

## ALIMENTOS QUE EQUILIBRAN

Mientras que en los países pobres la falta de alimentos es la primera causa de enfermedades y muerte, en los países ricos el exceso de alimentos poco naturales ha llevado al aumento de las llamadas enfermedades de la civilización, como accidentes cerebrovasculares, diabetes, hipertensión, osteoporosis y otras enfermedades degenerativas.

Nos encontramos ante la paradoja de que la sociedad occidental ofrece por primera vez en la historia de la humanidad una alimentación rica, variada, abundante y fácil de obtener, pero a la vez plantea un problema para el que la evolución no nos había preparado: la elección.

En las sociedades cazadoras-recolectoras de nuestros ancestros la solución era fácil, se comía lo que se encontraba. Hoy día basta darse una vuelta por el supermercado para advertir la gran variedad de alimentos a nuestra disposición. Y aquí comienza el problema, nos guiamos más por nuestras apetencias que por el sentido común y por el instinto, perdido al habernos desconectado de la naturaleza. Hay pocas personas que hagan buen uso de ese potencial alimenticio que se nos ofrece. Podemos elaborar dietas con muy variadas mezclas de alimentos, pero parece evidente que cuando estas dietas son consumidas en cantidades superiores a las necesarias, contienen ingredientes poco saludables o en cantidades inadecuadas, pueden tener un efecto desfavorable para la salud.

Conseguir el equilibrio es tan sencillo como evitar lo que perjudica y comer alimentos naturales del entorno en proporciones adecuadas de acuerdo con el clima y la persona, debidamente cocinados y masticados.

La dieta más equilibradora es la que se basa en cereales integrales, legumbres, productos del mar, semillas, hortalizas y frutas de la estación. Las proporciones las podemos ver en un plato combinado dividido en cuatro partes: dos de cereales, una de verduras y el resto de alimentos ricos en proteínas como legumbres o productos animales (carne de ave, pescado, queso o huevo). Una pequeña cantidad de frutos secos y semillas, el aceite de los aliños y una pieza de fruta de la estación completan el menú.

A pesar de lo sencillo que es, la mayor parte de personas no consigue hacer una buena dieta y necesita recurrir a alimentos especiales para conseguir un equilibrio nutricional. Esta necesidad la ha tenido el hombre desde la antigüedad. En todas las culturas encontramos alimentos, pociones y remedios que supuestamente ayudan a recuperar el equilibrio perdido o prevenir enfermedades, por ejemplo, las muy estimadas manzanas que como decían nuestras abuelas eran muy sanas: *“una manzana al día el médico te ahorraría”* o *“no hay cosa más sana que comer en ayunas una manzana”*. (Hoy para poder decir lo mismo tendríamos que añadir que las manzanas sean ecológicas).

Algunos de los desequilibrios que padece buena parte de la población en los países desarrollados son: acidificación, oxidación, desvitalización, alteración de la flora bacteriana, desequilibrio electrolítico, desequilibrio térmico, alteraciones de los lípidos, desórdenes nerviosos y digestivos.

Entre las causas generadoras de dichos desequilibrios podemos destacar las siguientes: la alimentación actual refinada y procesada procedente de una agricultura y ganadería forzadas con productos químicos; efectos secundarios de los fármacos; contaminación; estilo de vida y emociones negativas. Conocerlas nos ayuda a evitarlas, *“enemigo conocido medio vencido”*.

### LOS DESEQUILIBRIOS NUTRICIONALES MÁS FRECUENTES

#### **Desequilibrio yin-yang**

Cuando ingerimos un exceso de alimentos yin o fríos como refrescos, frutas sobre todo las tropicales, ensaladas..., especialmente si esto se da en climas fríos, pueden aparecer síntomas como: dificultad digestiva, diarrea, hinchazón, flema, fatiga y debilidad, que son propios de un cuadro de frío.

Si por el contrario la balanza se inclina hacia el calor producido por la ingesta de un exceso de alimentos yang o calientes (carnes rojas, salazones, fritos...) especialmente en climas cálidos, los síntomas más frecuentes serán: transpiración excesiva, tensión, nerviosismo, úlcera de estómago, estreñimiento, sed, congestión, sequedad que son consecuencia de un cuadro de calor.

