargo la VERDAD siempre sale a la luz y Dios nos la muestra, para que podamos ELEGIR.

Los animales son nuestra familia, no nuestro alimento.

Es simple y es claro, todo el resto, es una ilusión de la cual nos hicieron parte.

El alimento determina nuestra vibración. No podremos vibrar alto, si nuestra alimentación no es pura y sana. Nuestra naturaleza divina se alimenta del amor de Dios, nuestra naturaleza humana se alimenta de lo que nos da la Madre Tierra.

Aquellos que están desconectados de esta verdad, no podrán comprender.

Aquellos que si lo están, asimilan, integran y cambian... volviendo a los hábitos que son parte de nuestra verdadera esencia, porque un IMPULSO los lleva a esa necesidad.

Por añadidura, llega la armonía física, mental, emocional y la PAZ con todo lo que nos rodea. Así es como en el nuevo camino, estamos libres de la enfermedad, del desorden, el dolor y de todo lo que llega a la vida humana cuando se es parte de un camino que no está en la luz.

NUESTRA NATURALEZA TIENE TODA LA MEDICINA SAGRADA QUE NECESITAMOS.

En las hierbas, semillas, frutas, verduras, legumbres, cereales y tantos otros alimentos, encontramos TODO lo que necesitamos

Estamos avanzando para estar cada día más definidos en el camino de la luz, lo que significa: que la evolución del alma debe estar acompañada por la evolución de nuestra naturaleza humana.

CAPÍTULO 2: ALIMENTOS DESTRUCTIVOS PARA LA NATURALEZA HUMANA

Los alimentos impuros:

*Carnes (Vaca, cordero, lechón, pollo, pescado etc) y derivados de animales – “Huevos, leche, quesos, manteca” entre otros:

Causan alergia, problemas digestivos, acides, hemorroides, colon irritable, diabetes, cáncer, colesterol, problemas en el corazón entre tantos otros desordenes en el cuerpo debido a que:

Sus sustancias son impuras, intoxican los órganos y la sangre.

El diseño de nuestro hígado y nuestro aparato digestivo, es vegetariano.

Cuando se consumen estos alimentos, el hígado tiene mucho trabajo, pues digamos que ninguno de ellos esta en sintonía con su naturaleza, entonces tarda mucho en procesarlo, luego el estómago tarda otro tanto mas.

El Hígado es el órgano central, si esta mal, el resto de los órganos estará mal.

Cuando el alimento no es sano y el hígado tiene que hacer un trabajo que no puede, llega el cansancio, los fuertes dolores de cabeza, a veces hasta mareos, malestar en el estómago, nauseas, acides... Y es así como se va tejiendo un sinfin de problemas en el cuerpo físico. Es un efecto dominó.

Los niños llegan a nuestro MUNDO con un ADN diferente, mas avanzado, por lo cual rechazan naturalmente todo ello. Muchos de ellos se vuelven alérgicos y otros se niegan a consumirlos.

EL HUEVO ES LA MENSTRUACION DE LA GALLINA

*El huevo: es el ovulo no fecundado de la gallina, producto de sus ciclos menstruales.

Así como la mujer, al momento de gestar un bebe, no menstrua porque ello da vida a la bolsa donde luego crece el bebe, el huevo es donde crece el futuro pollito.

Es totalmente toxico, porque son desechos de su cuerpo.

A la mayoría las tienen encerradas en jaulas, todas amontonadas con luz las 24 hs, están completamente cansadas, tristes, se enferman y para que den muchos huevos, les dan hormonas y diferentes sustancias.

Peor aún, si a todo esto, le sumamos el maltrato. (El que podemos imaginar y el que no queremos imaginar).Es terrible.

Les contamos que descubrimos que se puede “no ser parte” de las costumbres de todo un país o cultura...si desde nuestro corazón diferenciamos lo que esta bien de lo que esta mal, no seremos parte de nada de lo que No está en la luz.

Todo ser vivo debe ser libre y no esclavizado. Amén.

***LA LECHE Y EL QUESO:**

La leche es solo para la primera etapa de la vida y debe ser dada por la madre. (Leche materna)

Luego NO es necesario.

NINGÚN animal consume leche de adulto.

La vaca da leche para sus terneros.

Cuando la obligan a sacar más de lo que puede, esforzándola, lastimándola, induciéndola, tenemos un resultado: IMPURO Y TÓXICO.

Muchas veces al estar lastimada la ubre, larga una pus que es muy toxica, así como también, por esas lastimaduras la leche contiene sangre de la vaca (Provocada por las máquinas ordeñadoras o las manos que la obligan a dar más de lo que pueden).

La leche de vaca, reduce el hierro del cuerpo y lo estimula a producir mucosidad. También está llena de bacterias.

La leche induce a las cataratas, alergias, esclerosis múltiple, síndrome de intestino irritable entre otras.

Tiene caseína, una proteína con la que se hacen pegamentos y causa que los tejidos blandos se inflamen, que luego al hincharse provoca problemas para respirar ya que estos tejidos se encuentran en la garganta y cavidades nasales.

Contiene grasa que obstruye las arterias.

Su azúcar (lactosa) es muy difícil de digerir y debilita los huesos.

El suero de la leche altera el sistema nervioso.

La dioxina que se encuentra en leche y quesos DE ORIGEN ANIMAL, es cancerígena, trae asma, cáncer de próstata, de ovarios y diabetes.

Es alta en colesterol por ello induce a enfermedades del corazón y la sangre.

Las historias, asociadas con el calcio y el consumo de leche, son un mito creado por la industria lechera.

SI las leches vegetales son SANAS, como la leche de almendras, arroz, coco, avena, soja, son naturales y tienen VERDADEROS nutrientes.

Ideal para que los niños crezcan sanos y fuertes!

Recomendamos hacerlas en casa!

Nosotros EVITAMOS:

*Café, té común y el alcohol, que hace mal a los riñones, al estómago, al hígado e inhiben la absorción de hierro, traen insomnio, aumentan las grasas de la sangre, hipertensión, ansiedad y provoca acides.

(SI el café de malta, es derivado de la cebada, un cereal y SI te de hierbas)

*Frituras.

*Edulcorantes. Contienen Aspartamo (que ha sido acusado de provocar convulsiones, estados de coma, tumores cerebrales y ceguera), acesulfame K, sucralosa, sorbitol, Truvia, sacarina. Son falsos azúcares que asfixian las células y causan estragos gigantescos. Como dolores abdominales, mareos, flatulencias y diarreas. **Todo lo que dice “Ligth” contiene estos edulcorantes.**

Si a los edulcorantes naturales como stevia.

***Caramelos: Casi todos contienen colorantes (Muchos de ellos se obtiene del amoníaco) y químicos que afectan la salud, traen alergias, urticarias, asma entre otros.**

Debemos buscar en las etiquetas, los que digan colorantes naturales (se obtienen de las plantas), seguramente en las dietéticas podamos conseguir dulces mas sanos.

*Gaseosas. Están llenas de conservantes, colorantes, químicos y agentes sintéticos, que nos sacan el oxígeno de las células y se roba todos los nutrientes del cuerpo. Los químicos traen pérdida de memoria y problemas neurológicos.

Sus endulzantes artificiales, no se disuelven totalmente en el cuerpo por lo cual contamina la sangre.

Incrementan acumulación de grasa en el hígado y aumentan los triglicéridos en la sangre y el colesterol.

Todas las gaseosas, contienen fosfatos o ácido fosfórico, ingrediente que les da sabor y hace que no se dañen. El químico ácido fosfórico puede causar daños al riñón, al corazón, pérdida muscular y osteoporosis.

Son una fuente que genera a largo plazo un cáncer seguro.

*Todo lo envasado, procesado e industrial contiene sustancias e ingredientes nocivos para la salud (Conservantes, emulsionantes, aditivos, colorantes artificiales y químicos)

*Caldos: Tienen grasas muy tóxicas y muchos desechos. (A veces consumimos los de "Alicante" en polvo, que son veganos)

*Sopas instantáneas: Tienen productos sintéticos muy malos para la salud, aditivos, químicos, colorantes, saborizantes y la mayoría tienen Glutamato monosódico para saborizar y es muy tóxico.

*NO hay que comer mucho antes de ir a dormir, ni tomar líquido con las comidas, mejor consumirlo media hora antes o después, ya que interrumpe la buena digestión de todo ingerido.

*Miel de abeja y jalea real:

NO es un alimento puro. Es una mezcla estomacal del polen que ingieren las abejas. Es su propio “Vómito”, un alimento que ellas producen para ellas, como reserva para subsistir en el invierno hasta la primavera que vuelven a recolectar el polen.

Esa miel, se fermentaría de inmediato si no fuera porque se le mezcla un ácido como conservante que no es bueno y que es muy tóxico para el aparato digestivo del ser humano.

El ácido acético, ácido fórmico y ácido málico de la miel, es un veneno protoplásmico. La miel de abeja, contiene esporas de Clostridium botulinum que producen neurotoxina en el intestino. Una pequeña cantidad suele ser en extremo peligrosa.

Es por ello que a los niños no les está permitido consumirla. No tenemos las enzimas para digerirlas. Despierta en el cuerpo reacciones alérgicas, daña el intestino, es cancerígena y descalcifica los huesos.

“Si consumir, la miel de caña, que es natural y nutritiva”

*Azúcares:

blanco, rubio o negro. Se refinan y blanquean, con los huesos molidos de animales y/o químicos muy dañinos para la salud.

El azúcar cuando es refinado pierde sus vitaminas y nos hace perder los nutrientes naturales del cuerpo e induce al cáncer.

NO es un alimento, sino que es un DESECHO.

Consecuencias del consumo de azúcar:

Diabetes, obesidad, acné, úlcera en el estómago, caries, colesterol, tensión nerviosa, descalcificación, problemas de circulación, de hígado, en la digestión e intestinos.

El azúcar rubio y la azúcar negra es la azúcar blanca refinada con colorantes.

“Si mascabo, que es el azúcar integral, natural.” NO esta procesada, ni refinada.

