

LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LA “OSTEOPOROSIS” (HUESOS DELGADOS) PARTE 8

La terapéutica preventiva de la osteoporosis es superior al tratamiento curativo, pues el primero tiene un efecto protector, mientras que el segundo método es en algunos casos puede ser prolongado. Existe diversos métodos en los diferentes sistemas terapéuticos para controlar la osteoporosis, pero, el mejor método es el que nos ofrece la naturaleza, es decir la sabiduría y el conocimiento humano, jamás podrá superar a la fuerza de la naturaleza creada, con sabiduría y conocimiento infinito, este criterio se sustenta, en la cantidad de pacientes que desarrollan esta patología, siguiendo todos los métodos convencionales “científicos” del momento, que nunca pudieron erradicar la osteoporosis, una patología difícil de superar con toda la tecnología médica del siglo XXI. En el presente seminario, continuamos explicando la grandiosidad de la medicina biológica natural, para superar esta patología severamente deformante y limitante.

“La osteoporosis es una condición médica que significa que sus huesos están débiles, y es más probable que se sufra fracturas. Cómo no hay síntomas, ¡puede que no sepa que sus huesos se están debilitando hasta que se fracture uno!” (6).

“Un hueso fracturado puede afectar significativamente la vida de una mujer. Puede causar incapacidad, dolor, y la pérdida de su independencia. Puede hacer más difícil llevar a cabo las...



actividades diarias, tales como caminar, sin que la ayuden. Esto puede dificultar la participación en actividades sociales. También puede causar dolor grave y deformidad de la espalda” (6)

TRATAMIENTO PREVENTIVO Y CURATIVO DE LA OSTEOPOROSIS- PARTE 2

¿Qué otras alternativas nutricionales dispone la medicina biológica natural para prevenir y superar la osteoporosis?

71. La medicina biológica y natural, dispone de un arsenal de recursos terapéuticos para prevenir y superar la osteoporosis, pero, por motivos didácticos, en el presente seminario, explicamos los más utilizados y reconocidos como eficaces por esta alternativa terapéutica. Veamos estos maravillosos recursos naturales a continuación:
72. **LOS GARBANZOS PARA LAS COMIDAS DE MEDIO DÍA.** Los garbanzos, Junto a los cereales, son los alimentos más pobres en agua y son los más ricos en fibra, constituyendo un alimento muy valioso desde el punto de vista nutricional. Contiene entre un 17 y un 24% de proteína bruta (dentro de las leguminosas son las de mejor calidad por su composición en aminoácidos)” (40). Además, por cada 100 gramos de garbanzo, encontramos 105 miligramos de calcio. La mayoría de las legumbres (menestras), como el garbanzo, son algo indigestos en las zonas frías y altiplánicas, por lo que recomendamos remojar por la noche en agua fría la cantidad de garbanzos a utilizar, al siguiente día, hervir cinco minutos en suficiente cantidad de agua, eliminar luego este líquido en el que se hirvió, añadir otra agua caliente y hervir otros cinco minutos, nuevamente eliminar esta agua hervida con garbanzos, en la tercera agua caliente en la que se hierve el garbanzo, preparar los alimentos que gusta, pueden ser sopas se garbanzos con arroz, guisos de garbanzos, etc. Pero, siempre comer estas legumbres calientes, fría no, pues provocan flatulencias y gastropatías muy incómodas.
73. **HIGOS SECOS CON SEMILLAS DE GIRASOL.** Las semillas de girasol son una buena fuente de calcio en estado natural, además de fósforo en cantidades inigualables, por lo que recomendamos su uso en combinación con los higos deshidratados. Remojar por la noche

en una taza de agua fría, cinco higos secos, al siguiente día hervir un minuto, licuar este preparado con dos diez unidades de semillas de girasol, beber por la mañana en ayunas, una hora antes del desayuno. Este tratamiento se recomienda seguir dos a tres veces por semana, puede ser día por medio. La combinación de las semillas de girasol e higos remojados, constituye un excelente medicamento para calcificar eficazmente a todos los que sufren de osteoporosis, además de padecer patologías cardiovasculares, pues ingesta regular de las semillas de girasol: “ayuda a prevenir problemas circulatorios y cardiovasculares, ya que su contenido en ácidos reducen el riesgo de la aparición de estos síntomas. Ayudan a reducir las lesiones y son muy recomendables para los deportistas. Beneficiosas para la actividad cerebral gracias a sus altos niveles de fósforo y magnesio. El calcio que contiene las convierte en una buena opción para aquellas personas que no pueden consumir lácteos. Así como para aquellos deportistas, niños o embarazadas que sufren algún tipo de descalcificación u osteoporosis” (41).

UNA TAZA DE AGUA FRÍA



CINCO HIGOS SECOS



DIEZ UNIDADES DE SEMILLAS DE GIRASOL



LICUAR Y... ¡BUEN PROVECHO!



74. NUECES CON HIGOS SECOS. Tenga siempre presente que “Incorporando nueces 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. 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” (42). Además de combatir el envejecimiento del cerebro, las agradable nueces contienen en su estructura molecular buena cantidad de calcio para fortalecer el tejido óseo del organismo, para lograr este objetivo, preparar la siguiente receta: Remojar por la noche en una taza de agua fría, cinco higos secos, al siguiente día hervir un minuto, licuar este preparado con cuatro nueces deshuesadas, licuar y beber este preparado como desayuno dos a tres veces por semanas, interdiario, puede acompañar con pan integral, pan de maíz, pan de soya, galletas integrales, etc. La combinación de nueces con higos remojados, constituye un excelente medicamento para calcificar eficazmente a todos los que sufren de osteoporosis, además de todos los que padecen de patologías relacionadas con el sistema nervioso cerebral y vejes prematura.