### **Desequilibrio ácido-alcalino**

El abuso de las proteínas, sobre todo si los riñones están débiles, es una de las causas que producen acidificación interna que suele manifestarse con diferentes síntomas: debilidad de piel, mucosas, pelo y uñas; dolor muscular y lumbar; encías inflamadas y sensibles; caries; osteoporosis y tendencia depresiva. Otra de las causas de la acidificación es el exceso de azúcar en la dieta, el ladrón de los minerales que constituyen nuestra reserva alcalina.

### **Desequilibrio electrolítico**

Los alimentos refinados y los cultivados con abonos químicos carecen de minerales y oligoelementos o los tienen en proporciones inadecuadas. Abusar de los mismos puede producir un desequilibrio electrolítico responsable de diferentes trastornos neuromusculares como: calambres, contracturas y alteraciones del ritmo cardíaco.

### **Desequilibrio oxidantes-antioxidantes**

Vivimos en una parte del mundo donde los procesos oxidativos se dan de manera acelerada. Por un lado quemamos combustibles fósiles y nos quemamos con el estrés, por otro lado los alimentos que tienen efectos antioxidantes están poco presentes en las dietas. Todo ello contribuye en buena parte a la oxidación celular cuyos síntomas principales son el envejecimiento prematuro y las enfermedades degenerativas.

### **Desequilibrio de la glucemia**

El abuso de hidratos de carbono de absorción rápida como el azúcar, puede producir un efecto rebote de hipoglucemia (glucosa sanguínea por debajo de sus nivel normal). Nuestro cerebro lo nota enseguida y nos lo hace saber con distintas señales como: apetencia por lo dulce, cambios repentinos de carácter, somnolencia e hipotensión después de comer, ansiedad, confusión mental, dificultad para concentrarnos e incluso desvanecimiento.

Si por el contrario la balanza se inclina hacia la hiperglucemia puede aparecer una diabetes con todas las alteraciones que ello conlleva (circulatorias, oculares, óseas, etc).

### **Desequilibrio de la flora bacteriana**

Los antibióticos, el exceso de productos animales y la falta de fibra en la dieta, son algunos de los factores que pueden alterar la flora intestinal. Los efectos más frecuentes son: diarrea, estreñimiento, candidiasis, inflamaciones intestinales, infecciones y mala absorción de nutrientes.

### **Desequilibrio de los lípidos**

Las grasas poco recomendables como las de las carnes rojas o las que han sido alteradas por los procesos culinarios o industriales (aceites refinados, grasas hidrogenadas, frituras a altas temperaturas ...), obstruyen e intoxican el hígado, la vesícula biliar y el sistema circulatorio. En cambio los lípidos limpiadores insaturados son los que están presentes en aceites vírgenes, semillas y frutos secos. El predominio de los primeros sobre los segundos entraña importantes riesgos para nuestra salud: tasas elevadas de colesterol, trombos sanguíneos, congestión hepática y litiasis biliar.

### **Desequilibrio nervioso y emocional**

Llevar un ritmo de vida por encima de lo que nuestra vitalidad puede soportar y forzarlo con estimulantes, es la causa más importante de los desequilibrios nerviosos que sufre gran parte de los habitantes de las grandes ciudades. Ansiedad, depresión y angustia son algunas de sus manifestaciones. Estos problemas se agravan cuando a las neuronas les falta algún nutriente, como los alimentos que proporcionan glucosa de absorción lenta, vitaminas del grupo B (necesarias para

convertir esa glucosa en energía) y aminoácidos como el triptófano precursor de la serotonina, un neurotransmisor antidepresivo.

El hígado es un órgano muy susceptible de alterarse con las emociones y a la vez una función hepática alterada incide sobre el estado de humor. Por esta razón, los alimentos que intoxican el hígado pueden producir: irritabilidad, cólera (significado etimológico de la palabra bilis), hipocondría, depresión y abatimiento.