Evitar las harinas blancas, ya que están refinadas, procesadas y no son sanas. “Si harina integral, harina de soja, de gluten, de arroz, de garbanzo,

polenta, el salvado”. Para quienes NO pueden consumir harinas, la de mandioca es ideal, para preparar masas mezclarla con harina de arroz.

CAPÍTULO 3:

EL NUEVO MUNDO “CONCIENCIA, RESPETO Y AMOR”

Los niños necesitan de alimentos naturales.

Libres de carnes animales y derivados, pues contienen conservantes, hormonas, adictivos, bacterias, grasas impuras, entre otros.

Los hábitos en la nutrición se adquieren en la infancia.

Cada adulto que logra alimentar con conciencia a un niño, le apuesta todo al destino. para asegurarle una vida saludable.

Un niño confía y cree, cuando le explicamos la verdad con amor, ya que el no está contaminado, la integra fácilmente.

Busca la VERDAD.....Y síguela, pues ellos la seguirán sin dudar!

EL CAMBIO:

En el Nuevo Mundo, habrá más Amor!

Los niños, si son bien guiados, serán futuros adultos líderes, conscientes, despiertos, que tomarán buenas decisiones.

No habrá mataderos, ni esclavitud a los animales, no habrá tanto desorden, ni tantos hospitales dando asilo a enfermedades que las industrias generan en nosotros, con tanta de impunidad. El poder y el dinero se han adueñado de nuestra alimentación, a través de los medios que contemplan aquellos que todo lo manejan desde la misma oscuridad.

En el Nuevo Mundo HABRÁ ORDEN.

Estará habitado por lugares de comidas saludables.

Las industrias farmacéuticas, utilizarán a los alimentos integrales y las plantas para generar la medicina natural.

“QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA, Y QUE TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO”- HIPÓCRATES

En las escuelas habrá “Educación Espiritual”, Huertas y animales.

Habrà alegría ya que los niños conocerán sus Dones y harán uso de sus capacidades espirituales, pudiendo ser adultos que disfrutan de lo que hacen, donde el arte, será el protagonista!

Cada ser tendrá su propia huerta en su hogar y medicina de la tierra.

Habrà más conciencia y por ello más salud, los seres humanos tendrán respeto hacia el cuerpo físico y APLICARÁN la sabiduría que llevan en su interior.

Se vivirá en orden ante las leyes de la naturaleza.

HABRA PAZ Y AMOR VERDADERO!

Como puede haber paz en un mundo habitado por seres ambiciosos, codiciosos y egoístas ?...maltratando seres vivos, esclavizándolos y aprovechándose de ellos

¿Quiénes quieren ponernos vendas en los ojos para darnos de aquello que nos daña y porque?

Es tan simple como comprender que: hay un beneficio para un sistema a un costo muy alto, la vida de los animales y las enfermedades provocadas en los seres humanos por llevarnos a consumir lo que nos daña.

Estamos rodeados de Mentiras y es muy importante, informarse para estar saludables.

Ya hay muchos adultos “Conectados” generando el cambio, abriendo caminos, despertando conciencia.

El cambio nos INVITA a ELEGIR.

Y en esos cambios, hay que hacer lo CORRECTO para vivir una VIDA NUEVA!

CAPITULO 4: “NUESTRA RUTINA ORGÁNICA”

Esta guía forma parte de nuestra alimentación y como nos beneficia mucho, queremos compartirla con ustedes.

HÁBITOS CURATIVOS:

Por la mañana:

En ayunas TODOS los días, tomar 1 vaso de agua (NO FRÍA, sino que natural) = Nos Limpia

Luego y antes del desayuno tomar el jugo de medio limón, agregarle agua (Si es tibia mejor) y una pizca de bicarbonato de sodio (Lo venden en caja en la farmacia). Le pueden agregar jengibre rallado.

El bicarbonato va al final ya que se hace efervescente, se revuelve y debe tomarse de inmediato.

Tomarlo unas 3 veces por semana, luego lavarse los dientes para evitar que el limón dañe el esmalte de los dientes.

Este jugo: Equilibra el PH y alcaliniza, por lo cual, es un remedio natural que limpia toxinas y evita el cáncer.

Como todo, en exceso tiene sus contraindicaciones, por ello NO aconsejamos tomarlo todos los días.

Pueden tomar una semana con bicarbonato (3 veces a la semana) y una semana solo el agua con limón y así alterar una semana con y otra sin.

Nunca tomarlo con el estómago lleno, ya que el bicarbonato actúa beneficiando el estómago cuando está vacío.

Quienes tengan Hipertensión, consumir SIN el bicarbonato de Sodio, solo el agua y el limón.

Beneficia al estómago

Estimula el sistema inmunológico

Equilibra los niveles de PH

Limpia la piel

Promueve la curación de heridas
Hidrata tu sistema linfático
Ayuda en la pérdida de peso

Otras 3 veces por semana, consumir en ayunas Jugo de Arándano. Se vende en botella en las dietéticas.

Es un Remedio Natural para las vías urinarias, es ANTIDIABÉTICO ya que baja el nivel de azúcar en la sangre.

Fresco, en jugo por ejemplo, es un laxante natural, por ello NO consumir todos los días y seco (Frutas secas. Se venden en las dietéticas) lo contrario, previene la diarrea.

En compresa (100 grs de los frutos por cada litro de agua) para tratamientos de Hemorroides.

Y el día que queda puedes consumir en ayunas, el jugo de un pomelo/Toronja (Quema las grasas= adelgaza)

Beneficios del jengibre:

Desde la antigüedad, en oriente es un remedio natural, muy valioso por sus numerables beneficios, Se utiliza mucho en gastronomía, como un ingrediente que da un sabor increíble.

Nosotros lo consumimos rallado en Jugos, té, mezclas de tortas.

Antioxidante.

Digestivo.

Antiinflamatorio natural.

Ideal para mujeres embarazadas porque ayuda a prevenir vómitos y mareos.

Ayuda a perder peso.

Favorece la circulación.

Afrodisiaco natural.

Disminuye dolores menstruales.

Ideal para evitar resfríos.

Beneficios del limón:

Es un fruto CURATIVO.

Tiene potasio y mucha vitamina C. Esto refuerza nuestras defensas del organismo, por eso previene muchas enfermedades, tiene un gran poder desinfectante.

Como es un alimento ácido, no se aconseja cuando hay gastritis.

En caso de anemia, reemplazarlo por el pomelo o naranja.

Muy bueno para quienes son hipertensos y diabéticos

Previene formación de cálculos renales.

Depura el hígado, riñones y vesícula.

Previene el cáncer.

Ayuda a bajar de peso.

Previene la cistitis (Pero cuando ya se tiene la infección, es mejor evitarlo, tomar solo el agua con bicarbonato que contribuye a mejorar los síntomas)

Digestivo.

Bueno para el estreñimiento.

Disminuye el riesgo de infecciones urinarias.

Ayuda a aflojar toxinas.

Combate la fiebre.

Diurético natural.

Equilibra los niveles de PH. Es alcalino (Mata las bacterias)

Ideal para curar intoxicaciones gastrointestinales.

Contiene ácido cítrico, hierro, calcio, magnesio, vitamina C, bioflavonoides, pectina y limoneno, que promueven la inmunidad y combaten la infección.

Bicarbonato de sodio:

Alcalinizante, anticancerígeno, digestivo, depurativo, combate acides, quema las grasas.

NO suministrarlo en ingesta en niños, ni embarazadas.

Es muy bueno por sus propiedades antisépticas, para poner en un bols una cucharada y dejar unos minutos allí las verduras antes de lavarlas.

Para cabellos grasos: Agregar una pizca con el shampu es el mejor exfoliante, limpia, repara, da mucho brillo y mejora el cabello.

Para la piel: Agua + pizca de bicarbonato= Elimina las células muertas, los puntos negros y suaviza la piel. Para los pies, combate el mal olor.

Unas gotas de limón + pizca de bicarbonato= Combate el acné. (Pasar con un algodón. Dejar 10 minutos y enjuagar. NO exponer al sol)

Blanquea los dientes.

Combate la transpiración = Desodorante natural.

¼ de taza en la bañera= Relaja

Jugo de arándanos:

Se lo llama la SUPER FRUTA por TODAS sus propiedades!

Media taza por día de este Jugo:

Tiene vitamina C.

Aporta Hierro y calcio.

Rico en fibra, libre de grasas.

Es diurético.

Ideal para prevenir infecciones urinarias (Cistitis), riñón, próstata, uretra.

Previene gastroenteritis.

Es digestivo.

Controla y regula el nivel de azúcar en la sangre (Antidiabético)

Elimina las bacterias de la orina.

Para tratamientos de cálculos de riñón, hígado y vesícula.

Mejora la vista. (Repara las células de la retina)

Antioxidante.

Ayuda en tratamientos de diabetes.

Fortalece los huesos.

Mejora la circulación y previene las várices.

Combate el envejecimiento y nutre la piel.

Muy bueno para la MEMORIA.

Aumenta el colesterol bueno, lo que previene riesgos cardíacos.

Evita el desarrollo de caries.

En ayunas 3 veces por semana es ideal.

Podes tomar el jugo o comprar la fruta y hacerlo en un licuado/Mermelada/Infusión de té (Una cucharada grande de hojas de arándano x 1 litro de agua).

Consumir en el desayuno:

Frutas secas- granos, cereales integrales, pan de salvado o integral (Evitar el pan blanco)

Salvado de avena y salvado de trigo: son cereales muy ricos en fibras, proteínas, Hierro, Potasio, Fósforo, Zink, vitamina K y B6. Es un regulador intestinal. Baja el colesterol. Ideal para diabéticos ya que baja el nivel de

azúcar en la sangre. Recomendado en casos de asma y depresión por sus beneficios.

Mermelada casera, sin azúcar (O comprar las que tienen stevia) o las orgánicas.

Nosotros consumimos todas las mañanas, **SPIRULINA** en comprimidos.

