

LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LA “ARTRITIS REUMATOIDE” PARTE 13

La artritis y demás patologías reumatológicas, son degeneraciones orgánicas que incapacitan en muchos casos en forma permanente a todos los que padecen de este tipo de enfermedades seriamente limitantes. La mejor forma de prevenir y superar estas enfermedades anquilosantes, es asumiendo una dieta temperante que explicamos en el presente seminario, teniendo siempre presente que no existe una dieta estrictamente determinada para las mas de cien formas diferentes de patologías artríticas. Cada paciente que asume la dieta que se explica en el presente estudio, debe optar por el menú o la alternativa alimentaria que más siente alivios al utilizarla.

LA DIETA PARA LOS “ARTRÍTICOS PARTE 3”

Las frutas, alimentos indispensables para la vida, con un alto contenido de vitaminas, minerales y antioxidantes para prevenir las más de cien formas diferentes de artritis.



La “Organización Mundial de la Salud” dice: “Las dietas con un contenido elevado de alimentos de origen vegetal, en particular... frutas cítricas, se relacionan con una frecuencia menor de cáncer de pulmón, colon, esófago y estómago” (1)

(1) Ref. “Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas”. Serie de Informes Técnicos 797, de la “Organización Mundial de la Salud” Pág. 73.

EN AYUNAS

¿Qué preparado se recomienda utilizar al comenzar el día?

143. En ayunas, una hora antes del desayuno, se recomienda utilizar solo una de las siguientes alternativas para todos los que padecen de patologías reumáticas y artríticas:
- 1) Beber una taza del preparado de plantas medicinales, que se establece en el presente seminario, en el capítulo “Botánica Médica”. El preparado de plantas utilizará por el tiempo establecido, y sin endulzar con ningún edulcorante, evitando aún miel de abejas, miel de caña, chancaca, etc.
 - 2) TORONJA. La toronja (*Citrus paradisi*) es un excelente disolver cálculos biliares, desinflamante de las vías hepatodigestivas, recomendado para los que padecen de hipertensión arterial, pero, la mayor aplicación terapéutica del jugo de la toronja, es en todas las condiciones artríticas y reumáticas. Beber una taza de jugo de toronja (*Citrus paradisi*), por espacio de sesenta días, en días fríos puede atemperar el jugo, sin hervir. Evitar toronja y todos los cítricos los que padecen de gastritis, úlceras gastrodigestivas, colon irritable, etc.
 - 3) LIMÓN. El limón (*Citrus limonum*), considerado el máximo medicamento entre las frutas críticas, está recomendado para prevenir y controlar más de cien disfunciones orgánicas, comenzando desde su potencial para eliminar el colesterol, ácido úrico y los triglicéridos del torrente sanguíneo, además de controlar múltiples patologías de las vías respiratorias y hepatodigestivas. Beber una taza de agua tibia con jugo de dos limones (*Citrus limonum*), siempre una hora antes del desayuno, por espacio de dos meses. Evitar el limón y todos los cítricos los que padecen de gastritis, úlceras gastrodigestivas, colon irritable, etc.
 - 4) TORONJA. Licuar en una taza de agua tibia, una cuchara de las semillas frescas de toronja (*Citrus paradisi*) y jugo de un limón (*Citrus limonum*), beber este preparado en ayunas, por espacio de sesenta días.