### **Desequilibrio digestivo**

Comer con prisas sin apenas masticar, abusar de alimentos muy concentrados como embutidos, carnes, azúcar y bollería sobrecargan el estómago. Por otra parte, comer demasiadas grasas y fritos puede originar desórdenes digestivos como dispepsias biliares, gastritis, úlceras o hiperclorhidria.

<b>DESEQUILIBRIO</b>	<b>CAUSAS</b>	<b>SINTOMAS</b>
<b>Yin-yang</b>	Exceso de alimentos yin o fríos: refrescos, frutas tropicales, ensaladas	Dificultad digestiva; diarrea, hinchazón, flema, fatiga, debilidad ...
	Exceso de alimentos yang o calientes: carnes rojas, salazones, fritos...	Transpiración excesiva, tensión, nerviosismo, úlcera de estómago, estreñimiento, sequedad...
<b>Ácido-alkalino</b>	Abuso de proteínas y azúcar	Acidificación: debilidad de la piel, mucosas, pelo y uñas; dolores musculares; encías inflamadas y sensibles; caries; osteoporosis.
<b>Electrolítico</b>	Alimentos refinados y los cultivados con abonos químicos	Trastornos neuromusculares: calambres, contracturas y alteraciones del ritmo cardíaco.
<b>Antioxidantes-oxidantes</b>	Estrés, contaminación, combustiones. Pocas verduras y frutas	Oxidación celular: envejecimiento prematuro y enfermedades degenerativas.
<b>Glucosa sanguínea</b>	Abuso de hidratos de carbono de absorción rápida	Hipoglucemia: apetencia por lo dulce; cambios repentinos de carácter; somnolencia e hipotensión después de comer; ansiedad; confusión mental.
<b>Flora bacteriana</b>	Los antibióticos, el exceso de productos animales y la falta de fibra	Diarrea, estreñimiento, candidiasis, inflamaciones intestinales, mala absorción de nutrientes
<b>Lípidos</b>	Carnes rojas, aceites refinados, grasas hidrogenadas, frituras a altas temperaturas ...	Tasas elevadas de colesterol, trombos sanguíneos, congestión hepática, litiasis biliar
<b>Nervioso y emocional</b>	Falta de nutrientes Exceso de estimulantes	Ansiedad, depresión y angustia
<b>Digestivo</b>	Abusar de embutidos, carnes, azúcar, bollería, grasas y fritos	Desórdenes digestivos

## EN BUSCA DE ALIMENTOS EQUILIBRADORES

La cultura del consumismo y del progreso, responsable de la mayor parte de nuestros desequilibrios actuales, trata de incitarnos a consumir nuevos productos y remedios mágicos para equilibrarnos. Esta tendencia a confiar en la magia de lo nuevo para la solución de problemas reales o imaginarios ha disparado el consumo de complementos alimenticios y de todo tipo de panaceas. Muchos de ellos se olvidan y pasan de moda, pero otros, los de siempre, los tradicionales, siguen estando presentes como parte de la cultura gastronómica de los pueblos. De estos últimos, elegimos algunos que son de utilidad para restablecer el equilibrio perdido siguiendo un criterio basado en el sentido común y apoyado por la ciencia.

ALIMENTO	EFEECTO	EQUILIBRA
<b>Trigo sarraceno</b> <b>Jengibre</b>	Caliente	El frío
<b>Limones</b>	Frío	El calor
<b>Ciruelas umeboshi</b>	Alcalinizante	La acidificación
<b>Caldo marino</b>	Remineralizante	Los electrolitos
<b>Arroz integral</b>	Normoglucemiante	La energía alimenticia
<b>Chucrut</b>	Probiótico	La flora bacteriana
<b>Aceite de oliva de primera presión</b>	Drenador hepático	Los lípidos
<b>Semillas de sésamo</b>	Aporta nutrientes	La composición de la sangre
<b>Apio</b>	Depurativo	La toxicidad
<b>Levadura de cerveza</b>	Aporta vitaminas grupo B	El sistema nervioso
<b>Jalea real</b>	Tonifica las suprarrenales	El estrés
<b>Lecitina</b>	Emulsiona las grasas Aporta fosfolípidos	El sistema circulatorio y el nervioso
<b>Setas orientales</b>	Estimulan las defensas	El sistema inmune
<b>Ajo y cebolla</b>	Antitrombótico Antibiótico	El sistema circulatorio y el inmunitario

