



Guía práctica para fortalecer al sistema inmune contra el virus.

Ab. Lucía Borja

Agosto 2020

Lucía Isabel Borja. Abogada Internacional con afición y amor a ayudar, amante del deporte y estudiosa de la salud. Cuenta con siete certificaciones internacionales en las mejores escuelas del mundo; especialista en *fitness*, nutrición ayurvédica, *bodybuilding*, *coach* deportiva para la federación Americana, Europea y Mexicana. Mamá de Mila.



Introducción

Empiezo señalando que este virus ha aparecido en la humanidad y no se sabe a ciencia cierta cuál es su origen. Lo que sabemos es que debemos protegernos contra él, y para ello es necesario implementar varios hábitos a nuestra rutina diaria después de todo este tiempo en cuarentena.

Con este pequeño manual, espero poder colaborar con ideas para lo que vamos a tener que vivir durante y después de este terrible virus. Estamos investigando a contrarreloj, pero por ahora no tenemos más opción que aprender a vivir con él. Por eso, se me hizo algo de suma urgencia compilar esta pequeña guía que garantice información concreta e importante sobre cómo mantenernos protegidos. La he pensado como un manual, que diga qué alimentos son los que más nos ayudan y cuáles son sus beneficios, para así mantener a nuestro sistema inmune en óptimas condiciones.

Como sabemos y se ha investigado, el covid19 es un virus que algún momento se logrará introducir en todos los organismos. Lo importante, entonces, es tener todos los órganos completamente sanos y listos para lidiar con cualquier pelea contra un virus que nos quiera dañar. Sabemos que este virus afecta a los pulmones, así que es hora de implementar todos los alimentos que nos ayuden a cuidarlos. Crear un nivel de defensas superior a un ejército, para que nos sintamos protegidos y podamos vivir sin miedos que considero que es lo más importante.

Este tiempo ha sido de meternos a la casa, encerrarnos, dejar de acudir al trabajo, dejar de entrenar y demás. Por ende, hemos tenido mucho tiempo de ansiedad y muchas comidas innecesarias: un mix bastante peligroso para la salud. Esta es una guía para retomar, no solo un nuevo estilo de vida, sino crear un sistema inmune fuerte que nos prepare para un virus como este.

Ante todo, recordemos que somos seres de vibraciones: mientras mayor nuestra energía, más cosas buenas atraeremos a nuestras vidas. Básicamente, hay alimentos que suben tu nivel de energía y con ello cómo te sientes. Para no enfermarse y tener un sistema inmune eficiente, hay que vibrar en alto.

Todo es energía y todos los elementos en el universo contienen ondas vibratorias energéticas. Eso nos incluye a nosotros y a los alimentos que ingerimos. Los alimentos de alta vibración te ayu-

dan con tu estado de ánimo, a discernir mejor tus situaciones, a estar en Alegría y sobre todo a tener paz.

Cuando comemos frutas, vegetales, cereales integrales, legumbres, todo aquello que ha sido plantado y cuidado con amor, toda esa energía entra a nuestro cuerpo y le brinda a nuestras células una parte de esa vibración y energía. Al consumir alimentos carentes de frecuencia vibratoria o de baja frecuencia (procesados, enlatados, madurados en cámaras, animales que han sufrido, etc.), estamos indirectamente contaminando nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros pensamientos. Las carnes de menor vibración son las rojas, así que por este tiempo tratemos de evitarlas. Así mismo, tratemos de agregar a nuestra rutina actividades como el yoga y la meditación, que también aumentarán tu vibración.

Por eso, veo importante, antes de entrar a una dieta, de siempre pensar positivo y llenos de alegría, ya que nuestro cerebro es en gran parte el que maneja a todo nuestro cuerpo; por ende, es necesario tratar en lo posible de tener pensamientos de alegría, felicidad y amor.

Un sistema inmune saludable se basa en una alimentación saludable. Los alimentos que ingerimos construyen nuestro cuerpo, y es evidente que no podemos obtener el mismo resultado con materiales o nutrientes de buena calidad que con cualquiera procesado. El cuerpo necesita alimentos de alta vibración para activar el fuego digestivo; hacerlo potente. Una digestión efectiva ayuda a

nutrir todos nuestros tejidos y órganos; incluir alimentos que te ayuden con esto es beneficiar y ayudarte a ti mismo.

Mejorar la capacidad inmunitaria no se puede conseguir a corto plazo: se trata de un proceso de regeneración de todos los tejidos. Mejorar la capacidad digestiva, que es el cimiento de la inmunidad, se puede conseguir en menos tiempo, entre dos y seis semanas, siempre y cuando se siga una dieta adecuada. Si siguen la mayoría de estos consejos, podrían hacerlo en menos tiempo, y todo el proceso será mas rápido.



Pienso que la seguridad del sitio en que estamos es primordial para nuestra tranquilidad. Comencemos con tips esenciales, como preparar la entrada y salida tu de casa u oficina.

Dejar en la entrada un stand para zapatos como regla principal; puedes tener un ropero en el cual puedas colgar la ropa expuesta fuera de casa.

Si no tienes un gel desinfectante, puedes crear uno y dejarlo en la entrada. Toma en cuenta que tiene que ser 30% de agua y 70% de alcohol: mézclalas en un rociador y listo. Puedes usar esta mezcla no solo para rociarte a ti, sino sobre tu ropa, zapatos que que-

dan fuera y todas las bolsas o resto de objetos que ingresen a tu espacio. Otra idea de gran efectividad es hacer con los mismos porcentajes un rociador, utilizando amonio cuaternario: úsalo en tu auto o dentro de cualquier otro espacio.

Es fundamental que tengas una máscara que sea anti-fluidos, que sea reusable, por tu practicidad, tu economía y por el medio ambiente.

Una gran idea que también quiero darles aquí es un súper producto que desinfecta toda superficie y crea un escudo invisible de autolimpieza continuo. Funciona para inhibir el crecimiento de bacterias, hongos y virus, durante 10 meses. Es eco-friendly, lo que nos asegura que cuida el medio ambiente a más de no ser tóxico, y sobre todo su máximo beneficio: nos protege contra todo virus.

Vesismín es un artículo tratado por la EPA de EE.UU, y está registrado como un desinfectante de larga duración en varios mercados internacionales. Este producto europeo lleva varios años en el mercado ecuatoriano, dentro de la industria de los hospitales, y además cuenta con todas las garantías y certificados internacionales. Una vez que el virus entra al ambiente que ha sido desinfectado por Vesismín, muere inmediatamente, y además crea una barrera de partículas que nos cuidarán durante 31 días.

No creamos en mitos ni chismes: esta es una realidad a la que hay que ponerle cuidado. Así que aprende de los estudios y libros que te enseñen del tema más que de mitos. Si existen productos

como el que te acabo de decir ¿por qué vamos a ponerle a nuestras cocinas vinagre? Esto sería jugar con nuestra salud.

Corroboro al Dr. Alquim Patarroyo, importante autoridad científica en Colombia y Latinoamérica, cuando afirma que el virus que origina la pandemia cubrirá a toda la humanidad. Este científico afirma que la propagación de este virus no se detendrá hasta que se logre crear una vacuna que destruya su estructura molecular.