- 5) UVA. La uva (*Vitis vinifera*), considerado como el combustible puro para el organismo humano, de aplicación terapéutica múltiple, aún de prevenir el cáncer en sus diferentes manifestaciones. La uva verde, se utiliza con éxito para el tratamiento de las vías digestivas, conductos hepato biliares y las disfunciones del bazo. Beber una taza de jugo de uvas verdes, beber atemperado en días fríos. Tratamiento por dos meses.
- 6) LIMA. La lima (*Citrus limetta*), un gran refrescante y desinflamante de las vía digestivas, considerado como un excelente desintoxicante orgánico, además de estimulante del peristaltismo digestivo, recomendado a todos los que padecen de estreñimientos y artritis en sus diferentes manifestaciones. Una hora antes del desayuno, beber una taza de jugo de limón dulce (lima en Bolivia), atemperar en los días fríos. Tratamiento dos meses. Evitar la lima (*Citrus limetta*) y todos los cítricos los que padecen de gastritis, úlceras gastrodigestivas, colon irritable, etc.
- 7) NARANJA. En el jugo de naranja (*Citrus sinensis*), muchos encuentran el remedio eficaz para sus problemas digestivos y reumáticos, pues en la estructura molecular de la naranja, se encuentra una variedad de elementos antioxidantes para prevenir aún patologías degenerativas como el cáncer humano. El jugo de naranja se recomienda para fortalecer las vías respiratorias, mejorar las funciones gastrodigestivas y evitar el estreñimiento en sus diferentes manifestaciones. Beber en ayunas, una taza de jugo de naranja (*Citrus sinensis*), por espacio de dos meses. Evitar la naranja los que padecen de gastritis, hepatopatías, litiasis biliar, úlcera gástrica, coplón irritable, etc.
- 8) COCO. El líquido que contiene el coco (*Cocos nucifera*) maduro, es un elemento con una gama de oligoelementos indispensables para la vida, al punto que muchos científicos afirman que es un verdadero sucedáneo del plasma humano, recomendado en caso de agotamiento vital, artritis en sus diferentes manifestaciones, debilidad orgánica, etc. En ayunas, una hora antes del desayuno, beber una taza de agua de coco, como un energizante natural para todos los que padecen de agotamiento muscular y neural.

DESAYUNOS

¿Cuáles son los mejores desayunos para los que padecen de patologías reumáticas y artríticas?

144. Los desayunos, deberían ser las comidas más importantes del día, alimentos de calidad, saturados de vitaminas, minerales y demás elementos indispensables para comenzar el día. Tenga siempre presente que el desayuno debería ser como rey, el almuerzo como príncipe y la cena como mendigo. Los mejores desayunos indicamos a continuación para todos los que padecen artritis reumatoide, gota, artritis deformante y demás patologías reumatológicas:

- 1) DESAYUNO DE MACA. Para todos los que sufren de artritis y un severo agotamiento orgánico. La maca, raíz con alto contenido de fitohormonas y oligoelementos indispensables para la vida, además de contener vitaminas y minerales, se hace indispensable para todos los que llegaron al climaterio o andropausia. La maca roja (*Lipidium peruvianum chacón*), está recomendado en caso de desmineralización severa, osteoporosis, agotamiento vital, debilidad orgánica, bajas defensas orgánicas y severa desnutrición. Para aprovechar a lo máximo las aplicaciones terapéuticas de la maca, recomendamos utilizar de la siguiente manera: Licuar en una taza de agua tibia, una rodaja de papaya (*Carica papaya*) y una cuchara colmada de maca roja (*Lipidium peruvianum chacón*), licuar y beber este preparado saludable como único desayuno para comenzar el día. La maca roja encuentra en nuestras oficinas de la calle Murillo N°.752 (entre Graneros y Santa Cruz), Tel. 2330662 La Paz.
- 2) DESAYUNO DE AJONJOLÍ, MANZANA Y PAPAYA. El ajonjolí (*Sesamum indicum*) poseen una elevada cantidad de [proteínas](#), además de ser ricas en [metionina](#), un [aminoácido](#) esencial. Las grasas naturales que contiene el ajonjolí pertenece a las 'grasas buenas', es decir, [grasas insaturadas](#), lo que junto a su contenido en [lecitina](#) convierte a las semillas de sésamo en un alimento que contribuye a reducir los niveles de [colesterol](#) sanguíneo. igualmente son destacables sus muy altos niveles de calcio (que interviene en la formación de huesos y dientes), hierro (que desempeña numerosas e importantes funciones en el organismo), así como de zinc (mineral que participa en el metabolismo de los [hidratos de carbono](#), las grasas y las proteínas e incluso previene la [impotencia](#) masculina). La combinación de ajonjolí, manzana y papaya se recomienda a todos los que padecen de patologías reumáticas, pues la cantidad de fibra que se ingiere en esta combinación, permite la eliminación de toxinas de las vías digestivas, además de nutrir el organismo con oligoelementos indispensables para la vida. Licuar en una taza de agua tibia, una rodaja de papaya (*Carica papaya*), una cuchara colmada de ajonjolí (*Sesamum indicum*) y media manzana (*Malus domestica*), licuar y beber como desayuno, si gusta, puede acompañar este preparado con pan de amaranto, pan de cañagua, pan de avena, pan de cebada, pan de quinua, etc. ¡Buen provecho!