La marca "BOGADO" nos resultó muy buena. Es un ALGA que se adquiere como un suplemento dietario, de bajo contenido en calorías, muy bueno para la salud ya que contiene vitamina B12 que no se logra obtener de muchos alimentos naturales y es necesaria.

ANTIOXIDANTE, ALTO CONTENIDO EN MINERALES, PROTEINAS, VITAMINAS.

Incorporar en el desayuno, jugos de frutas naturales por la mañana:

IDEAL PARA COMENZAR EL DÍA CON ENERGÍA!!!!

NO tienen colesterol.

Tienen la sana azúcar natural.

Fueron los primeros postres, que por su dulzura y madurez, evolucionaron nuestras papilas gustativas.

Es conveniente lavar la fruta con agua tibia y sacarles la cascara.

Porque aquellos que usan agroquímicos o les agregan cera para realzar el color para su venta, lo absorbe la cascara. (En caso de ser de tu huerta, u orgánica se pueden consumir los alimentos con cascara)

Información importante:

El ideal sería consumir la mayor cantidad de alimentos crudos porque conservan todas sus vitaminas, proteínas y minerales.

Para rehogar se pueden poner unas gotas de aceite de sésamo, es muy sano, de oliva o de coco.

La cocción al vapor es una de las más recomendadas.

Tener en cuenta que, cuanto menos hacemos trabajar al estómago en el proceso de digestión, es mejor.

Al licuar los alimentos, estamos consumiendo todos sus nutrientes, evitando el proceso de digestión, para que toda la energía pura viaje directo al torrente sanguíneo.

Podríamos decir, que podemos vivir bien saludables, alimentándonos con jugos de frutas, verduras, leches vegetales más cereales y semillas.

Para los niños por su estómago pequeño es ideal consumir los nutrientes en Jugos y licuados. (Zumos)

CAPÍTULO 5: RECETARIO JUGOS

NUESTRA COCINA NATURAL. LOS ALIMENTOS QUE COMBINAMOS CADA DÍA= SABORES AMMARA

A COMER SANO Y RICO QUE EL CUERPO LO AGRADECE Y EL ALMA EMBELLECE!

“EL MUNDO VEGETAL ESTA LLENO DE MANJARES!”

FRUTAS Y VERDURAS

Nosotros siempre tenemos en el congelador un taper con trozos de frutas, para agregar cuadraditos de distintas frutas y dar sabor a las frutas naturales con las que prepararemos los licuados.

Les quitamos la cascara y las semillas. (Si la fruta es de tu huerta dejar la cascara)

NO consumir los jugos ni muy fríos, ni muy calientes, sino que a temperatura natural, ya que es lo que necesita nuestro estómago.

Combinaciones de Jugos: (Pelar las frutas y quitarles las semillas)

*Jugo exprimido de 2 Naranjas, 1 manzana roja y 2 frutillas. (Si le agregas una rodaja de ananá queda increíble)

*1 Pelón, media mandarina y 1 manzana verde.

*Jugo exprimido de 1 Pomelo (Toronja), 1 manzana roja + jengibre rallado.

*1 Durazno (melocotón) y 2 naranjas exprimidas.

*Trozos de Ananá (Piña) y 1 manzana verde.

*Trozos de Sandía y 1 manzana roja.

*Trozos de Melón, 1/2 manzana verde, 1/2 pepino.

*Jugo exprimido de 1 limón + 1 manzana verde + medio pepino + jengibre rallado = **INOLVIDABLE Y DELICIOSO!**

*1/2 Kiwi, 1 manzana verde, 1 pepino y unas gotas de limón.

-Para cualquiera de estas opciones, exprimir la naranja, pomelo o limón y agregar el resto de las frutas peladas y sin semillas, agregar 2 tazas de agua, estevia líquido o miel de caña y licuar.

Hay opciones que no necesitan endulzantes, como la manzana roja por ejemplo, endulza naturalmente y sus propiedades son digestivas.

ESTOS JUGOS SON MUY REFRESCANTES Y ESTAS COMBINACIONES QUE LES SUGERIMOS, SON NUESTRAS FAVORITAS!!!

Si a cualquiera de los jugos de frutas le agregas un poco de Crema Vegana te queda el gusto similar a un Yogurt. Y si le agregas una cucharada de cacao en polvo + la crema y lo licuas queda similar a un Frapucchino.

Verdes. Para recargarse de energías y limpiar los riñones:

*1 Pepino, unas gotas de limón, 2 hojas de espinaca cruda, 2 hojas de berro, jengibre rallado (una pizca) y unas hojas de perejil (Poco porque su sabor es muy fuerte) + agua.

*Pepino, jugo de medio limón, unas hojas de apio crudo y Brócoli/brecol (Hervido) + agua.

El apio: combate los cálculos renales, limpiando a través de la orina todas las arenillas y las toxinas. Controla el ácido úrico.

Pepino: Ayuda a limpiar los riñones, tiene calcio, fosforo y nutre el cutis.

Brócoli o brécol: Tiene mucho hierro, previene anemia y limpia el hígado.

Agregar agua a gusto y licuar.

Ambos jugos verdes son buenos para el colesterol, hipertensión y purifica la sangre.

Rojos. Para limpiar el hígado:

Remolacha hervida, zanahoria rallada, manzana roja y Bayas de Goji (Frutos secos que se consiguen en dietéticas. Ver información en página 46)

Opcional: agregar 5 hojas de berro.

La remolacha cruda (Para el estreñimiento, de no ser así conviene hervirla y sacarle la cascara)

Es un vegetal que limpia la sangre, cura la anemia porque contiene mucho hierro y limpia el hígado. Da MUCHA energía!

1 zanahoria rallada

Cortar una manzana (sin cascara y sin semillas).

Agregar agua y licuar.

La zanahoria es muy buena para la vista, la piel y la memoria, además de vitamina A, B y C, tiene innumerables minerales para nuestro cerebro: potasio, calcio, fósforo, purifica la sangre y nos da energías.

Multifruta Cremoso:

1 Manzana roja

1 Pera

1 Mandarina

1 banana/Plátano

4 frutillas/Fresas

Agregar un poco de agua y licuar.

Queda bien cremoso por la consistencia de la banana y la pera.

Lo recomendamos para cuando se tiene mucha hambre y falta para el almuerzo o la cena, es bien consistente, por eso LLENA y es muy nutritivo.

Jugos para el Colon irritable: EL SABOR DIGESTIVO!

COMBINACIÓN DE FRUTAS Y HIERBAS MEDICINALES.

Muchas veces el colon irritable surge por reacciones alérgicas a determinados alimentos, como por ejemplo la leche, el queso, las frituras, las grasas, condimentos fuertes, el alcohol y el tabaco.

Evitar la sal, comidas picantes, gaseosas, el café, el mate y el té común.

Reemplazarlo por té de melisa, de cedrón, de menta, jugos de frutas.

Es un problema digestivo que puede resolverse con una buena y sana alimentación.

El aloe vera, tiene propiedades antiinflamatorias y reducen las bacterias que afectan los intestinos. Hidrata y cura las paredes del intestino.

La sandía, el kiwi y la pera tiene muchos nutrientes, desinflan, son digestivas y refrescantes.

La manzana tiene TODAS las propiedades ideales para evitarlo

2 Kiwis

El jugo de media hoja de aloe vera

1 cucharada de miel de caña

Agua y licuar.

Te de manzanilla (Preparar el té y tenerlo fresco en la heladera)

Hojas de menta

Gotas de limón

2 cucharadas de miel de caña

1 manzana

Agua y licuar.

Te de melisa (Preparar el té y tenerlo fresco en la heladera)

Sandía

1 pera

Agua y licuar

2 manzanas (sin semillas ni cascara) + Agua

Licuarlas.

Agregar 1 cucharada de salvado de trigo.

Consumirlo 2 veces por semana.

3 Zanahorias ralladas + Agua

Licuar y consumir.

Regula el sistema digestivo. Elimina los cólicos y gases que se forman en el intestino

Jugo para hemorroides:

Son dilataciones de las venas de la mucosa del recto y el ano.

Estos jugos son los que recomendamos.

2 zanahorias ralladas

5 hojas de espinacas y 5 hojas de berro

3 hojas de lechuga

Licuar y agregar 3 cucharadas de avena.

2 Pepinos (sin cascara)

1 trozo de Melón

Miel de caña

Agua y licuar.

Mango

Zanahoria rallada

Agua y Licuar

Cerezas

Moras

Manzana

Agua y licuar

Aplicar unas gotas de aceite de almendras en la zona dolorida es un remedio natural que alivia de inmediato!

Baños de asiento con Te tibio de caléndula o compresa fría con toalla húmeda en este líquido (Hervir las hojas de caléndula).

También en este caso, evitar la leche, el queso, las frituras, las grasas, el alcohol, el tabaco, la sal, comidas picantes, gaseosas, el café, el mate y el té común. Reemplazarlo por té de melisa, de cedrón, de menta.

Mágico, Jugo vitamínico:

2 zanahorias ralladas, le agregas un poco de agua

La licuas.

Agregas el Jugo exprimido de 4 naranjas.

Jengibre rallado

4 cucharadas de miel de caña.

Volves a licuarlo y listo!

Jugo dulce y lleno de vitamina C:

Jugo exprimido de 2 naranjas.

2 mandarinas (sacar semillas)

Media banana

1 manzana roja (sin semillas)

Agua y licuar.

Una vez licuado le agregas un chorrito de Jugo de arándanos. Que es similar a una granadina, por su espesor, sabor y color.

MIX DE FRUTAS Y VERDURAS PARA ADELGAZAR:

Consumir en ayunas o antes de dormir= DESINTOXICA y quema grasas.

Hojas de perejil

2 Pepinos (Sin cascara)

Jugo de un limón

Jengibre rallado

Licuar y tomar de inmediato!

4 rodajas de Ananá, 1 pepino, 1 manzana verde, jugo exprimido de una naranja, jugo de limón y aloe vera (El jugo de su interior)

Contiene MUCHA fibra.

Para bajar de peso y limpiar intestinos

Tiene vitamina A y C.