Se sugiere que en primer lugar se cambie el régimen alimenticio y que incorporemos nuevos hábitos en pos de nuestra salud y bienestar. El primer paso es consumir productos alcalinos como el limón, ajo, jengibre, mango, té, manzana y todas las frutas cítricas que contengan antioxidantes. Consumir por lo menos 10 vasos de agua tibia al día.

La capacidad digestiva y metabólica del cuerpo tiene que estar perfecta. Si tiene dificultad para deshacerse de las toxinas, habrá una mayor posibilidad de que se desarrollen patógenos dañinos para nuestro cuerpo. La comida es un factor muy importante aquí, así mismo la limpieza regular del colon ya sea de forma natural o con la ayuda de un especialista.



No te olvides que para que tanto el sistema hormonal como nuestro metabolismo funcione correctamente, lo más importante, a más de una buena alimentación, es tener una rutina específica de ejercicios durante cinco a seis días en la semana. Con respecto a los ejercicios, la OMS recomienda 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos en caso de que la actividad sea elevada. El entrenamiento es clave para mantenerse en forma, eliminar toxinas, incrementar y mantener una buena circulación. El síndrome de estrés en la respiración es una de las principales causas de muerte secundaria al covid-19.

El ejercicio físico ayuda a prevenir cualquier problema de salud. Una única sesión de ejercicio aumenta la liberación de una enzima antioxidante que es producida endógenamente por nuestros músculos y que reduce el estrés oxidativo; así, protege a nuestros tejidos y ayuda a prevenir enfermedades. Precisamente el estrés oxidativo en el tejido pulmonar está implicado con la patogénesis de varias enfermedades.

Estar en buena forma física podría protegernos frente a algunos de los factores que parecen estar asociados con un mayor riesgo de hospitalización y mortalidad en pacientes con Covid-19, como

es el exceso de peso corporal, diabetes, hipertensión, enfermedades pulmonares obstructivas y crónicas (EPOC). Al mismo tiempo, tengamos en cuenta que la obesidad parece efectivamente agravar el pronóstico de la enfermedad.

Algo de suma importancia para aquellos casos de deportistas que corren o andan en bicicleta; parece que el distanciamiento sugerido de 1,5 metros no es suficiente. Los datos de un reciente estudio recomiendan mantener una distancia de seguridad con personas que van en nuestra misma dirección de 4-5 metros si se camina, de 10 metros si se corre o anda en bicicleta despacio y de 20 metros si se va rápido en la bicicleta. Así lo han determinado los análisis aerodinámicos que se han realizado e invitan a pensar que salir a hacer ejercicio puede ser uno de los principales detonantes de contagio. Al parecer las partículas que una persona desprende al tocar o respirar durante el ejercicio se mantiene en el aire durante unos segundos y por ende la persona que viene detrás se encuentra expuesta. Por ello, recomiendo el uso de una mascarilla reutilizable y cómoda, dependiendo del ejercicio a realizar. De cualquier manera, si podemos conseguir un rodillo o una caminadora y meterla en la habitación, sería la opción más segura.

De paso, te comento que yo tengo algunos videos de ejercicios en casa en mi página de youtube, *Lucía Isabel Borja*, que te ayudarán a subir el cardio al máximo y así podrás ejercitarte tranquilamente en casa.



Considero importante hablarles y enseñarles algo de Ayurveda, la medicina más antigua del mundo. Nacida en la India hace más de cinco mil años y avalada por la organización Mundial de Salud, Ayurveda, la ciencia de la vida según se la conoce, apunta a tratar al ser humano de manera integral: cuerpo, mente y espíritu. Tiene bases naturales y se enfoca tanto en la prevención como en la cura de las enfermedades o desequilibrios. La Ayurveda es una manera muy equilibrada, orgánica y natural de restablecer los órganos simplemente basándose en lo que comemos. Es por ello que quería comenzar hablándoles de esto.



Guía Nutricional

Recordemos que mientras más verduras comamos, nuestro sistema estará más protegido, ya que las verduras contienen muchos de los nutrientes y vitaminas que el cuerpo necesita. Aquí les va una lista de productos y suplementos junto a los beneficios más destacados de cada uno.

Partamos porque somos agua: el 80% de nuestro cuerpo y tejidos está formado y sustanciado por este componente necesario. Tomar agua tibia con cinco gotas de limón por día con el estómago vacío ayuda a mantener el balance del pH del cuerpo y a combatir infecciones. El limón ayuda a subir la defensas por ende es la mejor manera de comenzar el día. Lo recomendado es tomar doce vasos de agua al día. También es una buena idea tomar agua tibia en ayunas con vinagre, que no solo nivela el PH de la piel sino del organismo.

Suplementos

Vitamina D

La vitamina D juega un papel importantísimo para mantener fuerte el sistema inmunológico: tiene excelentes cualidades anti-virales y anti-inflamatorias.

La dosis recomendada de vitamina D3 es de 5000 UI en adultos y de 600 UI en niños, y para mejorar su absorción se recomienda tomar el suplementos después de la comida o la cena.

La vitamina D3 estimula el sistema inmunológico y protege contra los virus y la gripe. Puedes consumirlo a través de suplementos, exponiéndote controladamente al sol y mediante alimentos como los aceites de pescado y los pescados como sardina, atún, salmón: todos concentran altísimas dosis de vitamina D. Otras fuentes son los lácteos (leche, queso, yogurt, mantequilla, crema de leche) y la yema del huevo; y fuentes vegetales son aguacate, germen de trigo y champiñones.

Probióticos

¿Qué son? Los probióticos son microorganismos vivos beneficiosos que están entrenados para ayudarnos a combatir desbalances y alteraciones que sufre nuestra microbiota intestinal, que puede verse afectada por factores como el estrés, antibióticos, dietas y edad.

Los probióticos son alimentos o suplementos que contienen microorganismos vivos, destinados a mantener o mejorar las bacterias “buenas” (microbiota normal) del cuerpo. Gracias a su alto contenido en fibra actúan como nutrientes para la microbiota humana. Por ende, es necesario tomarnos algunos párrafos para hablar de ellos.

Las bacterias intestinales producen muchos químicos beneficiosos y también activan la vitamina A en los alimentos, lo que ayuda a regular el sistema inmunológico. Investigaciones recientes han demostrado que el microbioma intestinal desempeña un papel esencial en la respuesta inmune del cuerpo a las infecciones y en el mantenimiento de la salud en general.

Además de ayudar en la defensa contra patógenos infecciosos (como el coronavirus), un microbioma intestinal saludable también contribuye a prevenir reacciones inmunológicas potencialmente peligrosas, que dañan los pulmones y otros órganos vitales.