3) **DESAYUNO DE SEMILLAS DE LINAZA.** Para todos los que sufren de artritis y severas inflamaciones gastrodigestivas. Los desarreglos digestivos por la ingesta de picantes, frituras, comidas guardadas, bebidas gaseosas y demás comestibles que admiten colorantes, efervescentes, edulcorantes, saborizantes, aromatizantes y demás peligrosos químicos, irritan la paredes del estómago y de los conductos digestivos, para superar los trastornos gastrointestinales, recomendamos utilizar el siguiente preparado: Licuar en una taza de agua tibia, una rodaja de papaya (*Carica papaya*) y una cuchara de linaza (*Linum usitatissimum*) molida, licuar y beber este preparado saludable como único desayuno para comenzar el día. Las semillas frescas de linaza molida encuentra en nuestras oficinas de la calle Murillo N°.752 (entre Graneros y Santa Cruz), Tel. 2330662 La Paz.

“ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD”

La “Organización Mundial de la Salud” señala: “En general, los datos indican que las dietas con UN CONTENIDO ELEVADO DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL conllevan riesgos menores de diversas enfermedades crónicas” Ref. “Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas”. Serie de Informes Técnicos 797, de la “Organización Mundial de la Salud” Pág. 109.



4) **DESAYUNO DE NUECES, PASAS DE UVAS Y PAPAYA.** Las nueces (*Junghans regia*), oleaginosas naturales de alto valor nutritivo y terapéutico, añadiendo a nuestra dieta diaria podemos frenar el envejecimiento del cerebro, y mantener casi intactas nuestras funciones cognitivas y motoras a pesar del paso del tiempo. El investigador James Joseph, de la “Universidad de Tufts” (Boston), acaba de demostrarlo en una serie de experimentos con ratas ancianas. Las nueces, dice Joseph, contienen ácido alfa-linoleico, un ácido graso omega-3 y otros polifenoles que actúan como antioxidantes. Todos estos compuestos libran una batalla en nuestro cerebro contra los llamados radicales libres, que causan inflamación y daños a las neuronas. Además, sus resultados indican que las nueces también potencian la comunicación neuronal y fomentan el crecimiento de nuevas células nerviosas. Licuar en una taza de agua tibia, una rodaja de papaya (*Carica papaya*), tres unidades de nueces peladas y tres cucharas de pasas de uvas (*Vitis vinífera*), licuar y beber como desayuno, si gusta, puede acompañar este preparado con pan de amaranto, pan de cañagua, pan de avena, pan de cebada, etc.