Previene enfermedades infecciosas y cancerosas.

Calcio.

Diurético.

Limpia los riñones, el intestino y el colon.

Pepino:

Contra el estreñimiento y desintoxica.

Manzana:

Refrescante e hidratante.

Depura

Tiene Hierro, calcio, magnesio y potasio.

Baja el colesterol.

Aloe vera: (La mitad de una hoja, solo el jugo)

Previene tumores, elimina grasas y es un laxante natural.

Previene la diabetes y a quienes la tienen les ayudan a controlarla.

Ayuda contra la ulcera.

A todos los jugos de se pueden agregar semillas (Chía, sésamo, lino), nueces o almendras.

Jugo de rabanitos, manzana y apio:

Los Rabanitos son muy buenos para el hígado.

Favorecen el drenaje de la vesícula biliar.

Elimina del organismo los desechos y las toxinas.

Antioxidante

Diurético

Anticancerígeno

Desintoxican y purifican la sangre.

Evitan la constipación.

Tiene Vitamina C y calcio.

JUGOS PARA LA MEMORIA:

*Manzana, zanahoria, frutilla/fresas, nueces o almendras y bayas de goji.

*Banana/plátano, almendras, jugo de media naranja y agua de coco. (Le puedes agregar una pizca de canela en polvo)

*Mango, naranja exprimida, frutilla/fresas.

*Hojas de Berro, Hojas de espinaca, 1 pepino, 1 manzana verde.

Cualquiera de las 3 opciones son excelentes para el cerebro por sus nutrientes. Agregar agua y licuar.

Opcional: Se puede agregar una cucharadita de aceite de lino, ya que es muy bueno para el cerebro, ayuda a que se desarrollen sus funciones correctamente.

Jugos que te levantan el ánimo (Antidepresivos)

*Uvas, arándanos azules, naranja exprimida y miel de caña + agua y licuar

*Albahaca, kiwi, pepino, espinaca, jengibre rallado + agua y licuar

Opcional: Luego de licuarlo agregarle dos cucharadas de Salvado de Trigo (combate la fatiga, recomendado para asma y depresión)

Todo lo que tenga omega 3, magnesio y potasio, vitamina C, ácido fólico, son antidepresivos naturales.

Opcional: Se puede agregar una cucharadita de aceite de lino ya que proporciona lo que necesitamos para tener un buen estado de ánimo.

Jugo para aliviar dolores de cabeza, malestar de estómago o hígado:

Jugo de 2 limones, unas hojas de menta, jengibre rallado, agua y licuar.

También es muy rico con Yerba Buena.

Opcional: Agregarle té de cedrón (Tenerlo frío en la heladera)

Jugos refrescantes para evitar la acides:

Manzana + Zanahoria rallada + Té de manzanilla (fresco)

Licuarlo

Pepino + Hojas de menta y de berro + Melón, Jugo de media hoja de aloe vera, albahaca, agua y Licuarlo

Papaya o mango, jengibre rallado y Té de anís o de tilo = Licuar

Agregar una cucharada de avena y revolver.

1 Manzana verde, medio Kiwi y media banana + aloe vera + Agua y licuar.

Rodajas de ananá solo, licuado= Ideal para acides e incorporar magnesio!

El ANANÁ contiene bromelaína, una enzima con propiedades anti-inflamatorias. Combate infecciones y mata las bacterias. El jugo de Ananá/piña fresca alivia el dolor de garganta, puede suprimir la tos y es cinco veces más eficaz que el jarabe para la tos y para el resfrío.

BEBIDA RECOMENDADA:

“ALOJA”:

Un refresco que se consume en Paraguay!

1 litro de agua fría

3 cucharadas de miel de caña (Miel oscura)

Jugo de 2 Limones.

-Licuar.

CAPITULO 6: RECETARIO ADEREZOS

ADEREZO NATURAL:

Salsa de soja + limón + aceite de oliva= DELICIOSO!

Mayonesa casera

(Estas recetas duran unos 5 días en la heladera, no más, ya que no contienen conservantes)

3 cucharadas de semillas de girasol (dejarlas antes 6 hs en agua y colar)

Jugo de 2 limones

½ taza de aceite de girasol

½ diente de ajo

Una pizca de cúrcuma

Unas gotas de agua.

Sal marina.

Procesarlo en la minipimer y guardar en la heladera.

También puedes hacerla de la siguiente forma:

El Limón + el aceite + Leche de soja + sal marina

El Limón + El aceite + una cucharada de vinagre de manzana + sal marina

Mayonesa de zanahoria

3 zanahorias y media papa (cocido)

1/4 taza de aceite (oliva, maíz, girasol)

1/2 diente de ajo

Sal Marina

Jugo de 1/2 limón

Pasar por la minipimer o licuadora y consumir luego de 2 días para que tome gusto.

Similar al Queso Cheddar: "Muy sabroso como salsa, para las pastas"

3 Papas medianas

2 Zanahorias

Hervirlo.

Menos de medio pocillo de levadura sabor queso (La marca “Virgen” por ejemplo)

Jugo de 1 limón.

1 cucharada de miso (opcional)

Una pizca de pimienta y sal marina.

Aceite de girasol, de oliva o de coco, 4 cucharadas.

1 ajo picado (Opcional)

Pasar por la Minipimer o licuadora.

Paté vegetal:

Poner a hervir:

Media berenjena (Sin cascara)

1 Zanahoria

1 Morrón rojo (Pimiento rojo)

½ papa

Cuando esta cocido, quitar la piel del morron, agregar aceite de oliva, condimentos (Adobo para pizza por ejemplo), sal marina y pasar por la Minipimer.

Opcional: Agregarle unas gotas de jugo de limón.

Ajo al vinagre:

3 cabezas de Ajo

Vinagre blanco

Pimienta

Sal

Clavo de olor

Aceite

-Pasar por la minipimer y agregar en un pote con unas hojas de laurel.

MANTECA CASERA:

Comprar una bolsita de coco Rallado.

-Pasar por la Minipimer.

Cada minuto parar, para que descansa la máquina, pero al cabo de unos 8 minutos, se hace líquido.

Lo guardas en un pote en la heladera y al otro día tenes MANTECA!!!!

Rica, sana y natural!

Queso crema de castañas de cajú:

Para untar galletas, arrollados de algas nori, sándwich, ensaladas, pastas.

100 grs de castañas (remojadas por 10 hs y colarlas luego) + 3 cucharadas soperas de aceite de oliva + $\frac{1}{4}$ taza de agua + Jugo de $\frac{1}{2}$ limón + sal marina + pimienta + 2 cucharadas de levadura nutricional en copos y 2 cucharadas de levadura nutricional sabor queso. Opcional: Jengibre rallado.

Licuar o procesar!

Podes hacer la misma receta pero reemplazar las castañas por semillas de girasol o almendras (se activas estando 10 hs en agua y se cuele)

(Para hacerlo dulce: Las castañas, stevia + canela + arrope de tuna = Pasta de mantequilla)

CAPITULO 7:

RECETAS FÁCILES Y SABROSAS QUE CONSUMIMOS A DIARIO

Milanesas de berenjenas:

Cortarlas y dejarlas con sal gruesa marina unas horas para pierda el sabor amargo=Desflemar (Pierde un líquido, por ello lo dejamos en un escurridor)

Luego de unas 3 horas, enjuagar bien sino quedan muy saladas y dejar escurrir unos minutos para que drenen.

Rebozar y al horno.

Milanesas de Zapallo (calabaza):

Cortarlo en tiras y rebozar.

Rebozados prácticos y sanos:

En un bols poner aceite de girasol + ajo y perejil cortado.

Otra opción es aceite + orégano + adobo de pizza.

En otro bols poner:

Pan rallado + Levadura sabor queso (Virgen por ejemplo) + semillas.

Otra opción:

Pan rallado + condimentos (saborizante en polvo sabor ajo y albahaca o sabor finas hierbas por ejemplo, la marca "Alicante" es la mas sana, por su contenido es vegana)

Pan rallado + avena

Pan rallado + polenta

Avena y semillas (Girasol, chía, amapola, sésamo y lino)

Pasar con tenedor, la berenjena o el zapallo, por el primer bols (el del aceite)

Luego pasar por el rebozado que elijas.

Lo pones en una pizzera con un poco de aceite y al horno.

Se cocina bastante rápido!

Dar vuelta y vuelta.

Acompañar con ensalada, puré o papas al horno.

Para el puré, nosotros le ponemos un poco de aceite de oliva y la manteca de dánica (Verde) que es vegana. O aceite de oliva y una cucharadita de aceite de coco.

Para las papas al horno: Las cortamos bien finitas y en crudo le ponemos adobo de pizza, ponemos aceite en la asadera, salpicamos agua y al horno.

Una vez cocidas les agregamos la sal. (opcional: Limón)

Salteado para poner, sobre las milanesas:

Rehogar, cebolla, ajo, morrón y zanahoria todo cortado en filetes finos.

Condimentado con albahaca.

Opcional: Agregar rodajas de tomate y orégano.

Mil hojas de berenjenas: Torre de sabor!

Cortarlas en láminas.

Realizar lo mismo que sugerimos en la receta anterior para desfleamarlas.

En una sartén o plancha, colocar apenas unas gotas de aceite de oliva y dorarlas de cada lado. (Unos 3 minutos)

Preparar una salsa de tomate.

Y un relleno:

Dorar ajo, cebolla + espinaca + verdeo. Condimentar.

En una bandeja de vidrio o asadera, colocar la salsa (Ajo y tomate rehogado, condimentado con orégano)

Capa de berenjena.

Relleno de espinaca (Opcional: agregarle paté de aceitunas)

Capa de berenjena

Mezcla de Tofu orgánico, con unas gotas de aceite de oliva, unas gotas de limón, cúrcuma y semillas de sésamo (que estén en remojo unas 4 horas), todo procesado queda una mantequilla.

Capa de berenjena

Salsa de tomate/jitomate, hojas de albahaca y orégano.

Al horno por 15 minutos.