Podemos encontrar en todos los panes de masa madre, la Kombucha, el Kefir, los quesos y los yogures. En tal caso, todo lo que sea fermentos contribuyen con estos probióticos, que crean barreras en el sistema inmune. Acuérdate que hemos estado encerrados durante un período largo, lo cual hace que nuestra defensas bajen, ya que no hemos tenido ningún contacto con otra gente. Así que por ahora estamos algo débiles en la delantera principal, pero mientras tengamos a los mejores soldados en espera, estaremos

asegurados. A mí me encanta el yogur griego y es muy fácil de hacer (instrucciones al final); a más de que es el yogur con menos grasa y más proteína lo cual te ayudará a mantenerte en forma pero con energías.

Paulina Oviedo, propietaria de las kombuchas Lotto, corrobora con los beneficios y las cualidades de esta bebida tan popular en los Estados Unidos:

*"La **kombucha** es un organismo vivo que se elabora fermentando té azucarado mediante un cultivo de levaduras y bacterias; se lo conoce como el té de la inmortalidad. La kombucha nos regala una deliciosa bebida con grandes propiedades que son beneficiosas para nuestra salud, contiene una gran cantidad de antioxidantes, que ayudan para nuestras articulaciones y nuestra piel".*

"De la misma forma, alivia la digestión entre otros beneficios para la salud intestinal, desintoxica el hígado y purifica la sangre; mejora el sistema inmunológico gracias a su alto contenido de vitamina B12 y enzimas. Se puede consumir como una bebida refrescante, combinado con zumo de fruta o con especias como cúrcuma, cardamomo, canela, etc.

Es un producto hecho con amor y con todos los cuidados para obtener grandes resultados en nuestra salud".

Vitamina C

Nuestro gran aliada contra todo virus, bacteria o gripe. Es un nutriente que se encuentra en varios tipos de alimentos, especialmente frutas y verduras. Actúa como antioxidante en el cuerpo: esto quiere decir que combate los radicales libres. Además, el cuerpo la necesita para generar colágeno, que es la proteína encargada de la cicatrización, elasticidad y fuerza de la piel y las articulaciones. Esta vitamina potencia tus defensas, y así colabora en la prevención de infecciones respiratorias; también acelera la regeneración de los tejidos y favorece la eliminación de toxinas.

Yo no te recomiendo que te tomes un jugo de naranja. Hay frutas que contienen más vitamina C, y sobre todo porque cada naranja contiene 45 calorías. Un jugo de naranja tiene casi 400 calorías de puro azúcar; como especialista en salud y dietas, estoy totalmente en su contra. Con esto no quiero decirte más que la verdad: tú quieres consumir vitamina C, no un vaso de azúcar, así que cómprate tus pastillas de vitamina C y no andes con excusas.

Debemos encontrar la vitamina C en nuestros alimentos, ya que el cuerpo no puede producirla por sí solo, ni tampoco almacenarla. Por lo tanto, es importante incluir muchos alimentos que la contengan en tu dieta diaria.

Es importante averiguar las dosis recomendadas para niños, que son la mitad que de los adultos.

Recomendaciones

Swiss Energy es una pastilla sin azúcar ni calorías con un sabor delicioso; yo amo esta pastilla y por eso la recomiendo, ya que aporta 1-000mg en una sola pastilla y no tiene azúcar.

El propóleo

El propóleo, según se ha demostrado mediante varios estudios científicos, posee muchas propiedades medicinales: antibióticas (fungicida y bacteriana), cicatrizantes, antiinflamatorias, analgésicas, antialérgicas, epitelizantes y anestésicas.

Esta sustancia resinosa, de color verde o casi negro, que obtienen las abejas de las yemas y cortezas de ciertos árboles y algunas plantas herbáceas, también contiene vitamina A, vitaminas del grupo B, aminoácidos, minerales y bioflavonoides (vitamina P).

Las abejas utilizan el propóleo para cubrir herméticamente las paredes de sus colmenas, y así protegerla de virus, hongos y bacterias. Por lo general, nosotros los usamos para tratar afecciones de las vías respiratorias, como catarros, gripe, sinusitis, otitis, laringitis, bronquitis, asma, neumonía, influenza; y de la piel, como abscesos, forúnculos, verrugas, grietas, eczemas y herpes zóster.

El empleo del propóleo tiene muchos beneficios sobre diferentes partes de nuestro organismo; principalmente aquí les voy a dar las más importantes:

- Aparato digestivo: nos ayudará a regular el apetito, regenerar las úlceras y, además, es un buen protector hepático.
- Vías respiratorias: Al ser un antibiótico natural, ayuda a prevenir y recuperarse de las enfermedades respiratorias.
- Aparato circulatorio: Es vasodilatador e hipotensor, disminuye la fragilidad capilar, inhibe la oxidación del colesterol y ayuda a normalizar la presión arterial.

Reverastrol

Fue descubierto solamente hace algunos años. Es seguramente uno de los ingredientes más valorados hasta ahora para luchar contra el envejecimiento. Esta sustancia es elaborada por las plantas como defensa frente a factores estresantes, como lesiones, infecciones por bacterias u hongos, radiación ultravioleta del sol, frío intenso o restricción hídrica. ¿Ves por qué son tan necesarios?

Se ha demostrado también que esta sustancia previene alteraciones del sistema inmunológico, mejora parámetros sanguíneos, limita la propagación de células cancerosas, activa el proceso de apoptosis (muerte celular programada, que funciona en coordinación con un proceso para destruir las células dañadas e impedir que inicien su transformación maligna), protege a los espermatozoides y a los glóbulos rojos de la oxidación, activa proteínas que retrasan el envejecimiento celular, entre otros efectos.

Numerosos estudios contribuyen a explicar la actividad antioxidante, antiinflamatoria, analgésica, antiagregante plaquetaria, antihipertensiva y anticancerígena del **resveratrol**. Consíguela en los comercios naturistas, ya que para que puedas recibirla del vino necesitarás tomarte toda la botella, y con ello tendrás más problemas que beneficios para la salud.

Equinácea

Seguramente tengas conocimiento de los beneficios que se asocian con el uso de esta planta medicinal, que puedes encontrar en farmacias y herbolarios. La equinácea o echinacea se ha convertido en un remedio natural clásico en época de catarrros y resfriados para prevenirlos o para minimizar sus síntomas. Esta planta se usa principalmente para tratar infecciones y síntomas de la gripe.

Algunas de sus propiedades más destacadas son:

- Estimula el sistema inmunológico.
- Evita los resfriados y es un remedio eficaz contra la gripe. Según un estudio publicado en la revista científica *The Lancet*, se indica que esta planta ayuda a curar la gripe con rapidez, debido a que los síntomas desaparecen unas 36 horas antes de lo normal.
- Combate las infecciones de todo tipo: en el tracto urinario, infecciones genitales, infecciones en la sangre, en las encías, etc.
- Alivia dolores de garganta. También ayuda a reducir la inflamación de anginas.

- Inhibe los síntomas de la gripe A. Según un estudio de la Universidad de Giessen, revela que la equinácea inhibe el virus de la gripe A: «Aunque la actividad antiviral y antibacteriana de la equinácea es muy conocida, es la primera vez que se demuestra una eficacia directa sobre el virus de la gripe A».

- Alivia las migrañas.

- Útil frente a problemas digestivos y disminuye las molestias por los mismos.

- Alivia los síntomas de afecciones de la epidermis como heridas, eccemas, psoriasis, herpes, las picaduras, hemorroides, etc.