5) **DESAYUNO DE FIBRA BIOLÓGICA.** Para todos los que sufren de artritis y estreñimientos agudos y crónicos. Los estreñimientos e indigestiones son frecuentes en nuestras colectividades, pues el elevado consumo de hidratos de carbono y la mínima ingesta de fibra natural, permite el desarrollo de múltiples patologías gastrodigestivas, en particular el incómodo estreñimiento, que da inicio a un sinnúmero de desarreglos orgánicos. Para superar las malas digestiones y el estreñimiento, recomendamos utilizar la fibra biológica de la siguiente manera: Licuar en una taza de agua tibia, una rodaja de papaya (*Carica papaya*) y una cuchara de fibra biológica (*Triticum aestivum*), licuar y beber este preparado saludable como único desayuno para comenzar el día. La fibra biológica encuentra en nuestras oficinas de la calle Murillo N°.752 (entre Graneros y Santa Cruz), Tel. 2330662 La Paz.

6) **DESAYUNO DE HIGOS SECOS.** Para todos los que sufren de artritis reumatoide, dispepsia (molestia en el epigastrio, que se nota después de comer. Se tiene una sensación desagradable de plenitud, pirosis, flatulencia y náuseas), gastritis (Inflamación de las capas del estómago, que se presenta de dos formas. La gastritis aguda puede estar producida por quemaduras graves, cirugía mayor, aspirina u otros agentes antiinflamatorios, corticoides, fármacos o alergenos alimentarios, o por la existencia de toxinas virales, bacterianas o químicas. La gastritis crónica suele ser un signo de enfermedad subyacente, como úlcera péptica, cáncer de estómago, síndrome de Zollinger-Ellison o anemia perniciosa), estreñimientos y úlceras gastrodigestivas. Remojar

por la noche en un jarro (250cc) de agua fría, cinco higos (**Ficus carica**) secos, al siguiente día hervir un minuto, licuar este preparado con una rodaja de papaya (**Carica papaya**), beber como desayuno, si gusta, puede acompañar este preparado con pan de amaranto, pan de cañagua, pan de avena, pan de cebada, pan de quinua, etc. ¡Buen provecho!

7) **DESAYUNO DE CASTAÑAS, PASAS DE UVAS Y PAPAYA.** Las castañas (**Bertholletia excelsa**), oleaginosas de valor proteico similar a la carne animal, con un alto valor nutritivo, especialmente por las proteínas y aminoácidos esenciales que contienen. Las castañas pueden ser utilizadas por todos los que padecen de agotamiento físico, desnutrición, peso bajo, delgadez, defensas orgánicas bajas, afecciones bronquiales, es pectoral, excelente galactogogo (estimula la formación de leche materna), recomendado a los diabéticos, gotosos, artríticos reumáticos. etc. Licuar en una taza de agua tibia, una rodaja de papaya (**Carica papaya**), dos cucharas de pasas de uvas (**Vitis vinífera**) y cuatro castañas (**Bertholletia excelsa**), beber este maravilloso licuado como desayuno, si gusta, puede acompañar este preparado con pan de amaranto, pan de cebada, etc.

“ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD”



La “Organización Mundial de la Salud” señala: “Numerosos datos clínicos y epidemiológicos **INDICAN QUE UNA INGESTA ELEVADA DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL...** se vincula con un menor riesgo de varias enfermedades coronarias, especialmente la **cardiopatía coronaria, ciertos tipos de cáncer, hipertensión y diabetes**” (2)

(2). Ref. “Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas”. Serie de Informes Técnicos 797, de la “Organización Mundial de la Salud” Pág. 109.

8) **DESAYUNO DE PAPAYA CON MANZANA.** La manzana (**Malus domestica**) se reconcomienda para todos los que sufren de artritis y agotamiento neural, debilidad neurocerebral, neuropatías (Trastorno caracterizado por inflamación y degeneración de los nervios periféricos), debilidad mental (Trastorno caracterizado por una función intelectual general inferior a la media, con defectos o alteraciones en la capacidad de aprendizaje y de adaptación social. Puede ser de origen genético, biológico, psicosocial o sociocultural), neurastenia (trastorno caracterizado por extenuación nerviosa y fatiga funcional vaga, que frecuentemente sigue a la depresión), histeria (estado general de tensión o excitación en una persona o en un grupo, caracterizado por un miedo incontrolado y por la pérdida temporal del control sobre las emociones), nerviosismo (Sensación de gran intranquilidad e inquietud), etc. Licuar en una taza de agua tibia, una rodaja de papaya (**Carica papaya**) y una manzana (**Malus domestica**), licuar y beber como desayuno, si gusta, puede acompañar este preparado con pan de amaranto, etc.