Opcional: rellenar de a una y enrollarla y quedan rolls de berenjena.

SUGERENCIA DELICIOSA:

Tostar el pan. Una vez tostado frotarle ajo, agregar orégano y unas gotas de aceite de oliva! Opcional: (Trocitos de aceitunas verdes)

Queda DELICIOSO!!!

Polenta:

INCLUIR EN LAS COMIDAS: EN REBOZADOS, TORTAS, BUDINES Y HASTA HACER UNA MASA PARA PIZZA.

ES DE FACIL DIGESTION y posee grandes FUENTES DE ENERGÍA Antioxidante

Previene el cáncer

Ayuda a controlar la cantidad de azúcar en la sangre, Ideal para diabéticos.

Recomendable para la alimentación **infantil**, en los casos de **anemia** o delgadez excesiva, para los enfermos celíacos y alérgicos a la proteína del gluten, soja y leche.

La harina de maíz tiene un aporte calórico similar a la de trigo, pero tiene un mayor aporte de grasas saludables: Los ácidos grasos polisaturados, su porcentaje en fibra es superior, vitaminas del complejo B, y es una alternativa rica en nutrientes para incorporar a la dieta.

Dieta de adelgazar, porque es un alimento que sacia y calma el hambre.

También tiene vitamina A, carotenos, fósforo, magnesio, calcio, hierro, potasio, etc.

No contiene gluten y por eso es apto para celíacos.

Consumir mucha ensalada para acompañar:

La palta (Aguacate) es un alimento muy nutritivo!!!

El tomate (Jitomate) es muy bueno para la piel y es antioxidante.

Todas las hojas verdes contienen hierro.

Cuantos más colores tenga una ensalada, mas nutritiva será.

SUGERENCIA “Combinaciones deliciosas”:

*1 palta/aguacate cortada en cuadraditos.

2 Tomates/jitomates.

Una zanahoria rallada

Rúcula

Espinaca cruda

Rabanitos

Choclo/elote

*Arroz

Zanahoria hervida en cuadraditos

Papa hervida en cuadraditos

Ajo rehogado

Opcional: Choclo/elote

Mayonesa Vegana (Ver receta)

*Palmitos

Tomates cherri

Rúcula

Zanahoria en tiritas hervidas

Aceitunas verdes

*Brotos de soja (Tienen muchos nutrientes)

Lechuga

Rúcula

Espinaca

Brocoli/brecol hervido

Tómate/jitomate en abundancia

Palta

Zanahoria rallada

Cebolla

*Pepino

Tomate

Zanahoria hervida en cuadraditos

Manzana verde

Nueces

*Remolacha hervida

Papa hervida

Zanahoria hervida

Agregar la salsa estilo cheddar (Ver receta)

Ensalada para tener mucho hierro y evitar la anemia:

Lentejas hervidas

Perejil crudo picado

Tomate en cuadraditos

Con aceite de oliva y sal. (Opcional: agregar unas gotas de limón o vinagre de manzana!)

Ensalada Refrescante ideal:

Tomates Cherri

Albahaca

Palta/aguacate

Condimentar con orégano, limón y aceite de oliva.

Hay muchas opciones de alimentos muy sanos y nutritivos, algunos de nuestros favoritos son las Sopas caseras, las Pastas, el Arroz salteado con verduras, arroz con azafrán, milanesas de soja, hamburguesas de lentejas, de quinoa, de aduki, de garbanzos, croquetas de arroz, pizzas, bombas de papa (Puré rebozado), buñuelos de verduras, Milanesas de seitán (Carne vegetal), Seitán al champiñón, Lasagna de verduras, tortilla vegana (mezclar harina leudante, condimentos: orégano y pimentón dulce. Agua + aceite y agregar las papas fritas y dejar que el fuego una).

Rellenos de soja texturizada orgánica:

1- La soja/soya texturizada, rinde MUCHO!!!!

Unas 2 tazas grandes, en un bols con agua durante media hora, se agranda y rinde para una comida para dos personas.

Luego dejar escurrir para que pierda el agua que no necesita.

- 2- Rehogar Cebolla, cebolla de verdeo, Morrón rojo, morrón verde (pimientos), un tomate/jitomate y zanahoria rallada (opcional).
- 3- Una vez que se dora, agregar la soja.
- 4- Revolver con cuchara de madera y agregar condimentos. El Curri y el pimentón ahumado, es nuestro favoritos para el relleno de soja para las empanadas. Otra opción es el delicioso condimento llamado: Baharat. Es una pimienta turca que tiene 7 especias, se utiliza para los rellenos de las empanadas árabes (fatay)
- 5- Opcional: Agregarle una cucharada de levadura sabor queso (Virgen por ejemplo), una cucharada de miso (No dejarlo hervir, puedes antes de agregarlo disolverlo con agua caliente). Son MUY nutritivos.

Para empanadas (Se le puede agregar al relleno, salsa de soja)

Este relleno es ideal para pastel de papa y tarta.

Podes agregarle arroz y rellenar unos zapallitos o tomates.

Para salsa a la bolognesa:

Rehogar cebolla de verdeo y ajo.

Agregar la soja/soya.

Licuar 4 tomates/jitomates, agregar y revolver con cuchara de madera.

Condimentar con unas hojas de laurel, pimentón, orégano y sal marina.

Con el mismo relleno se pueden hacer **albóndigas con salsa**. (Se le agrega harina y salsa de soja para armar las bolitas)

La soja/soya:

Es una legumbre que contiene mucha fibra. Contiene sales minerales y muchas proteínas.

Si se combina con cereales, se obtienen TODOS los aminoácidos esenciales y aceites naturales de buena calidad que el cuerpo necesita.

Vitaminas: A, E, F y grupo B (tiamina, riboflavina y niacina).

Minerales: Fósforo, calcio, magnesio, hierro y cobre.

Es también una de las fuentes más ricas en lecitina, imprescindible para las células vivas, ya que emulsiona el colesterol y ayuda la asimilación de las vitaminas.

Mejora el sistema circulatorio y nervioso.

Previene el estreñimiento.

Ideal para celíacos y diabéticos.

Es de fácil digestión.

Tiene potasio y favorece el buen funcionamiento del cerebro.

NO contiene colesterol. De hecho reduce los niveles de colesterol.

Saludable para el corazón.

Es muy bueno mezclar harina de trigo con harina de soja ya que contiene altos nutrientes.

La leche de soja es ideal para los niños, en especial si puede sembrar brotes de soja en tu huerta y hacer la leche casera!

Nosotros, evitamos consumirla antes de dormir, tratamos de cenar unas 4 hs antes.

Todo alimento "Pesado" (Pastas, carnes vegetales, sopas) necesita tiempo para su digestión y si estamos en movimiento mejor, para favorecerla.

PAÑUELO DE VERDURAS:

Preparar un buen relleno de verduras salteadas: Cebolla, morrón, zanahoria, tomate/jitomate, espinaca, hojas de albahaca, Zucchini, zapallo (calabaza), zapallitos...Condimentar.

Estirar la masa, rellenar y cerrar en forma de pañuelo.

Cortar bien chiquito cebolla y aceituna y poner sobre la masa y llevar al horno, puedes agregarle unas semillas de sésamo.

También puedes rellenarlo con pure, ajo y perejil, queda riquísimo!

Masa: Harina integral, agua, medio pocillo de aceite y sal. Opcional: Agregarle semillas. Amasar y dejar reposar 15 minutos antes de estirar.

Arrollado de berenjena:

Rehogar Cebolla, Morrón rojo, verde, amarillo y cuando esta dorado agregar cuadraditos de Berenjena (Sin cascara, porque es muy amarga).

Agregarle rodajas de tomate y zanahoria rallada. Condimentar.

En una asadera, pones unas gotas de aceite y estiras la masa, la rellenas y lo enrollas.

Se cocina muy rápido!

Al otro día FRÍO es delicioso!

Ya que la berenjena esta mas carnosa y sabrosa!

Opcional: Reemplazar la masa con hojas de repollo. Las hervís y rellenas.

Arrollado de soja texturizada

Rehogar bastante cebolla, verdeo, morrón rojo y verde. Cuando esta dorado agregar la soja (Previamente se deja en agua por una hora y antes de cocinarla se la cuela bien).

Cuando la soja esta cocida, agregas los condimentos.

Para nosotros es un manjar, condimentarlo para el arrollado solo con Pimentón ahumado y Baharat.

Rellenas la tapa de la tarta y la enrollas.

Agregar sobre la masa, trozitos de aceitunas verdes.

Una vez tibia, la cortas como a un arrollado y le agregas limón (Que el jugo caiga sobre el relleno)

Es un sabor INOLVIDABLE!

Tofu grillado: (Para sándwich, tartas, empanadas, pastas)

Cortas en trozos rebanadas de tofu, le agregas aceite de oliva, finas hierbas, salsa de soja, sal marina y lo pones en una plancha a grillar cuando la plancha esta bien caliente.

Podes agregarle cebolla rehogada y ajo, rodajas de tomates y aceitunas y queda delicioso! El secreto es el condimento y que se dore.

Calzones relleno de verduras:

Para la masa: (Lo hacemos con la masa de la pizza casera)

Harina + levadura (Fresca, en cubitos, no en polvo) disuelta en media taza de Agua tibia + aceite +2 tazas agua + sal.

Dejar elevar y estirar lo más finito posible.

Pones la masa en la pizzera, lo rellenas y lo cerras como a una empanada, solo que esta es grande y te queda como un calzone.

Sobre la masa pones trocitos de aceitunas, semillas de sésamo y pedacitos de tomates secos (Nosotros los tenemos siempre un frasco con aceite, adobo de pizza, ajo y laurel, en la heladera)

Relleno:

Cebolla, cebolla de verdeo, morrón verde, morrón rojo, rehogar.

Agregar sal marina (Siempre es la mejor. La sal la ponemos al principio y ello saca el jugo de las verduras por lo cual no se pegan)

Agregar la espinaca.

Condimentar y cocinar por 10 minutos.