Alimentos

Chocolate Negro

Consumir chocolate negro diario fortalece al sistema inmunológico. Gracias a la gran cantidad de flavonoides, el chocolate negro es el que más beneficios aporta a nuestra salud.

Dentro de sus propiedades podemos encontrar:

- Es bajo en grasa

- Contiene hierro y magnesio

- Dosis altas de cacao ayudan a las células T, uno de los tipos de glóbulos blancos responsables de las defensas del organismo.

Así que comer chocolate negro o tomar chocolate caliente con moderación no sólo te entregará un momento de placer, sino que también mejorará tus defensas.

Yo voy a recomendar al chocolate **Valor**. Lo amo! Este súper chocolate tiene Stevia y la verdad eso hace que no pueda dejar de recomendarlo, yo lo consumo muchísimo y además lo encuentro en la mayoría de tiendas del país.

En cambio al azúcar no lo recomiendo ni para niños, ya que daña la salud del cerebro y aporta muy poco a nuestra nutrición.

La grosella negra

Esta fruta de sabor ácido es la más rica en vitamina C. Tiene casi cuatro veces más cantidad que la naranja de esta vitamina antioxidante, que interviene en la absorción del hierro, favorece la producción de hormonas antiestrés, facilita la cicatrización y contribuye a reparar los vasos sanguíneos, la piel, los huesos y los dientes. *198 mg de vitamina C por cada 100 gramos.*

La guayaba

Esta fruta exótica es pobre en calorías y rica en nutrientes. No solo te aporta vitamina C, sino también provitamina A, vitaminas del grupo B, y minerales como el potasio. Además, tiene un suave efecto laxante. *180 mg de vitamina C por cada 100 gramos.*

El perejil

Se te van a ocurrir más platos dónde ponerlo cuando te pongas a pensar que con 25 g de perejil fresco cubres el 70% de las necesidades diarias de vitamina C. ¿Cómo tomar estos 25 g? Puedes, como yo, agregarlo a tu batido de media mañana. O si te gusta el sabor, agrégalo en tus mejores platos: *te da 166mg de vitamina C por cada 100gramos.*

El pimiento rojo

Los pimientos en general son ricos en esta vitamina, pero el rojo más que el verde (80 mg/100 g). Y no solo tiene vitamina C, sino que también te aporta vitamina A, E, B6 y ácido fólico, por lo que comerlo regularmente mejora la vista, la digestión, la salud cardiovascular, favorece la eliminación de toxinas y refuerza las defensas. *Te aportará 140 mg de vitamina C por cada 100 g.*

El brócoli

En Inglaterra su tallo está considerado un manjar que se reserva a los niños, que lo comen crudo, ya que es la mejor manera de asimilar toda su vitamina C. Si no te gusta crudo, procura que su cocción sea corta y quede crujiente. Sabemos que es como las coles de bruselas; o lo amas o lo odias, pero dale una oportunidad. Es ideal para ayudar a tu sistema inmunitario. *110 mg de vitamina C por cada 100 g.*

El kiwi

Asegúrate de que sea una de las tres piezas de fruta que tomes al día. No lo digo solo por su alto contenido en vitamina C, sino porque estimula el tránsito intestinal. Se trata de uno de los remedios caseros más eficaces contra el estreñimiento por su contenido en potasio (295 mg/100 g), que lo hace muy diurético. Además, apenas contiene sodio, con lo que evita la hinchazón y ayuda a controlar la presión sanguínea. *Aporta 100 mg de vitamina C por cada 100g.*

La papaya

Otra deliciosa fruta tropical que debes empezar a incluir en tu dieta, si aún no lo haces. Es pobre en calorías y rica en vitamina C, que hace que asimiles mejor el hierro de otros alimentos y no notes los bajones de energía. Además, mejora la digestión al contener papaína. Todo son ventajas.

Otras consideraciones sobre la papaya:

Su aporte en papaína y vitamina A ayuda a eliminar las células muertas de la piel además de descomponer aquellas proteínas inactivas. Al ser baja en sodio, es perfecta también al retener poca agua y favorecer así a la hidratación.

Contiene más carotenoides que otras frutas como la manzana o la chirimoya, importantes para mantener el bronceado e incluso activarlo una vez que salen los primeros rayos de sol.

Aporta mucha de la denominada provitamina A, sustancia antioxidante que juega un importante papel en el sistema inmunitario e interviene en la formación y mantenimiento de huesos, piel y mucosas. Por eso, protege los tejidos epiteliales del pulmón y favorece la regeneración de las mucosas dañadas e inflamadas en numerosos trastornos respiratorios (asma, bronquitis, EPOC). *Cada que la tomes obtendrás 70 mg de vitamina C por cada 100 g.*

La Granada

La fruta tiene innumerables beneficios para la salud y su implicación en la cura de enfermedades ha sido ampliamente reconocida desde la antigüedad. Destaca por su amplia actividad antioxidante. A sí mismo, se ha demostrado su potencial frente a enfermedades relacionadas con la salud vascular, la intestinal, el cáncer, así como con las enfermedades neurodegenerativas.

Y entre otras cualidades, la granada...

- Reduce el colesterol (el malo) gracias a sus polifenoles.
- Tratan la arteriosclerosis. El jugo de granada al día durante un año disminuye las lesiones por aterosclerosis en un 35%.
- Previene la aparición de la osteoartritis.
- Proteger la piel contra los efectos negativos de los rayos UV y regenera la dermis.

- Frena la progresión del cáncer de próstata y pulmón. Debido a sus propiedades anti-inflamatorias y su alto contenido de antioxidantes, puede reducir el crecimiento de células cancerígenas.

- Aporta defensas contra la diabetes o Alzheimer.

- Estudios han demostrado que las semillas de granada son un súper afrodisíaco, con efectos similares a los de la viagra.

- Limpia los riñones, gracias a su alto contenido en potasio.

- Baja la tensión arterial alta por su contenido en antioxidantes.

La naranja

Con casi una cuarta parte de vitamina C que la grosella negra, la naranja se sitúa a la cola de los alimentos con más vitamina C. Su cantidad tampoco es nada desdeñable y de media cubre el 50 % de la cuota diaria recomendada de este nutriente. 50 mg de vitamina C por cada 100 g.

Además de incluir en tu dieta alimentos ricos en esta vitamina, tómalos crudos, ya que la vitamina C se destruye con el calor. Tampoco los dejes en remojo.

Camu-Camu

Hablemos por un par de párrafos de una fruta casi desconocida que espero implementen en sus vidas. Quiero presentarles a una de las fuentes más altas de vitamina C: el camu-camu.

El **camu-camu**, de origen peruano, de forma y parecido a una uva. Tiene más vitamina C que cualquier otro alimento. Junto a sus demás fitocomponentes, constituye un poderoso antioxidante que previene y cura enfermedades, Este arbusto originario de la Amazonía peruana produce un fruto muy rico en fitoquímicos y con grandes propiedades para la salud.