### TRIGO SARRACENO O ALFORFÓN

Este falso trigo originario del Asia Central, pertenece a la familia de las poligonáceas, un tipo de semillas semejantes en apariencia a los cereales, pero de diferente composición química, especialmente de sus proteínas que no tienen gluten y cuentan con lisina, un aminoácido escaso en los cereales. Es un alimento muy completo que contiene casi todos los nutrientes esenciales.

Su naturaleza caliente lo hace muy apropiado para contrarrestar el frío. Promueve el apetito y aumenta la fuerza corporal y la vitalidad.

Útil en épocas de frío, diarreas crónicas, edemas, fatiga física y psíquica.

### ¿Cómo se utiliza?

Se puede utilizar en grano para hacer hamburguesas o paellas, en forma de pasta (los espaguetis soba) o harina para crepes. Basta comer una ración dos veces a la semana. Los niños pequeños y las personas con síndromes de calor, deben comerlo con moderación.

## **JENGIBRE**

La raíz de jengibre es tanto una especia como un remedio. Los chinos lo consideran caliente y picante y lo utilizan para calentar el organismo, facilitar el flujo de energía y fluidos, revitalizar órganos fatigados y estimular la inmunidad; mientras que en la medicina Ayurvédica es el remedio más utilizado para resolver trastornos digestivos.

El jengibre “abre” los vasos sanguíneos, calienta el cuerpo desde dentro hacia fuera y hace sudar, por lo que es muy útil para los tratar los resfriados en la fase inicial.

### **¿Cómo se utiliza?**

Rallado en pequeñas cantidades sobre caldos (ideal en el caldo de algas y miso). En rodajas con las legumbres. En infusión, para ello se coloca en una taza una cucharada sopera de jengibre rallado y se vierte sobre él agua hirviendo, se deja reposar siete minutos y se toma caliente endulzada con una pizca de azúcar integral.

## **LIMONES**

Los limones se han utilizado de forma tradicional en numerosas curas y remedios naturales, ya lo dice nuestro refranero: “*zum de limón, zum de bendición*”. Para poder aprovechar todas sus propiedades lo mejor es hacer una limonada con la piel incluida ya que en ella se encuentra el aceite esencial de propiedades desinfectantes.

Sus aplicaciones son múltiples: refrescan el organismo, calman la sed y bajan la fiebre; son buenos depurativos, estimulan el hígado y aumentan la secreción biliar; ayudan a la regeneración de los glóbulos blancos; son ricos en vitamina C, antioxidantes y bioflavonoides que fortalecen los capilares sanguíneos.

### **¿Cómo se hace la limonada?**

Para hacer la limonada es necesario que los limones sean biológicos. Se trocea medio limón con piel y sin pepitas, se tritura en una batidora con 250 ml de agua y se cue la por un chino. Se toma un vaso en ayunas.

## **CIRUELAS UMEBOSHI**

Las ciruelas umeboshi son uno de los productos más tradicionales del Japón. Su uso se remonta a unos 1300 años. Las ciruelas ume son sometidas a un proceso de fermentación de uno a tres años con sal y hojas de “shiso” (una especie de ortiga roja). En el proceso de fermentación incrementan su contenido en ácido cítrico, uno de los elementos responsables de sus saludables efectos. El ácido cítrico es utilizado por nuestro organismo para descomponer el ácido láctico (cuyo exceso produce fatiga), en dióxido de carbono y agua.

Estimulan el intestino, el hígado y la vesícula biliar, alcalinizan la sangre y aumentan las defensas. Son muy útiles en las astenias producidas por congestión hepática.

### **¿Cómo se utilizan?**

Las umeboshi se presentan enteras o en forma de pasta. Ambas formas son semejantes en cuanto a propiedades.

