

ALTERNATIVAS

Nosotros siempre buscamos mejorar nuestra salud mediante el uso de remedios naturales, usando nuestros conocimientos sobre plantas para poder aliviar dolencias o malestares comunes.

Una de las alternativas más usadas son los suplementos alimenticios naturales o artificiales controlados.

Un suplemento alimenticio (alimentario) es una vitamina, mineral o una hierba que usted puede tomar para mejorar su salud o bienestar, estos no están destinados a tratar o curar una enfermedad.

Sustituir el azúcar...

Los sustitutos del azúcar proporcionan dulzura y mejoran el sabor de la comida sin agregar calorías por el azúcar. La mayoría de ellos no aumentan los niveles de azúcar en la sangre. Esto puede ser útil si padece de diabetes y tiene que tener cuidado con la cantidad de azúcar que consume.

Los siguientes sustitutos son aprobados por organismos internacionales los cuales usted puede usar sin abusar de ellos, sin correr riesgo alguno.

- Acesulfamo K (nombres de marca: Sunett y Sweet One)
- Advantame
- Aspartame (dos nombres de marca: Equal y Nutrasweet)
- Neotamo (nombre de marca: Newtame)
- Sacarina (dos nombres de marca: Sweet 'N Low y Sweet Twin)
- Sucralosa (nombre de marca: Splenda)

Alternativas de leche.

La leche animal y los lácteos en general están muy asentados en la dieta occidental, pero cada vez más gente duda de los efectos positivos a largo plazo de estos alimentos para el cuerpo humano. Aquí presentamos serias y naturales alternativas a la leche de vaca que se pueden encontrar en supermercados, o bien se pueden hacer fácilmente en el hogar con tan sólo una batidora, licuadora, y una tela para filtrar.

Leche de Soja (soya)

Leche de Almendras

Leche de Arroz

Leche de Chufa

Leche de Sésamo

Leche de semillas de Girasol

Leche de Avellanas

Leche de Avena

Leche de semillas de Calabaza

Leche de Coco

Leche de Espelta

Leche de Castañas

Leche Sin Lactosa

Leche de Quinonas

Leche de Alpiste

Leche de Anacardos

Leche de semillas de Cáñamo

Harinas alternativas (sin gluten)

La harina comúnmente usada en la panificación es harina de trigo, esta harina contiene gluten el cual es un conjunto de proteínas las cuales al ser consumidas en grandes cantidades o regularmente generan que el cuerpo no absorba los nutrientes correctamente. Existen, además, personas intolerantes al gluten las cuales se denominan **Celiacos**. Aquí se presentan una lista de harinas libres de gluten las cuales pueden ser elaboradas fácilmente llevando los granos a un molino común.

Harina de Almendra

Harina de Arroz

Harina Amaranto

Harina de Papa

Harina de Garbanzo

Harina de trigo Sarraceno

Medicina Tradicional.

Plantas curativas mexicanas.

Ajo (*Alium Sativum*)

- Planta de la familia liliáceas, de 30 a 40 cm de altura.
- Originaria de la parte sudoriental de Europa.
- Es estimulante, vermífugo y anti venoso.

Aplicaciones

Contra heridas leves como raspones, afecciones de la piel, tiña, sarna y roña; contra piquetes de animales ponzoñosos como alacranes y mosquitos; contra dolores reumáticos y gotosos; contra gusanos intestinales.

Se puede aplicar directamente sobre la parte afectada o machacarse junto con aceite de oliva y aplicarlo como emplasto. También se puede beber, hirviendo con leche 3 dientes de ajo, en las noches.

Laurel (*Laurus Nobilis*)

- Árbol lauráceo que crece hasta 6 o 7 metros de alto.
- Las hojas son usadas como condimentos y también en medicina gracias a sus propiedades carminativas, estomacales, resolutivas, calmantes y antiespasmódicas.

Aplicaciones

Contra la falta de apetito, digestión lenta, flatulencias o gases, calambres en el estómago y debilidad en general; contra dolores reumáticos y parálisis.

Se puede tomar como infusiones con las hojas de laurel varias veces al día o untarse en la piel el aceite de sus hojas; este se obtiene machacando las hojas y las bayas de la planta, luego se cuece y se exprimen.