Aunque la cantidad en miligramos de la vitamina C en el camu-camu es inferior a la de los comprimidos sintéticos de vitamina C, evidencias científicas sugieren que es más efectiva que el ácido ascórbico o vitamina C sintética. Con tan solo un tercio de cucharita al día, pacientes bajo supervisión han reportado mejoras significativas en su salud. El camu-camu contiene una gran cantidad de bioflavonoides y de aminoácidos esenciales como la serina, la valina y la leucina. Es, como decía, una riquísima fuente de vitamina C, hasta 60 veces mayor que las naranjas, y por cada 100 g contiene 355 mcg de pigmentos carotenoides, entre ellos la luteína y la zeaxantina, los más presentes en el fruto.

Proporciona también muy buenas dosis de magnesio (2,1 mg por 100 g), y es fuente de otros minerales como el cobre, el hierro y el calcio. Esta riqueza nutritiva y antioxidante convierte al camu-camu en un alimento con numerosas propiedades para la salud. Repasemos sus propiedades más importantes:

- **Fortalece las defensas.** Al contener elevadísimas cantidades de vitamina C, mejora las defensas y aporta energía y buen humor.

- **Protege el hígado.** Su contenido en antioxidantes y fitoquímicos ayuda a prevenir y curar enfermedades hepáticas (resulta especialmente útil en la cirrosis). Esto es así gracias a un componente llamado metilmalato.

- **Mejora el estado de ánimo.** Grandes cantidades de vitamina C pueden estimular la secreción de serotonina, la conocida hormona de la felicidad. Por esto, el camu-camu se empieza a suministrar como antidepresivo en medicinas y terapias holísticas.

- **Cuida las mucosas y encías.** Su capacidad antioxidante y antiviral ayuda a prevenir infecciones e inflamaciones.

- **Efecto anti-aging.** Se estudia su poder antioxidante para combatir el envejecimiento prematuro y la degeneración celular. Por su riqueza en vitamina C combate la inflamación, uno de los factores más influyentes en el envejecimiento de las células, estrés oxidativo y dolor crónico.

Pues ahora, ya que hablamos tanto de él, espero que puedan conseguirlo en los mercados más cercanos lo más pronto posible; si no consigues la fruta consíguelo en polvo, para que puedas agregarles a tus jugos y batidos todos los días.

No dejes de tomar en cuenta que todo jugo o fruta partir de las seis de la tarde se vuelve azúcar, así que lo recomendable es que consumas tus batidos y frutas hasta las 6pm. Es preferible comerse la fruta que tomársela en jugos. Recuerda: no tiene sentido me-

terte 400 calorías de azúcar si puedes hacerlo de una manera más pensada y coherente.

Estoy tratando de dar también algunos tips ya que considero que no sólo debemos de estar saludables sino a gusto con nuestra imagen; delgados y sin grasas.

La Toronja

La recomiendo mucho, porque es una aliada no solo del sistema inmune sino también a la pérdida de grasa. Se compone principalmente de vitamina C, B2, B3, potasio, calcio, hierro, fósforo, magnesio, minerales, betacarotenos; más del 90 % de esta fruta es agua, rica en fibra y baja en sodio.

Toma en cuenta que el contenido de carotenoides será mayor cuanto más oscuro sea el color rojo de la pulpa.

Entre sus propiedades...

- Debido a que contiene antioxidantes, ejerce una función preventiva en enfermedades cardiovasculares.
- La toronja disminuye la presión arterial y puede ayudar a prevenir el cáncer de colon.
- Acelera la lipólisis gracias a su alto porcentaje de agua y fibra; la lipólisis es proceso metabólico en el que las grasas del organismo se transforman para cubrir necesidades energéticas. Por ello, se usa en programas de reducción de peso.

- Contribuye a cuidar tu sentido de la vista. También fortalece tu sistema inmunológico.
- Facilita la digestión por su aporte en ácido málico.

Así que no dejes de incluir esta súper fruta a tus días a tus medias mañanas.

La Miel

La miel de abeja tiene una composición compleja y rica en nutrientes, aprovechada por los humanos desde las sociedades más ancestrales.

La mayor proporción de dichos nutrientes está ocupada por carbohidratos, como la fructosa y la glucosa. Además, contiene enzimas, antioxidantes, aminoácidos, vitaminas, minerales y ácidos orgánicos. No solo se ha utilizado como alimento, sino como un recurso terapéutico importante. Ya desde los textos clásicos de medicina la miel aparece como un recurso importante para tratar heridas, dolores y enfermedades.

Las propiedades más importantes de la miel de abeja:

- **Alivia la tos y el dolor de garganta.** Nuevamente, al combinarse con otras sustancias como el jugo de lima o limón, la miel de abeja alivia el dolor de garganta, incluso en pequeñas dosis, gracias a sus propiedades antibacterianas. Así mismo, la miel de abeja es reconocida como un remedio natural para la tos (no obstante, se recomienda no dársela a niños menores de un año).

• **Actividad antiinflamatoria.** En la medicina Ayurveda, tradicional de la India, se le ha atribuido a la miel propiedades revitalizantes, que a su vez alivian debilidad o cansancio excesivo. También se le atribuye propiedad relajante que favorece el sueño y algunos síntomas de estrés. Igualmente se utiliza para el dolor de dientes, especialmente en niños mayores de un año, en el tratamiento del asma y el de hipo. También se la utiliza para modular la presión sanguínea.

Ojo, hay tener en cuenta cuando se compra miel: el envase debe llevar escrito la palabra miel o miel de abejas. Hay productos que mezclan miel con jarabe de maíz o jarabe de maíz de alta fructosa para que rinda más. Se trata de un alimento a base de miel que está permitido, y puede consumirse, pero no es miel pura. En el frasco se puede observar el peso neto, y de dónde proviene su producción. Yo recomiendo que la miel sea adquirida en sitios en los que se tenga la certeza de que es orgánica y sin ninguna mezcla.

Participa el Ing. Daniel Durán Vintimilla dueño del Hotel Victoria en Cuenca quien produce miel orgánica en sus propiedades. Lo que nos dice es que una miel es ecológica cuando las abejas la han fabricado a partir del néctar de flores que no han sido tratadas con agentes químicos.

“Para que una miel sea etiquetada como ecológica debe seguir una serie de estrictas medidas y pasar rigurosos controles en todas las fases de la producción y el envasado que incluyen:

- *La fuente del néctar a partir del cual las abejas han producido la miel.*
- *El área de alimentación por el que se han desplazado las abejas melíferas.*
- *La gestión del enjambre.*
- *El proceso de extracción y transporte de la miel.*
- *Temperatura a la que se realizan todos los tratamientos de la miel.*
- *En la composición de una buena miel pura y cruda de calidad, en la que se ha puesto un especial cuidado a la hora de situar los colmenares en zonas naturales alejadas de núcleos urbanos y rurales, será muy difícil hallar rastros de pesticidas u otros agentes químicos. Es por ello que nosotros producimos nuestra miel en las afueras de la ciudad de Cuenca en una zona no rural y con muchas flores orgánicas".*

Huevos

Hablemos de mi amada fuente de proteína rápida, la cual amo y no puede faltar nunca en mi día a día.