- Se pueden utilizar directamente en una pequeña cantidad (lo equivalente a un garbanzo) dejando que se deshaga lentamente en la boca, antes de las comidas para estimular el proceso digestivo.
- Disueltas en un poco de té de tres años como alcalinizante para eliminar el cansancio.
- Mezcladas con arroz o con verdura.
- Junto con aceite ajo y perejil o con tamari y aceite para elaborar aliños .

## **CALDO MARINO**

Nuestra sangre lleva en disolución sales minerales en concentraciones parecidas a las del primitivo mar de donde emergió la vida. Cuando cocemos las algas, los minerales y oligoelementos que absorbieron del mar son devueltos al agua de cocción. Este caldo hecho con algas y unas pocas raíces tiene una

composición en sales minerales muy parecida a la de nuestra sangre a la que aporta elementos que ayudan a conseguir un buen equilibrio electrolítico de los líquidos internos.

Tomado con miso y caliente prepara el estómago para hacer una buena digestión.

Es depurativo, apropiado para los ayunos o semiayunos y en los procesos gripales y enfriamientos.

### **¿Cómo se hace el caldo marino?**

Se coloca en un litro de agua fría una cebolla, una zanahoria, un nabo, una tira de algas kombu y otra igual de wakame de diez centímetros cada una, todo cortado. Se hierve treinta minutos a fuego lento. Se llena una taza con caldo (colado o sin colar) y se disuelve en él una cucharadita rasa de miso. Se añade un poco de perejil fresco cortado o cebollino y se toma caliente al comienzo de las comidas.

### **ARROZ INTEGRAL**

Base de la alimentación de más de la mitad de la humanidad desde hace milenios, el arroz integral en sus múltiples variedades es el rey de los alimentos para conseguir equilibrio físico y mental. Por ser un alimento muy energético que no deja residuos metabólicos, es la base de muchas dietas curativas. Contiene fibra, hidratos de carbono de asimilación lenta y para el metabolismo de éstos los minerales y vitaminas necesarios. Su asimilación es muy buena, es ideal para niños, ancianos, personas débiles, especialmente las que tienen delicado el sistema digestivo y las que tienen fluctuaciones en los niveles de glucosa sanguínea. En la antigüedad se consideraba símbolo de prosperidad y todavía hoy se sigue utilizando a modo de lluvia para desear buena suerte a los recién casados.

### **¿Cómo se utiliza?**

La crema de arroz es la forma más digestiva y asimilable para niños, ancianos y personas con un sistema digestivo delicado. Se elabora cociéndolo con mucha agua a fuego muy lento durante mucho tiempo. Las proporciones y el tiempo hay que personalizarlas, pero como orientación podrían ser 5 volúmenes de agua por cada 1 de arroz y 2 horas de cocción.

Para el resto de personas las posibilidades de elaborar platos con arroz son múltiples: paellas, ensaladillas, tortillas ....., eso sí, con la condición de masticarlo bien.

### **CHUCRUT**

La col fermentada o chucrut tiene una larga tradición tanto en Occidente como en Oriente.

La fermentación láctica de la col se consigue en un medio anaerobio (sin aire) y se controla con un poco de sal. El ácido láctico que se produce ayuda a crear en nuestros intestinos el medio óptimo para el desarrollo de *lactobacillus acidophyllus* (flora bacteria beneficiosa).

Durante el proceso de fermentación aumenta el contenido enzimático y vitamínico, especialmente el de las vitaminas del grupo B, produciéndose incluso la provitamina B<sub>12</sub>. Es muy útil para repoblar la flora bacteriana, sobre todo después de un tratamiento con antibióticos y en los procesos de desintoxicación hepática.

### **¿Cómo se utiliza?**

Se utiliza para aderezar ensaladas, cereales o incluso legumbres. Se toma en pequeñas cantidades, una cucharada sopera por persona es suficiente.

También para acompañar la carne y hacerla más digestiva como hacen los alemanes con sus enormes salchichas.