Empanadas

*De Tomate/jitomate, cebolla, muzzarella o queso vegano (tofu = queso de soja) y albahaca

*De verdura: Espinaca, morrón verde y cebolla (Opcional: Tofu)

*De humita: Choclo/elote, zanahoria rallada y cebolla (Opcional, nuez moscada y tofu)

*De Tomate/jitomate, palmitos y aceitunas.

*De Seitan (Carne vegetal) rehogado con aceitunas.

*De Lentejas: Con el relleno similar al guiso de lentejas, pero sin el líquido y se puede pisar todo el relleno.

*De Arvejas con cebolla, Morrón verde y aceitunas verdes

*De berenjena: Rehogar cebolla, Morrón rojo y verde, ajo y agregar las berenjenas cortadas en cuadraditos, condimentar con comino y provenzal o adobo de pizza. (Opcional: Con nuez picada- salvado de avena- Pimienta- levadura sabor queso)

Guiso de lentejas

2 tazas de lentejas hervidas. Escurrir luego.

Hervir papas y zanahorias en cuadraditos.

Rehogar: 3 Cebollas, cebolla de verdeo, Morrón rojo, ajo y rallarle una zanahoria. Agregar semillas de sésamo. (Ajonjolí)

Cuando todo este rehogado, agregar las lentejas, papas y zanahorias. (Con bastante jugo del hervor de las lentejas)

Condimentar con pimentón, ají molido, pizca de pimienta y perejil fresco.

Opcional: agregar comino y aceitunas verdes cortaditas.

“Pico de gallo”

Salsa mexicana a base de cebolla, Tomate/jitomate, cilantro, chile serrano (ají) picados (a veces se agregan trocitos de aguacate), gotas de limón y sal al gusto.

Un condimento muy poderoso: LA TEKKA

Contiene mucho hierro, es muy bueno para la anemia.

Se le dice el condimento energizante.

Se trata de un compuesto de **miso** (pasta de soja), **aceite de sésamo**, **raíces de bardana**, **zanahoria**, **loto y jengibre** elaborado a través de una lenta y prolongada cocción de los ingredientes en gruesas ollas de barro.

Para condimentar rellenos, ensaladas, sopas o el arroz.

Se consigue en dietéticas.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- Es un gran tónico muscular y nervioso
- Alcaliniza y depura la sangre
- Indicado para reuma, anemia, atrofia muscular, debilidad nerviosa y cardíaca.
- Promueve el fortalecimiento de la calidad sanguínea
- Genera desacidificación de todo el organismo
- Contribuye a aumentar la claridad mental, tonifica los tejidos y fortalece el corazón
- Ayuda a controlar los niveles de colesterol
- Es muy indicado para regular el funcionamiento del sistema digestivo
- Recomendado también para situaciones de estrés, embarazadas y adultos mayores

Se utiliza solo 1 cucharada, por su concentrado, cada 3 días.

Ya que consumirla en exceso sobrecarga el hígado y puede producir malestar.

Es MUY nutritivo!

SUGERENCIA PARA AGREGAR A LOS ALIMENTOS: ALGAS

Son Verduras del mar que contienen muchos nutrientes.

Aportan: Calcio, hierro, magnesio, potasio, fósforo y el anhídrido yodo tan poderoso y difícil de conseguir en otros alimentos.

Minerales: Zinc-Níquel-selenio-cobre

Vitaminas A, B, C, E, K Y B12.

Son verduras que se mezclan en sopas, cereales y legumbres.

Algunas de ellas son:

Algas agar-agar o kanten:

Algas rojas es una gelatina vegetal se utiliza en postres o para hacer muzzarella vegana, tiene MUCHA fibra.

Nori

Favorece la visión, tiene muchas proteínas, hierro y fibra.

Viene en láminas y se utiliza para envolver sushi.

(Se rellena con arroz y verduras, se enrolla y se deja en la heladera)

Kombu

Facilita la digestión y la absorción de los nutrientes, por ello es bueno agregarla a las verduras y legumbres. Se le agrega a las sopas y así se utiliza como caldo para saborizar.

Wakame

Aporta calcio y hierro. Sabor suave y dulce. Ideal para agregar en ensaladas, platos fríos y salteados.

Hiziki

Purifica la sangre

Arame

Combate hipertensión, ideal para sopas, arroz o salteados por su sabor.

El gusto es similar al pescado por ello se puede hacer una BUENA paella VEGETAL!

Anímate a incorporarlas en las comidas ya que son parte de los remedios curativos que nos entrega la Madre Mar!

Consumir en ensaladas, croquetas, verduras, jugos, sushi vegano.

Se consiguen en láminas, tiras, copos o en polvo en la dietética. Vienen deshidratadas.

Paella vegetal:

Hervir arroz, unas 3 tazas y una vez cocido colarlo. (Sacarle así el almidón)

Saltear con aceite de oliva: 3 dientes de ajo, 1 cebolla y 1 morrón rojo y 1 morrón verde.

Saborizar con un 2 hojas de laurel y algún caldo natural que hayas puesto en agua tibia para disolver (Alicante de verduras por ejemplo es vegano)

HERVIS A PARTE: alcachofas en trozos (Alcauciles)

Agregar 2 gr de algas por ejemplo las hiziki (verduras marinas que vienen secas, las hidratas unos 20 minutos). Su sabor es a pescado = a mar.

O algas wakame mezcladas con algas Kombu. (Rehidratadas con agua)

Picar las algas o comprar las que vienen en polvo.

Si te gustan las setas= hongos agrégalos.

Cuando las verduras están blandas, agregas el arroz colado + azafrán y agua nueva hervida si es necesario o el agua que te quedó de las algas.

Opcional, una pizca de pimienta y agregar arvejas.

Sal marina y dejar cocinar unos 20 minutos.

Opcional: Agregar un pocillo de vino blanco.

Una vez que esta a punto lo sacas del fuego y le agregas perejil picado.

APTO para celíacos.

Sushi vegetal:

Hervir el Arroz, tirar esa agua y volver a poner agua nueva=Limpiarlo y escurrirlo.

Dejarlo reposar 15 minutos

Agregar al arroz + 1 pocillo de vinagre, y sal marina. Mezclar=Original

Sin embargo algunas veces, a nosotros nos gusta agregarle sabor al arroz, le sumamos mayonesa vegana (ver receta)

Las verduras:

Tiras de Morrón rojo, zanahoria rallada y también tiras hervidas, pepino, tomate, tiras de zuquini, palta/aguacate con jugo de limón, aros de cebolla, tiras de palmitos.

Hervir hojas enteras de repollo.

Agregar si tienes seitán (Carne vegetal)

Que lo puedes saltear con aceite de oliva, con cebolla y morrón.

En una esterilla, poner papel film y sobre ello, estirar las algas nori (vienen en láminas)

Con las manos húmedas en agua con unas gotas de aceite de oliva, agregas una capa de arroz y sobre el arroz el relleno.

Combinaciones:

*Las tiras de morrón salteado, Tomate crudo, zanahoria rallada cruda, cuadraditos de palta con limón.

*Palmitos con tomate y cebolla rehogada.

*Palmitos con morrón.

*Pepino crudo, Tomate crudo, zanahoria hervida en tiras.

*Láminas de repollo (hervido, la hoja entera), cuadraditos de palta, de tomate crudo y seitán.

Enrollar, siendo que el impulso te lo da el envolver la esterilla.

Luego cortar con un cuchillo afilado que debe humedecerse en esa misma agua por cada corte y dejar en la heladera.

Luego de unas horas de frío están listos para ser disfrutados, mojándolos en salsa de soja.

Opcional: Con salsita de Wasabi, un condimento japonés.

Es picante, por ello se consume moderadamente o se lo mezcla con mayonesa vegana.

Lo venden en polvo en las dietéticas y se le agrega agua.

Pan:

Para quienes NO pueden consumir harinas, esta receta es con mandioca.

150 grs de harina de mandioca

150 grs de harina de arroz

Agua o Leche de arroz.

Levadura en polvo.

Aceite (un pocillo) y sal.

Poner en un bols agua tibia + pizca de azúcar mascabo + levadura.

A parte, calentar agua o la leche de arroz con unas gotas de aceite + sal.

REVOLVER

Antes que hierva apagar, agregar la harina de mandioca y revolver bien con cuchara de madera. Se hace un gel.

Agregar el agua con levadura y el harina de arroz, hasta que quede una masa.

Hacer bollitos. Dejar reposar 1 hora cerca del fuego y tapado. Antes de ponerlos al horno, con un cuchillo hacer una línea al medio de la masa.

Cocinar a fuego medio.

Chipá:

Comprar la mandioca en la verdulería y hervirla.

Hacer un puré, agregándole manteca vegetal (dánica dorada) o una cucharada de aceite de coco.

Agregar sal.

Agua.

Harina de mandioca.

Una pizca de cúrcuma en polvo.

Opcional: 2 cucharadas de la levadura sabor queso.

Amasar. Hacer bollitos y llevar al horno.

Pan de harina integral: Misma masa para la pizza!

Poner en un bols agua tibia + levadura + pizca de azúcar (opcional)

Medio kilo de harina integral y agregarle sal y revolver.

Hacer espacio en su centro y agregar un pocillo de aceite. (Podes reemplazar el aceite por manteca vegetal)

Luego el agua con levadura. (2 tazas mas o menos)

Mezclar y amasar.

Agregar mas harina hasta que quede una masa y dejar reposar 1 hora.

Luego hacer bollitos y al horno!

Masa vegetal para pizza:

Poner 10 minutos en el horno coliflor o hervirlo.

Utilizar solo las hojas y procesarlo bien (El centro guardarlo para alguna comida)

Agregarle un poco de agua, sal, aceite y mezclarlo con las manos y estirar en una pizzera aceitada.

Llevarlo al horno por 10 minutos y luego colocar los vegetales que te gusten.

*Tomates, tiras de morrón, zanahorias en tiras, palmitos, aceitunas.

*Tomates secos, aceitunas, queso vegano.

*Choclo con espinaca y cebolla etc.