¿Sabías que la yema de huevo cuida las mucosas? Una razón más para utilizar lo que tanto me gusta que son los huevos y es por eso es que recomiendo todos los días no menos de cuatro, especialmente si entrenas. No te digo cuatro huevos enteros; yo considero que uno entero en el día está bien, ya si quieres excederte podrías

comerte dos. Y recomiendo siempre que la comida desde el desayuno tenga siempre proteína, ya que la proteína ayuda a la alimentación de los músculos.

La yema de huevo contiene vitamina A, nutriente muy beneficioso para la salud respiratoria, que a su vez es fundamental para el cuidado y regeneración de las mucosas dañadas e inflamadas en numerosos trastornos respiratorios (asma, bronquitis, EPOC...)

Esta vitamina abunda en la yema de huevo, y también en los lácteos enteros. Y la provitamina A (que en nuestro cuerpo se transforma en vitamina A) la obtienes de los vegetales de color amarillo, rojo o anaranjado (zanahoria, calabaza) y verde intenso (espinacas, berros). Por ende, los huevos son un gran aliado para estos momentos; no dejes de tenerlos en cuenta.

El Color Verde

Les voy a dar un tip justo para este momento con dos grandes ingredientes que no solo mejorarán tu sistema inmune, sino que además te darán alegría. Así, consideremos a las cosas verdes, como son los berros, que he aprendido a amar; y las espinacas, que gracias a Dios ya eran parte de mí. Ambos aumentan la función inmunitaria gracias a sus altos niveles de vitamina C.

El berro contiene 15 mg de vitamina C por taza (34 gramos), lo que representa el 20% de la ingesta diaria para las mujeres y el 17% para los hombres.

La vitamina C es conocida por sus efectos inmunológicos. La deficiencia de vitamina C se ha relacionado con la disminución de la función inmunitaria y el aumento de la inflamación.

La vitamina C estimula el sistema inmunológico al aumentar la producción de glóbulos blancos, que combaten las infecciones.

¿Ahora te gusta más?

Y bueno, hablando de la espinaca: yo la verdad a más de que la amo porque su proteína y cómo te ayuda a formar músculos, al ser una planta provee varios beneficios para tu salud mental y física.

Las espinacas son ideales por su alto contenido de agua y pocas calorías; por ende ayudan hacer diuréticos naturales y a perder grasa. Protegen de los radicales libres, cosa que te ayuda a permanecer más joven y te ayuda contra el cáncer, no sólo lo digo yo, lo dice la mayoría de los estudios y libros que se hacen al respecto sobre esta súper planta. Ayuda a limpiar el tracto digestivo lo cual hace que te limpie los organismos y evita el estreñimiento. Además, contienen quercetina, antioxidante que ayuda a prevenir infecciones e inflamaciones y ayuda a subir las defensas.

Caldo de Hueso

Los caldos presentan varios minerales que el cuerpo es capaz de absorber con facilidad. Elementos como sulfatos de condroitina y glucosamina, que ahora se venden como suplementos caros para la artritis y el dolor en articulaciones.

La mejor parte es el colágeno. Este nace de los huesos cuando están expuestos a altas temperaturas, como las que se requieren para cocinar el caldo. De hecho, la mejor forma de verificar que es un caldo de buena calidad es si presenta una textura gelatinosa después de la refrigeración. Para que el caldo sea mucho más nutritivo, los expertos recomiendan añadir patas de pollo y cerdo, pues estas contienen altas cantidades de colágeno y cartílago que convierten el caldo en un elixir curativo.

Es maravilloso el caldo de huesos, considerado un excelente remedio tradicional para luchar contra resfriados y problemas digestivos: estamos ante una receta que tiene mucho más que ofrecer. Su potencial radica en que los huesos deben cocinarse lentamente, sumergidos en agua, lugar donde van a parar los nutrientes que se extraen de dichas articulaciones. Finalmente, nuestro organismo absorbe todas esas sustancias a través del plato final *¿Qué beneficios nos aporta?*

- **Alivia el síndrome del intestino permeable.** El colágeno al que antes hemos hecho referencia, actúa como un bálsamo calmante que cura y sella el revestimiento de los intestinos, evitando así otras dolencias de carácter autoinmune o neurológico.

- **Un gran aliado de nuestra piel.** Esta sustancia proteica ayuda también a prevenir y corregir las arrugas, así como a favorecer la elasticidad y firmeza de la piel. Un poder que se extiende a otras

partes del cuerpo como el cabello, las uñas, los tendones o los ligamentos.

- **Bueno para la artritis y el dolor muscular.** Contiene sulfatos de glucosamina, condroitina y más compuestos procedentes del cartílago, capaces de reducir el dolor que provoca la artritis; es decir, la inflamación de las articulaciones de los huesos.

- **Favorece la desintoxicación.** Hoy en día, el ser humano está expuesto a una gran cantidad de ingredientes artificiales, productos químicos o pesticidas que pueden dañar gravemente al organismo. Para complementar la desintoxicación natural del mismo, el caldo de huesos ayuda al sistema digestivo y al hígado a expulsar los desechos y eliminar toxinas.

- **Promueve la pérdida de peso.** Aunque parezca un plato ligero e insustancial, el caldo de huesos tiene un poder saciante que controla el apetito y mantiene a raya la necesidad de consumir alimentos ricos en azúcar y calorías.

El farmacéutico y filántropo Antoine-Alexis Cadet de Vaux investigó a fondo las propiedades del caldo de huesos, con resultados sorprendentes. A través de su obra *Mémoire sur la gélatine des os et son application à l'économie alimentaire*, el francés reveló el increíble poder de los elementos que componen esta receta tradicional. Entre ellos, se encuentra la glicina, un aminoácido esencial que facilita la digestión y favorece la regeneración celular; minerales como el calcio, el magnesio o el fósforo; y una gran cantidad de

proteínas biodisponibles, resultado de la cocción lenta a la que debe estar sometido el caldo.

En la parte de recetas te enseño cómo realizarlo.

El Tomate

Dado que aleja el cáncer de pulmón, no puedo dejar de recomendártelo. Pero consúmelo hasta las seis de la tarde: el tomate es considerado una fruta, y por ende en la noche no es una buena idea. Hablemos de este gran amigo. Entre los carotenoides que contiene el tomate maduro, el licopeno representa más del 90%.

- Este súperantioxidante protege las células de los radicales libres responsables de la degeneración de los tejidos, mejora la resistencia de la piel frente a la radiación solar y disminuye la incidencia del tumor de pulmón.

- El tomate es también beneficioso en crudo, pero el licopeno se asimila mejor cocinado. Y si lo cocinas con aceite de oliva extra virgen, todavía mejor, porque su acción antioxidante se multiplica por tres.

Carnes Blancas

Yo la verdad recomiendo proteína en todas las comidas y snacks que se hacen en el día, ya que se trata del mejor alimento cuando se trata de ganar músculo y masa magra sin grasa. Es por eso que yo recomiendo que agregues a tu dieta carnes blancas para recuperarte del resfriado.

Se ha demostrado que, en caso de contagiarte con virus del resfriado, las carnes blancas ayudan a que la enfermedad sea más llevadera.