### **ACEITE DE OLIVA DE PRIMERA PRESIÓN**

En la cultura mediterránea el aceite de oliva no solo es considerado como un excelente alimento sino también como un remedio casi milagroso como podemos apreciar en los muchos refranes que sobre sus virtudes se han formulado: “*El aceite de oliva todo mal quita*”. “*El aceite de oliva es armero, relojero y curandero*”. “*Con aceite de oliva el corazón se aviva*”. “*El aceite del olivar espanta el riesgo cardiovascular*”

Es rico en ácidos grasos monoinsaturados y en potentes antioxidantes (los tocoferoles o vitamina E), esto justifica el efecto limpiador y protector del sistema circulatorio y la acción drenadora del hígado y la vesícula biliar.

### **¿Cómo se utiliza?**

Para obtener sus beneficios hay que utilizarlo crudo. Realza el sabor de los alimentos y no solo es adecuado para aliñar ensaladas sino también para las legumbres y cereales.

Para favorecer el drenaje hepato-biliar es muy útil tomar en ayunas una cucharada sopera de aceite con otra de zumo de limón.

## **SEMILLAS DE SÉSAMO**

El sésamo, también llamado ajonjolí, es la semilla de una planta oleaginosa muy apreciada en las culturas orientales. En China se dice que en la casa donde se come sésamo no entra el médico. Se considera un alimento fundamental para “nutrir” la sangre por la gran cantidad de nutrientes que aporta a la misma. Contiene minerales, sobre todo calcio, fósforo, hierro y magnesio, proteínas y vitaminas especialmente la E, tiamina y riboflavina. Además, es rico en ácidos grasos poliinsaturados, lecitina y triptófano que lo hacen un buen equilibrador del sistema nervioso.

### **¿Cómo se utilizan?**

La mejor manera de utilizarlas consiste en tostarlas ligeramente y molerlas al momento. Se pueden añadir sobre los platos de cereales o verduras tanto dulces como salados, en forma de gomasio (sésamo tostado con sal marina) o de tahín (mantequilla de sésamo).

## **APIO**

Es una de las verduras más sabrosas. Se utilizaba en la Edad Media como medicina, ya que era suficientemente amargo como para parecerlo. Más tarde se descubrió que cubriéndolo con tierra crecía más dulce y crujiente. Su efecto refrescante, relajante, diurético y depurativo han hecho del apio un clásico de los tratamientos naturales. Especialmente adecuado para hacer tratamientos depurativos a personas congestionadas, calurosas, hipertensas o con altos niveles de ácido úrico.

### **¿Cómo se utiliza?**

La parte más utilizada del apio es el tallo con sus hojas. Cuando es muy tierno se puede poner en las ensaladas, escaldado o al vapor y cuando es más duro en caldos junto con otras verduras.

## **LEVADURA DE CERVEZA**

La levadura de cerveza es un producto que se obtiene en la fabricación de esta bebida.

Entre sus componentes se encuentran: un alto contenido en vitaminas del grupo B, exceptuando la B<sub>12</sub>; los oligoelementos selenio y azufre y en menor proporción magnesio, calcio, hierro, cinc y manganeso.

Estos componentes hacen que sea un alimento muy útil en el tratamiento de las alteraciones de piel, pelo y uñas, anemias y alteraciones nerviosas.

La ciencia reconoce su influencia beneficiosa sobre el hígado por las sustancias de carácter lipotrope que contiene como colina, metionina y glutatión que ayudan eliminar grasas del parénquima hepático.

Además, contiene un complejo de cromo que ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre lo que hace que sea muy apreciada por los diabéticos.

### **¿Cómo se utiliza?**

Se presenta en forma de comprimidos o en copos. Una dosis recomendable es una o dos cucharadas de copos al día, que pueden incrementarse en periodos de crecimiento o de depuración.

Se puede añadir sobre los caldos, las ensaladas, los zumos...