Opciones de alimentos dulces: Budines, tortas, galletitas, ensalada de frutas, helado.

La receta del anhelado Helado (Queda similar a una crema)

Tener siempre en tu congelador fruta cortada en un taper.

Bananas/plátano bien maduras, frutillas/fresas, palta/aguacate, ananá/piña, sandía, rallar chocolate águila (Paquete rosa, es cacao puro=vegano)

10 minutos antes de la preparación sacar la fruta del congelador.

Tener aceite de coco (solo lleva una cucharada)

Crema (Si es de avena o castañas de cajú, de avena o de coco mejor!)

Esencia de vainilla.

HELADO DE BANANA:

Banana congelada, una cucharada de aceite de coco, unas gotas de esencia de vainilla y Crema vegetal (de castañas de cajú por ejemplo) o leche de almendras, menos de medio pocillo (opcional)

Se vende en las dietéticas.

La banana cuando esta bien madura es dulce, pero si quieres endulzarlo mas puedes agregar miel de caña, azúcar mascabo, stevia, arrope de tuna o dátiles, queda muy sabroso.

Luego lo pasas la minipimer un minuto y ya esta, tenes tu super helado casero, natural e increíblemente rico!

Chocolate vegano. Lo rallamos y lo ponemos con las bananas en el freezer. Al pasar por la minipimer queda banana granizada. A nosotros nos encanta!

HELADO DE FRUTILLA:

Frutillas congeladas, una cucharadita de aceite de coco y un poco de crema vegana (opcional)

Si a ello le agregas unas gotas de esencia de almendras, queda un sabor similar a la guinda.

Para endulzar: Arrope de tuna o estevia.

Luego lo mezclas en la Minipimer por un minuto!

HELADO DE CHOCOLATE:

2 Paltas maduras, congeladas (Cortaditas en trozos), 3 cucharadas de cacao, Crema vegana, esencia de vainilla, 1 cucharadita de aceite de coco,

una cucharada de pasta de maní/cacahuete (Opcional. La marca Dame Maní es riquísima), arrope de tuna para endulzar o estevia.

Podes agregarle unos trozos de chocolate y unas rodajas de banana congelada, le da un sabor muy bueno!

Luego lo mezclas en la Minipimer por un minuto!

Sugerencia: Agregarle trozos de nueces, almendras, avellanas, coco rallado o dulce de leche vegano (El de la marca “Mi soja” es muy rico)

Mousse de chocolate:

Palta bien madura

Arrope de tuna o Sirope de agave

Una cucharada de miel de caña

¼ taza de Cacao en polvo

Una cucharadita de aceite de coco

Esencia de vainilla.

Opcional: agregarle leche de avena o de almendras.

Pasar por la mini pimer.

Dejar en la heladera 3 horas.

Agregar nueces, almendras o castañas de cajú, frutillas cortadas o chocolate rallado.

SUGERENCIA NUTRITIVA: BAYAS DE GOJI

Es un fruto color rojizo, que se consigue en dietéticas desecadas.

Utilizadas en la Medicina China y llamada “El remedio Milagroso”

Se comen solas o se mezclan en mermeladas, helados, postres, licuados, ensaladas o consumir como Té.

Combate en envejecimiento, hace bien al hígado, mejora la vista, cuida los riñones, reduce el colesterol, ayudan a adelgazar y son MUY nutritivas. (Alto contenido de carotenos, fibra y zinc. Es antioxidante)

Ideal para personas con diabetes o con presión arterial alta.

Previene el cáncer de próstata y es recomendado para embarazadas.

CAPITULO 8: PRODUCTOS RECOMENDADOS

ESTEVIYA: Yerba dulce (Edulcorante natural)

AZUCAR MASCABO:

También llamada azúcar integral, es natural y sana.

Miel de caña:

Su color es oscuro y su textura espesa.

Contiene magnesio, hierro, cobre, potasio y calcio.

Es antioxidante.

Es sana y un endulzante natural, ideal para diabéticos y para quienes tienen anemia.

NO contiene grasa, por ello NO engorda nada.

Buena para el cabello y para prevenir enfermedades en los huesos.

Tiene propiedades que regulan el intestino.

ARROPE DE TUNA (También llamado Nopal) O ARROPE DE MISTOL

(Va en la heladera)

Se compra en las dietéticas, se puede conseguir arrope de todas las frutas. El de tuna es el que mas nos gusta, pero todos son sabrosos, muy dulces y naturales.

Se obtiene de la fruta, cocinada por largo tiempo, revuelta con cuchara de madera. Al cabo de varias horas, queda una consistencia dulce y natural, similar a una miel.

Ideal como reemplazante de azúcar para diabéticos.

Queda muy rico en helados y postres.

Los antiguos aztecas, lo utilizaban para curar heridas, cicatrizar, aliviar úlceras estomacales e irritación del hígado.

Muy bueno para la acides estomacal.

Reduce el apetito.

Antioxidante.

También se utiliza el Sirope, el agave o anacardos para endulzar.

ACEITE DE OLIVA:

(No va en la heladera)

Aceite vegetal.

Ayuda a perder peso.

Aliado contra la diabetes. (Regula el nivel de azúcar en la sangre y la producción de insulina)

Controla el colesterol.

Agregar una cucharada, al agua tibia y limón en ayunas para regular el tránsito intestinal y reducir la acidez.

El limón y el aceite de oliva juntos, actúan como un purificador de toxinas, limpia el hígado y previene la retención de líquidos. Depura y desintoxica el estómago. Benefician el colesterol y los triglicéridos altos.

Ayuda a reducir la hipertensión.

Mejora la absorción de calcio y magnesio. Por lo que ayuda en el crecimiento óseo.

En cuidados del cuerpo externo:

Mejora las uñas, el cabello, la piel. (Ponerse con algodón 5 minutos antes de darse una ducha)

Puede utilizarse con algodón como desmaquillante natural de ojos.

Se utiliza para preparar cremas y jabones, porque hidrata y suaviza.

Aceite de lino

(Va en la heladera)

Es muy bueno porque tiene omega 3 y 6.

Consumir una cucharada en ayunas para:

Combatir el estreñimiento, baja los triglicéridos y disminuir el colesterol.

Previene problemas del corazón, artritis, alergias, presión sanguínea.

Es diurético, calma las inflamaciones digestivas, urinarias y alivia la cistitis.

Se puede mezclar con el aceite de girasol, en ensaladas, postres, rellenos, panes (Solo una cucharada)

Aceite de coco:

(No va en la heladera)

“Antibiótico Natural”

Es el MUY SANO!

Controla la diabetes.

Es adelgazante.

Evita problemas de tiroides y cardiovasculares.

Es muy bueno para personas con problemas en la vesícula y de hígado.

Tiene muchos nutrientes como Omega 6. (ALTO en proteínas)

Tiene ácido fólico, vitamina B, calcio, magnesio y potasio.

Elimina virus.

Mejora la piel (Hidratante natural) y el cabello. (Acondicionador natural)

Es bueno para las manos, masajes en los pies, efecto antiarrugas, suaviza el cabello, para labios paspados.

Se puede utilizar en:

Postres, helados, tortas, ensaladas, batidos. Ideal para agregar al puré de papa, de zapallo, de palta. (Sustituye la crema y la manteca)

Miso:

(Va en la heladera)

Significa: fuente de sabor.

Es una pasta salada, hecha de soja (Fermentada) y sal marina.

Contiene muchos MINERALES, calcio, fósforo, hierro, magnesio.

Contiene vitamina B12 Y PROTEÍNAS.

Su valor nutricional es muy alto.

La carencia de minerales produce acides, el miso por su cantidad de minerales, la previene y neutraliza.

Regenera la flora intestinal.

Facilita la digestión.

Nutre la piel y el cabello.

Disuelve el colesterol.

Es energizante.

Evita la hipertensión.

Previene el cáncer.

Sirve en casos de Asma, diabetes, diarrea y dolor de cabeza.

Se utiliza como un agregado en la sopa, salsas, salteados, rellenos, aderezos y otros.

Tradicional sopa japonesa de Miso:

Zanahoria/Apio/Puerro/Cebolla (Todo salteado)

Agregar 1 litro de agua y hervir.

*Se le puede agregar ALGAS GUAKAME. (Se agrega en la mitad de la cocción)

* Cuadrados de Tofu (Se agregarían al final)

*Perejil

Miso 2 cucharadas, al final reducir el fuego y dejarlo unos minutos o agregarlo una vez apagado el fuego. (Si hierve pierde las propiedades.)

LEVADURA SABOR QUESO "VIRGEN"

(Va en la heladera)

Lo utilizamos para saborizar pastas, sopas y rellenos. En la pizza, el pan, budines. NO es un reemplazante de la levadura, sino que es saborizante natural y contiene nutrientes.

Minerales: Hierre, cobre, zink, calcio, cromo y molibdeno.

Vitamina B

Ácido fólico

Se utiliza como un suplemento dietario.

SAL MARINA:

La sal marina es más sana y tiene menos sodio que la común.

CAPITULO 9: MINERALES:

Que tiene calcio? :

Morrones, Alcauciles, espárragos, apio, hinojo, almendras, kiwi, moras, mandarina, algas, apio, miel de caña (Melaza negra), jugo de naranja, ananá, frutilla, tomate, palta/aguacate, coco, calabaza, cebolla, amaranto, frijol pinto y negro, brócoli, repollo, garbanzo, coliflor, hojas de diente de león, higos, avellanas, brócoli, escarolas, puerro, melaza, aceitunas, cacahuates/maní, perejil, pistachos, uva pasas, semillas de sésamo/ajonjolí (TAHINI se le llama a la pasta de estas semillas, se usa para hacer HUMUS), frijol de soja, tofu (queso de soja), espinacas, semillas de girasol, berros y muchos más!

Que tiene hierro?