Son ricas en zinc, un mineral que acelera la recuperación y tiene efecto antioxidante. También aportan selenio, mineral cuyo déficit se asocia con una menor respuesta inmunitaria.

Además de las carnes blancas (pollo, pavo, conejo), otros alimentos ricos en zinc y selenio son el pescado, el marisco, los frutos secos, los cereales integrales, las legumbres y la levadura de cerveza. Lo reitero: llevar una mejor dieta ayuda y plenamente al sistema inmune y ayuda a que los órganos estén perfectos.

Este alimento, junto con las nueces, es muy rico en ácidos grasos omega 3.

- Estas "grasas buenas" tienen una gran acción antiinflamatoria, muy necesaria para cuidar tus pulmones.

- Ten en cuenta que el efecto de los radicales libres (producidos por la contaminación, el tabaco, la mala alimentación...) en las mucosas de las vías respiratorias produce inflamación del tejido pulmonar y favorece trastornos que afectan a estos órganos. Los omega 3 evitan esa inflamación.

Los vegetales de color amarillo, anaranjado o rojizo son fuente de betacarotenos, así como las verduras de color verde (espinacas, lechuga, col, coliflor, brócoli, etc.).



Recetas simples con miles de beneficios

Empecemos dos jarabes naturales que recomiendan en la Medicina Ayurvédica para subir las defensas e incrementar el sistema inmune. Luego, una serie de recetas naturales que no solo te protegerán contras las amenazas a las que nos vemos expuestos en el presente, sino que llenarán tu vida de sabor y energía y miles de beneficios para tu sistema.

Panaceaia

Perfecto para subir la defensas mientras te hidratas.

Mezclar en una botella:

- 3 cucharas de jugo de limón

- 3 cucharas de extracto de jengibre fresco (rallar el jengibre, ponerlo en un paño o colador y exprimir hasta extraer el jugo)

- Una pizca de sal rosada

- 4 cucharaditas de azúcar morena

Consumir una cucharadita 10 minutos antes de cada comida. Esta fórmula es capaz de eliminar toxinas, estimular la capacidad digestiva, activar la energía vital y potenciar la inmunidad.

Aclaración: no es recomendado para mujeres embarazadas.

Té natural negro o rojo

En 200ml de agua hervida y caliente, mezclar:

- media cucharada de comino

- jengibre

- cúrcuma

- pimienta negra.

Esperar diez minutos, filtrar y consumir.

Galletas de cúrcuma, avena y miel

Ingredientes

- 1 Taza de copos de avena Nature's Heart

- 1 taza de copos de avena trituradas Nature's Heart

- 4 Cucharadas de miel orgánica (de preferencia del Hotel Victoria en Cuenca)

- 4 cucharas de leche de coco Nature's Heart
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharas de aceite de coco Nature's Heart
- 2 cucharas de arándanos secos Nature's Heart
- Una pizca de sal rosada Hymalaya de Natures Heart
- Agua de coco de Nature's Heart
- Cúrcuma Nature's Heart

Preparación

1. Pre calentar el horno a 180°C.
2. Colocar en un bol todos los ingredientes secos: copos de avena, harina de avena, sal, cúrcuma y bicarbonato.
3. Mezclar. Agregar los ingredientes líquidos que son la miel, el aceite y la leche de coco. Y empezar a amasar todo con los dedos y hacer migas hasta que se incorporen todos todos los ingredientes.
De ser necesario, se puede agregar agua de coco si la masa queda muy seca. Añadir los arándanos hasta que quede una masa homogénea y dejarla reposar durante 10 minutos.
4. Cubrir una bandeja con papel encerado y colocar una cuchara de la mezcla, redondéandola. Hornear la galleta durante 15 minutos o hasta que esté ligeramente dorada.

Jugo verde con toronja

Aquí todos los ingredientes suman+ y te generan una vibra alta.

Procura usarlos todos los días.

Ingredientes

- 1 nopal
- 1 trozo mediano de apio
- 1 toronja mediana con bagazo
- 1 vaso de agua
- Perejil al gusto

Preparación

Mezcla todos los ingredientes en la licuadora y listo.

Jugo verde detox para media mañana

Todos los alimentos aportan, así que tratemos de que este jugo sea para todas las mañanas.

- Un pepino sin Pepa
- Un puño de perejil
- Cuatro apios
- Jengibre
- Una toronja
- Una cucharada Camu Camu
- Un puño de espinaca

Pan de Miel

El pan de miel es una comida ideal para desayunos y meriendas, y puede ser una alternativa al pan tradicional. Lo hecho en casa es mejor que los panificados comprados; nunca se sabe si tienen aditivos extras.

Ingredientes

- 3 tazas de harina de coco. Se puede reemplazar por harina integral para un mejor aporte de fibra.
- 3 o 4 cucharadas de aceite.
- 1 huevo batido.
- 1/2 o 1 taza de miel.
- 1 taza de leche light
- 2 cucharaditas de polvo de hornear.
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.

Preparación

1. Batir y mezclar en un bol el aceite, el huevo, la miel, la leche y la sal.
2. Añadir progresivamente la harina y polvo de hornear. Entonces se puede adicionar pasas de uva o nueces o chocolate negro. Seguir amasando hasta que espese.

3. Se coloca la mezcla en una placa previamente enmantecada y enharinada y se lo coloca en el horno a 180°.
4. Se cocina durante aproximadamente 45 minutos.

Yogurt Griego

Ingredientes

- Leche recién ordeñada 1 litro
- 200 g de yogur light de preferencia
- Tela tipo gasa

Preparación

Para el yogurt griego vamos a necesitar leche recién ordeñada o leche sin pasteurizar. Es súper fácil.

1. Dejamos que se caliente la leche, utilizando el dedo como termómetro. Cuando podamos contar hasta 10 sin quemarnos es cuando la leche ya está lista. Ahí es cuando añadimos el yogur descremado, para darle los beneficios de los probióticos.
2. Cuando ya tenemos todo esto mezclado, podemos agregarle un par de gotas de vainilla con la leche caliente. Las ponemos en un pomo para que puedan mantener el calor, o precalentamos el horno y le dejamos con el horno apagado metido allí durante toda la noche.
3. Al siguiente día, colamos la mezcla con una tela tipo gasa; debemos exprimir muy bien lo que queda en la tela y volvemos a

meterlo en la refrigeradora. Con el suero que cae podemos preparar diferentes cosas o simplemente almacenarlo para tomarnos dos cucharada antes de cada comida para que te ayude a la flora intestinal, o ponerle en tus batidos como proteína y la verdad es que es orgánica y no procesada; para mí la mejor fuente de proteína.

Golden Milk

Esta receta es excelente: no solo te ayuda a descansar mejor, sino ayuda a tu sistema nervioso. En tiempos como este, que lo que más tenemos es ansiedad y estrés, es especialmente pertinente.