## **JALEA REAL**

Es una secreción que elaboran las abejas obreras para alimentar a la reina de la colmena que es la que pone todos los huevos, por lo que se le adjudica la propiedad de ser un vigorizante sexual. Lo cierto es que la jalea real es rica en ácido pantoténico, una vitamina que tonifica las suprarrenales e indirectamente tiene un efecto sobre la producción de hormonas sexuales.

Está indicada en casos de astenia, cansancio, inapetencia y debilidad. También tiene propiedades antisépticas.

### **¿Cómo se utiliza?**

La mejor es la fresca, pero como se estropea con mucha facilidad se suele vender en ampollas junto con miel. La dosis habitual es de 0,5 a 2 g al día para adultos y unos 0,25 g para niños. La mejor época para tomarla es al principio de la primavera para prevenir la astenia primaveral.

## **LECITINA DE SOJA**

La lecitina es un complejo natural de fosfolípidos extraído de la soja. Estos mismos fosfolípidos están presentes en numerosas estructuras del organismo, especialmente en las membranas celulares y en el cerebro. También, son uno de los componentes de la bilis, cuya misión es la de emulsionar las grasas y forman parte de las lipoproteínas que transportan el colesterol y los triglicéridos sin que se depositen en las arterias.

La lecitina de soja es una valiosa ayuda para digerir las grasas y para impedir que el colesterol nos juegue malas pasadas. Además, mejora el rendimiento intelectual.

### **¿Cómo se utiliza?**

Se puede tomar en forma de granulados, cápsulas o comprimidos. La cantidad recomendada varía entre una y dos cucharadas de granulado al día en cualquiera de las comidas.

Para ayudar a digerir las grasas se debe ingerir en la misma comida cuyas grasas queremos digerir.

## **SETAS ORIENTALES**

En las culturas orientales, las setas se han utilizado desde hace milenios por sus propiedades curativas. Los antiguos tratados chinos las describen como “elixires de la vida” o “hierbas divinas”.

En las últimas décadas ha aumentado en occidente el interés por alguna de ellas: shiitake, reishi y maitake, cuyo potencial terapéutico se ha puesto de manifiesto en varios estudios científicos.

Contienen unos polisacáridos que impiden la proliferación de microorganismos nocivos en las setas y que son los responsables de su más importante propiedad, la de facilitar la función de las células inmunitarias de nuestro organismo. Sus extractos se utilizan para tratar enfermedades víricas como la hepatitis, la gripe y el sida. Además, son muy útiles para reducir el colesterol y la hipertensión.

### **¿Cómo se utilizan?**

En la cocina son majares exquisitos, especialmente el shiitake, cuyo aroma y sabor da un toque especial a los platos elaborados con ella y que se puede utilizar tanto seca como fresca.

Todas ellas se presentan en forma de tabletas o cápsulas y se utilizan como complemento dietético en dosis que debe marcar el terapeuta.

## **AJO Y CEBOLLA**

A pesar de que el ajo y la cebolla tienen poco valor nutritivo, durante siglos han sido muy apreciados en la cocina mediterránea, tanto por su sabor como por sus virtudes casi milagrosas. Estas dos joyas culinarias han sido en la actualidad objeto de numerosas investigaciones científicas que han sacado a la luz numerosos principios activos responsables de sus ancestrales virtudes. Una de esas sustancias es un aceite volátil azufrado de acción bactericida.

Entre otras muchas, destaca la propiedad de fluidificar la sangre, por lo que su consumo habitual los hace unos excelentes preventivos de accidentes cardiovasculares.

**¿Cómo se utilizan?**

Crudos para poder aprovechar sus propiedades antisépticas. Por ejemplo, chupar un diente de ajo en los casos de amigdalitis.

Cocidos o mejor crudos, si el sistema digestivo lo permite, como condimento diario de nuestros platos, para mantener a raya los posibles trombos sanguíneos.

**Bibliografía:** “El equilibrio a través de la alimentación” de Olga Cuevas. Ed. I.F.P.S. Roger de Llúria

**Autora:** Olga Cuevas, doctora en bioquímica, especialista en nutrición y salud. Directora de la Institución de Formación Sanitaria Roger de Llúria de Barcelona donde enseña dietética y cocina en la línea naturista.