9) **DESAYUNO DE PAPAYA CON PASAS DE UVAS.** Para todos los que sufren de artritis reumatoide, gota, artritis deformante, inflamaciones hepáticas, ictericia (Coloración amarillenta de piel, mucosas y esclerótica, producida por una cantidad de bilirrubina en sangre superior a la normal. Las personas con ictericia pueden también experimentar náuseas, vómitos y dolor abdominal, y su orina suele ser oscura), hepatitis (Enfermedad inflamatoria del hígado caracterizada por ictericia, hepatomegalia, anorexia, molestias abdominales y gástricas, función hepática anormal, heces despigmentadas y orina oscura), hipertrofia del hígado, desnutrición severa, debilidad renal, gastropatías y un severo agotamiento orgánico. Remojar por la noche en un jarro (250cc) de agua fría, media taza de pasas de uvas (**Vitis vinifera**), al siguiente día hervir un minuto, licuar este preparado con una rodaja de papaya (**Carica papaya**) y media manzana (**Malus domestica**), beber este licuado como desayuno, si gusta, puede acompañar este preparado con pan de cañagua, pan de cebada, pan de avena, etc.

DESAYUNOS PARA LOS PACIENTES CON ARTRITIS Y DEMÁS PATOLOGÍAS REUMATOLÓGICAS – 2

10)DESAYUNO DE COCO, PAPAYA PASAS DE UVAS. El coco (Cocos nucifera), es rico en sales minerales que participan en la mineralización de los huesos (magnesio, fósforo, calcio) y en potasio. En cuanto a otros nutrientes, destaca su aporte de fibra, que mejora el tránsito intestinal y contribuye a reducir el riesgo de ciertas alteraciones y enfermedades. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. El fósforo participa en el metabolismo energético. El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. Destaca además su contenido de vitamina E, de acción antioxidante y de ciertas vitaminas hidrosolubles del grupo B, necesarias para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Licuar en una taza de agua tibia, una rodaja de papaya (Carica papaya), dos cucharas de coco rallado y tres cucharas de pasas de uvas (Vitis vinifera), licuar y beber este preparado como un excelente desayuno energético y reconstituyente por excelencia.

PASAS DE UVAS

(Vitis vinifera)



PAPAYA

(Carica papaya)



COCO

(Cocos nucifera)



11)DESAYUNO DE CIRUELAS SECAS. Para todos los que sufren de artritis y estreñimientos agudos y crónicos, estreñimiento por atonía (producido por la incapacidad del colon para responder a los estímulos normales de la evacuación. Puede aparecer en los pacientes ancianos o encamados, o después de haber mantenido una dependencia de laxantes durante un período prolongado de tiempo), estreñimiento colónico (defecación caracterizado por heces duras y secas, debido al tránsito enlentecido de los residuos alimentarios. Las características que lo definen incluyen una disminución de la frecuencia, heces duras y secas, esfuerzo para defecar, defecación dolorosa, distensión abdominal, masa palpable, lesión rectal, cefalea, disminución del apetito y dolor abdominal), etc. Remojar por la noche en un jarro (250cc) de agua fría, cinco ciruelas (Prunus doméstica) secas, al siguiente día hervir un minuto, licuar este preparado con una rodaja de papaya (Carica papaya), beber como desayuno, si gusta, puede acompañar este preparado con pan de cebada, pan de amaranto, pan de cañagua, etc.