Ingredientes

- 1 taza de leche de coco o almendras *Nature's Heart* sin azúcar
- ½ cucharita de canela molida *Nature's Heart*
- ½ cucharita de cúrcuma *Nature's Heart*
- Una pizca de pimienta molida *Nature's Heart*
- Miel orgánica del *Hotel Victoria*

Preparación

Mezclamos los ingredientes mientras calentamos por 15 segundos la leche en una olla. Endulzamos con miel y stevia de preferencia.

Pimientos Rellenos de Pollo

Ingredientes

- 200 ml de caldo de hueso
- 2 pechugas de pollo cortada en dados pequeños
- 2 cebollas perla picadas finamente
- 3 pimientos rojos
- 1 cucharada de cúrcuma
- 3 dientes de ajo picados
- 2 zanahorias pequeñas ralladas
- 150 gr de queso mozzarella light rallado
- 2 cucharadas de cilantro
- 1 tomate riñón en cubos
- 4 cucharas de aceite de oliva extra virgen
- Orégano, sal y pimienta al gusto.
- 2 cucharas de mayonesa
- 2 cucharas de queso crema light

Preparación

1. Lavar y cortar la parte superior de los pimientos. Retirar del interior, las semillas y reservar.

2. En un bol mezclar el queso crema con las dos cucharadas de mayonesa y el queso rallado, tapar con plástico film y reservar. Esta mezcla se usará para hacer un gratinado, más adelante.
3. Poner a calentar una sartén grande y agregar el aceite de oliva extra virgen. Agregar a la sartén los cubos de pollo y sofreír ligeramente hasta que empiece a dorarse. Agregar sal y pimienta al gusto y retirar de la sartén.
4. Agregar un chorro más de aceite a la sartén, añadir la cebolla, sal y pimienta al gusto, incorporar los ajos. Sofreír durante un minuto más y agregar la zanahoria rallada, los cubitos de tomate y cocinar durante un par de minutos.
5. Retirar del fuego, agregar el cilantro finamente cortado en pequeñas tiras y mezclar con el pollo.
6. Precalentar el horno durante 15 minutos a 180°C. Rellenar cada uno de los pimientos con la mezcla de pollo, cebolla, y zanahoria. Hay que asegurarse de que los pimientos queden llenos por dentro.
7. Colocar sobre una bandeja engrasada de aceite de coco y meter al horno durante 45 minutos a 180°C.
8. Terminado este tiempo, cubrir la parte superior de los pimientos rellenos con la mezcla reservada de quesos y mayonesa y poner a gratinar hasta que dore ligeramente.
9. Poner un poco de orégano y servir caliente.

Sopas

Para hacer las siguientes cremas tener el caldo de hueso listo, así aprovechamos su sabor y todos sus beneficios.

Ingredientes

- Huesos de médula ósea o a tu elección
- Vinagre blanco Nature's Heart
- Curcuma una cucharita pequeña Natures Heart
- Vegetales como cebollita ajo perejil y apio.

Preparación

1. Colocar los huesos en una olla grande junto con el vinagre y cubrir con ½ litro de agua fría. Dejar reposar durante 1 hora.
2. Pasada la hora, añadir los vegetales cortados artesanalmente, en el resto de agua y poner a hervir, retirar residuos, espumar y continuar cocción. Si el agua se reduce mucho, seguir añadiendo hasta terminar cocción.
3. Pasadas las 4-5 horas, rectificar sabor; si los huesos tienen algo de carne, confirmar si está blanda, filtrar el caldo y reservar en otro recipiente.
4. Dejar enfriar en nevera, debe salir capa de grasa o gelatina. Si sale, es un buen caldo, retirarla. Recalentar para consumir.
5. Reservar y congelar los residuos filtrados para otro uso o otra sopa.

Crema de Berros

Ingredientes (para 4 personas)

- 600 gramos de berros lavados
- una cebolla blanca
- un diente ajo
- sal y pimienta al gusto
- 200ml de Caldo de verduras o de hueso
- medio limón (para que se asimile el hierro de los berros)

Preparación

1. Hacer un refrito con la cebolla y ajo; saltear los berros.
2. Agregar el caldo y licuar.
3. Calentar en una olla, añadir el jugo de medio limón y salpimentar al gusto.

Crema de Pepino

Ingredientes (para 4 personas)

- 500 gr de pepino
- Una cebolla blanca
- 200 ml de caldo de verduras o de hueso
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Realizar un refrito con la cebolla y ajo, saltear el pepino con el refrito.
2. Agregar el caldo y licuar.
3. Calentar en una olla y salpimentar al gusto.

Crema de Espinacas

Ingredientes (para 2 personas)

- 1 cuchara de aceite de coco Nature's Heart
- 1 cebolla blanca
- 2 ajos
- 1 cucharadita de cúrcuma Nature's Heart
- 100 ml de caldo de hueso
- Jugo de medio limón
- 500 mg de espinaca
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Hacemos un refrito con el aceite de coco, ajo, cúrcuma y cebolla.
2. Salteamos la espinaca
3. Licuamos con el caldo de hueso
4. Calentar en una olla, salpimentar al gusto y ¡Listo!

Crema de Aguacate

Ingredientes

- 500 ml de caldo de hueso
- 1 aguacate por persona
- 1 cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Hacer un refrito con la cebolla y el ajo. Se mezcla con el caldo de hueso caliente y se lo licúa junto con los aguacates hasta conseguir la textura deseada. Servir bien caliente; no guardar porque se hace negro.

Caldo de hueso de res con vegetales

Ingredientes

- 3 zanahorias picadas en cuadritos
- 4 apios picados
- 500 gr de hueso de médula ósea de res
- 1 cebolla morada
- 1 puñado de perejil
- 5 dientes de ajo
- 1 puñado de cebolla blanca picada

- 1 puñado de cilantro
- 3 hojas de laurel
- 2 litros de agua
- ½ taza de vinagre de fruta Nature's Heart
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Colocar los huesos de médula osea (o de elección), en una olla grande, mezclar con el vinagre y cubrir con ½ litro de agua fría.
2. Dejar reposar durante 1 hora. Pasada la hora, añadir los vegetales cortados artesanalmente, el resto de agua y poner a hervir, retirar residuos, espumar y continuar cocción. Si el agua reduce mucho, seguir añadiendo hasta terminar cocción.
3. Pasadas las 4-5 horas, rectificar sabor. Si los huesos tienen algo de carne, confirmar si está blanda, filtrar el caldo y reservar en otro recipiente. Dejar enfriar en nevera, debe salir capa de grasa o gelatina, si sale es un buen caldo, retirarla.
4. Para consumir volver a calentar.
5. Residuos de la filtrada del caldo, reservar y congelar. Para otro uso u otra sopa.
6. Servir en plato hondo con rodajas de zanahoria, agregar brócoli o choclo y perejil, disfrutar de este súper caldo.

Dr Fernando Redin

Lic Paulina Oviedo

Ing Daniel Duran

**El doctor Luis López Tallaj, experto en medicina antienvjecimiento por la Universidad de Sevilla y miembro de SEMAL Luz García Toro, directora de comunicación de Laboratorios Arkopharma Estudios de investigación Universidad de Connecticut.*

Estudios Oxford

Estudios de la universidad de Sorbone en Paris

Estudios de la universos de Columbia Nyc