Todo tipo de cereales integrales (La avena y el salvado tienen mucho hierro), los frutos secos, legumbres (Las lentejas contienen un alto porcentaje), hojas verdes (espinaca, berro, brócoli, lechuga, perejil, etc), todo tipo de semillas, frutas desecadas (higo, dátil, ananá, bananas, pasas, entre otros), harina de soja, tofú, soja, papa, quinoa, hojas de remolacha, anacardos, sandía y las algas comestibles, entre otros.

La absorción del hierro de origen vegetal se mejora gracias a la presencia en la comida de la vitamina C, ésta se encuentra en: calabazas, pimientos, brócoli, coliflor, perejil, ciruelas, manzanas, frutillas, jugos de cítricos, kiwi, fresas.

Mezclarlos en jugo = Ideal

CAPITULO 10: EL PODER MEDICINAL DE LAS HIERBAS

PROPIEDADES

BOLDO: (Peumus boldus, nombre científico)

Para tratamientos de colesterol, indigestión y diurético natural.

Sus hojas pueden utilizarse para condimentar legumbres, saborizar mate e infusiones de te.

Depurador de la vesícula Biliar y estimulante en su buen funcionamiento, previniendo la formación de cálculos y piedras.

Reduce el colesterol.

Remedio natural para la gastritis.

Laxante natural.

Hidratante para boca seca.

Refuerza las defensas.

Antibiótico natural que depura los “gusanos intestinales”

Diurético que combate la retención de líquidos.

BURRITO: (Aloysia polystachya, nombre científico)

Antidepresivo, ansiolítico, digestivo NATURAL y regulador intestinal.

Sus hojas pueden utilizarse para saborizar el mate y comidas y en infusiones de té.

Propiedades:

Es un antidepresivo, ANSIOLITICO y antipasmódico NATURAL.

Hace bien al estómago y al hígado.

Regula la acidez.

Hierba rica en zinc ,cobre, calcio.

Es bueno para el empacho y sensación de vómitos y nauseas.

Cura problemas intestinales.

Facilita la digestión.

Es un remedio refrescante, por ello es una buena idea hacer Tereré y agregar hojas de Burrito.

Donde conseguirlo:

El Yuyo se vende en las dietéticas.

En algunas farmacias se entrega en cápsulas como:

Medicamento digestivo.

Tratamientos de depresión.

Sanidad=felicidad

CEDRÓN O MARIA LUISA: (Aloysia triphylla, nombre científico)

Para tratar el INMOMNIO y el estrés. Relajante, sedante y adelgazante natural.

Sus hojas pueden utilizarse para saborizar el mate, en infusiones de té o saborizar jugos de frutas.

Reduce la fiebre y los dolores de cabeza.

Sedante y tranquilizante natural

Hace bien al estómago y ayuda en la buena digestión.

Relaja, infusión ideal antes del descanso.

Ayuda como tratamiento en caso de diarrea.

Combate las bacterias que producen mal olor, eliminando las toxinas del organismo.

Enjuague bucal para el mal aliento.

Ayuda a bajar de peso.

EUCALIPTUS (Eucalyptus globulus, nombre científico)

Para tratar problemas de respiración y tos.

ANTIDIABÉTICO

Para tratar gripe, bronquitis, faringitis, anginas, asma y catarros. (Elimina el exceso de mucus de las vías respiratorias y expulsa las flemas)

Reduce los niveles de azúcar en la sangre, ideal para tratar la diabetes.

Elimina hongos y bacterias del cuerpo. (Tratamiento externo: Hongos en las uñas y pies)

Disminuye la fiebre.

Desinfectante para la piel , CICATRIZANTE natural y tratamiento de acné. (Mojar con una gasa, el te de eucaliptus)

ROMERO: Rosmarinus officinalis

Antioxidante-regula el flujo menstrual -facilita la digestión de grasas- previene la anemia.

Reduce los dolores menstruales.

Previene úlceras.

Diurético.

Oxigena el cerebro por ello lo estimula= lucidez, concentración, liberación de cansancio mental.

Alivia dolores de articulaciones

Analgésico natural.

Tiene propiedades antibacterianas.
 Previene las caries.
 Evita la aparición de gases.
 Regula la secreción de jugos gástricos.
 Antidepresivo.
 Por su ALTA dosis de HIERRO, previene la ANEMIA.

CAPITULO II: MARCAS RECOMENDADAS

En nuestra vida, es una prioridad, realizar nosotros los alimentos que consumimos.

Por varias razones:

*Por la energía con la que uno cocina y el amor que uno le pone a lo que hace. (Ya que estamos conscientes de que al momento de cocinar uno esta activando una energía en el alimento)

*Porque damos importancia a la higiene y la limpieza, con la que uno se asegura que prepara sus alimentos.

*Porque tenemos el control, de que lo estamos consumiendo.

***Lo mas importante:** Porque algo hecho en casa, no tiene conservantes, ni químicos, ni aditivos, ni productos que desconocemos y que hacen mal a la salud.

Aún asi hay ocasiones en las que recurrimos al supermercado, estando lo mas conscientes posible, de consumir lo mas natural que este a nuestro alcance.

Por los ingredientes, estas son las marcas que elegimos:

Alijor Light (Tapa verde) Tapas de tarta. Que podes usar una tapa, rellenarla y arrollarla.

Dame maní Mantequilla de maní

Campo Claro (Son de harina integral): Tapas de lasagna o fideos

Matarazzo Fideos de trigo candeal

La salteña El pan de hamburguesa con semillas y el pan lactal doble salvado paquete verde están hechos con aceite vegetal.

Galletitas:

Oreo (Clásicas, con el relleno blanco)

Club Social (Clásicas)

Express (Light)

Granix Galletitas de sésamo, lino y de agua

Frutigram de salvado y frutigram semillas de chia

Blagley Galletitas de salvado

Cachafaz Las galletitas dulces integrales y el arroz bañado en chocolate

Hogareñas Galletitas de Salvado

Lheritier Mantecol

TODOS los productos de **“Mi soja”**

Siete lagos Aceite de oliva orgánico

El castillo Esencia de vainilla natural (Es sin colorantes)

Arcor Dulce de batata

Gallo Arroz (Es de las mejores marcas, aunque si consumen el arroz Yamaní es el mejor!)

Natura: Champu y acondicionador Vegano, jabones, cosmética etc

Buscar siempre lo natural. Desde el papel higiénico ecológico, los jabones hechos con aceite vegetal, los productos de limpieza libres de productos de animales, las cremas y maquillajes hechos con plantas y aceites naturales.

HOY POR HOY, ya hay varios productos a nuestro alcance que son naturales, ecológicos y que no utilizan a los animales, ni contaminan.

LA CONSIGNA ES CUIDAR LA VIDA!

CAPITULO 12: HÁBITOS SAGRADOS

Cocinar con amor, con alegría, con música.

Tener presente el poder de la oración para que el alimento se cargue de fuerza espiritual.

Bendecir la comida al momento de estar sentados en la mesa y desde el ejemplo, mostrarle a los niños el sano camino de la gratitud y la valoración a todo lo que mejora nuestra calidad de vida.

Por ello comprender que la Madre Tierra, nos nutre y ese alimento que llega a nosotros antes paso muchos procesos de crecimiento.

Estar conscientes de todo ello, nos ayuda a ser mas sensibles y a estar mas conectados con la vida.

Toda esta información la compartimos con la amorosa intención de acercarlos a una vida sana.

Donde el alma y el cuerpo se dirigen hacia una misma vibración.

Que Dios los bendiga y que esta valiosa información llegue a todos los confines del mundo, allí donde el amor divino y la verdad son parte del alimento del Corazón Crístico, para SER.

“Valora tu paz interior y no te mezcles en conflictos.

Valora tu alma y aliméntala espiritualmente con sabiduría.

Valora tu cuerpo y aliméntalo sanamente.

Valora tu espacio interior y deja que solo entre en tu vida, aquello que vibra con la armonía.

Valora tu palabra y cúmplela.

Valora tu vida y disfrútala.

Valora tu tiempo y solo compártelo con quienes te merezcan.

Valora todas las experiencias y no reniegues del dolor, deja que te enseñe.

Valora a tu familia y enséñales con el ejemplo el camino.

Valora tus dones y se útil a través de ellos.

Valora a Dios y amalo. Porque el siempre habrá de amarte y nunca te abandonará.

**Así como Él nos cuida, también necesita que nosotros lo cuidemos.
Somos el sentido de su existencia!”**

Este material está protegido por derechos de autor.

Puede compartirse respetándose la información completa y nombrando la fuente.

MATERIAL GRATUITO en nombre del proyecto “Niños de Corazón Crístico” (Proyecto de educación y guía espiritual para Niños)

Facebook: Niños de corazón Crístico

www.corazoncristico.com

angelesyfuerzasdeluz@gmail.com

Muchas Gracias a Dios por ser nuestra fuente de inspiración!

Vanina Sousa Gramuglia

Juan Ignacio Herrero

Octubre del 2015

GLOSARIO:

INTRODUCCIÓN: **PAG 1 Y 2**

CAPÍTULO 1: ALIMENTOS AFINES A LA NATURALEZA HUMANA **PAG 2/4**

CAPÍTULO 2: ALIMENTOS DESTRUCTIVOS PARA LA NATURALEZA HUMANA **PAG 4/9**

CAPÍTULO 3: EL NUEVO MUNDO **PAG 9 Y 11**

CAPÍTULO 4: NUESTRA RUTINA ORGÁNICA **PAG 11/17**

CAPÍTULO 5: RECETARIO JUGOS **PAG 17/25**

CAPÍTULO 6: RECETARIO ADEREZOS **PAG 26/28**

CAPÍTULO 7: RECETAS FÁCILES Y SABROSAS QUE CONSUMIMOS A DIARIO **PAG 29/47**

CAPÍTULO 8: PRODUCTOS RECOMENDADOS **PAG 47/51**

CAPÍTULO 9: VITAMINAS **PAG 51 Y 52**

CAPÍTULO 10: EL PODER MEDICINAL DE LAS HIERBAS PAG 52/54

CAPÍTULO 11: MARCAS RECOMENDADAS PAG 54/56

CAPÍTULO 12: HÁBITOS SAGRADOS PAG 57