12)DESAYUNO DE AMARANTO CON PAPAYA Y COCO RALLADO. El amaranto es uno de los alimentos más completos de la naturaleza, pues en su estructura molecular encontramos todos los aminoácidos esenciales para la vida, además de vitaminas y minerales indispensables para el buen funcionamiento orgánico. Este desayuno, recomendamos a todos los que padecen de artritis y debilidad orgánica, desnutrición, osteoporosis, desmineralización, agotamiento vital, bajas defensas orgánicas y un severo agotamiento musculoneural. Licuar en una taza de agua tibia, una rodaja de papaya (Carica papaya), cuatro cucharas de amaranto (Amaranthus caudatus), una cucharilla de cáscara de huevo (seco y pulverizado) y dos cucharas de coco (Cocos nucifera) rallado, beber como desayuno, si gusta, puede acompañar este preparado con pan de cebada, etc.

13)DESAYUNO DE PECANAS, PAPAYA Y MANZANA. Las pecanas (Carya illinoensis), alimentos de valor alimenticio y medicinal incalculable, por su contenido de proteína natural, además de potasio y fósforo en cantidades notables hacen de esta oleaginosa un elemento indispensable para la salud humana. Tengamos siempre presente que el

potasio de la pecana, se encarga de fortalecer la actividad del riñón al estimular la eliminación de toxinas a través de la orina, y del almacenamiento de carbohidratos y su posterior transformación en energía. También ayuda a mantener un ritmo cardiaco adecuado y presión arterial en niveles normales, y es esencial para la transmisión de todos los impulsos nerviosos. Licuar en una taza de agua tibia (250cc), una rodaja de papaya (*Carica papaya*), tres pecanas peladas y media manzana (*Malus domestica*), licuar y beber este preparado saludable, si gusta, puede acompañar con pan de cebada, etc.

14) **DESAYUNO DE ALMENDRAS, PAPAYA E HIGOS SECOS.** Las almendras (*Prunus amygdalus*), alimentos oleaginosos de alto valor terapéutico, considerado por la ciencia médica como la panacea de los alimentos con alto contenido en grasas naturales, exentas de grasas saturadas en un 93%. En realidad las almendras tienen casi el mismo perfil de grasa que el aceite de oliva, siempre recomendado por los expertos de la salud como una de las mejores grasas para protegerse contra la cardiopatía. Esto hace que las almendras sean el alimento ideal para el consumidor de nuestros días, interesado en mantener su salud. Las almendras tienen un bajo contenido de humedad, y eso las convierte en alimentos ricos en nutrientes. Cada 30 gramos de almendras proporcionan 10% de la ingesta diaria de proteínas recomendada y más de un tercio de la necesidad diaria de vitamina E que es un poderoso antioxidante recomendado para defender el cuerpo contra el daño causado por los llamados radicales libres causados por el estrés del ambiente y el envejecimiento normal del cuerpo. Son una buena fuente de calcio no lácteo y carece naturalmente de sodio además de ser una deliciosa fuente de fibra dietética, el mismo tipo que protege contra el cáncer. Remojar por la noche en un jarro (250cc) de agua fría, cuatro higos secos, al siguiente día, hervir un minuto, licuar los higos (*Ficus carica*) remojados con una rodaja de papaya (*Carica papaya*) y cinco almendras (*Prunus amygdalus*), licuar y beber este preparado saludable, si gusta, puede acompañar con pan de avena, pan de cebada, pan de amaranto, pan de cañagua, etc.

145. Todos los desayunos indicados anteriormente pueden ser acompañados con pan de cebada (*Hordeum vulgare*), pan de centeno (*Secale cereale*), pan de cañagua (*Chenopodium pallidicaule*), pan de amaranto (*Amaranthus caudatus*), pan de avena (*Avena sativa*), pan de quinua (*Chenopodium quinua*), etc. nunca con pan de trigo, galletas de trigo y todo derivado de trigo, pues el trigo (*Triticum aestivum*) contiene gluten y es peligroso para los que padecen patologías reumatológicas y artríticas.