UNA TAZA DE AGUA FRÍA



CINCO HIGOS SECOS



CUATRO NUECES DESHUESADAS



LICUAR Y... ¡BUEN PROVECHO!



75. LOS POROTOS NEGROS PARA LAS COMIDAS DE MEDIO DÍA. Es indiscutible, el poroto negro es fuente inagotable de fósforo y de calcio asimilable, pero, en los climas frígidos de la sierra y el altiplano, este alimento agradable, es algo indigesto para los estómagos delicados,

por lo que recomendamos remojar por la noche en agua fría la cantidad de porotos negros a utilizar, al siguiente día, hervir cinco minutos en suficiente cantidad de agua, eliminar luego este liquido en el que se hirvió, añadir otra agua caliente y hervir otros cinco minutos, nuevamente eliminar esta agua hervida con frijoles negros, en la tercera agua caliente en la que se hierve el poroto negro, preparar los alimentos que gusta, pueden ser sopas se porotos negros con arroz, guisos de porotos negros, etc. Pero, siempre comer estas legumbres calientes, frías no, pues provocan flatulencias y gastropatías muy incómodas.

76. **AVENA INSTANTÁNEA CON CIRUELAS SECAS Y ALMENDRAS.** La avena instantánea es rica: “en proteínas de alto valor biológico, grasas y un gran número de vitaminas, minerales. Es el cereal con mayor proporción de grasa vegetal, un 65% de grasas no saturadas y un 35% de ácido linoleico. También contiene hidratos de carbono de fácil absorción, además de sodio, potasio, calcio, fósforo, magnesio, hierro, cobre, cinc, vitaminas B1, B2, B3, B6 y E. Además contiene una buena cantidad de fibras, que no son tan importantes como nutrientes pero que contribuyen al buen funcionamiento intestinal” (43). Para evitar la osteoporosis, recomendamos preparar la siguiente receta: Remojar por la noche en una taza de agua fría, cinco ciruelas secas, al siguiente día hervir un minuto y deshuesar las ciruelas, licuar este singular preparado con dos cucharas de avena instantánea y siete almendras peladas (para pelar las almendras, es mejor remojarlas por un minuto en agua hervida), beber este licuado como desayuno, dos a tres veces por semanas, interdiario, puede acompañar con pan integral, pan de maíz, pan de soya, galletas integrales, etc. Este maravilloso preparado además de calcificar, permite una excelente digestión de los alimentos, recomendado para los que sufren de dispepsia, estreñimientos, digestiones difíciles, etc.

**UNA TAZA DE AGUA
FRÍA**



CINCO CIRUELAS SECAS



SIETE ALMENDRAS



**LICUAR Y...
¡BUEN PROVECHO!**



77. **LAS LENTEJAS PARA LAS COMIDAS DE MEDIO DÍA.** Un famoso personaje de la antigüedad vendió lo más preciado de su vida, solo por un plato de lentejas, Esaú. Sin duda alguna, las lentejas tienen: “Una alta concentración de nutrientes. Los hidratos de carbono son los más abundantes y están formados fundamentalmente por almidón. Sus proteínas vegetales, aunque en buena cantidad, son incompletas, puesto que son deficitarias en metionina (aminoácido esencial). No obstante, si se combinan las lentejas con cereales como el arroz, alimentos ricos en dicho aminoácido, se convierten en proteínas de alto valor biológico, equiparable a las que aportan los alimentos de origen animal. En cuanto a vitaminas, son ricas en B1, B3 y B6, y no lo son tanto en ácido fólico. Abunda el zinc y el selenio, pero sobre todo en hierro” (44), además, en una taza de lentejas encontramos 38 miligramos de calcio. Como todas las legumbres, la lenteja es algo indigesto para los estómagos delicados, por lo que recomendamos remojar por la noche en agua fría la cantidad de lentejas a utilizar, al siguiente día, hervir cinco minutos en suficiente cantidad de agua, eliminar luego este liquido en el que se hirvió, añadir otra agua caliente y hervir otros cinco minutos, nuevamente eliminar esta agua hervida con lentejas, en la tercera agua caliente en la que se hierve la lenteja, preparar los alimentos que gusta, pueden ser sopas se lentejas con arroz, guisos de lentejas, etc. Pero, siempre comer estas legumbres calientes, frías no, pues provocan flatulencias y gastropatías muy incómodas.

78. **AVENA INSTANTÁNEA CON HIGOS SECOS Y AJONJOLÍ.** Esta singular combinación de avena instantánea con sésamo e higos secos, permitía superar la osteoporosis en un tiempo records, pues: “El valor nutricional del grano de avena es superior al de otros cereales, al ser la avena más rica en aminoácidos esenciales, especialmente en lisina. El contenido en proteínas digestibles del grano de avena es mayor que en maíz y también tiene una mayor riqueza en materia grasa que la cebada y el trigo” (45). Para prevenir y superar la osteoporosis, preparar la siguiente receta: Remojar por la noche en una taza de agua fría, cinco higos secos, al siguiente día hervir un minuto, licuar este apetitoso preparado con dos cucharas de avena instantánea y dos cucharas de ajonjolí, licuar y beber este licuado como desayuno, dos a tres veces por semanas,

interdiario, puede acompañar con pan integral, pan de maíz, pan de soya, galletas integrales, etc.

**UNA TAZA DE AGUA
FRÍA**



CINCO HIGOS SECOS



AVENA DOS CUCHARAS



AJONJOLÍ DOS CUCHARAS



**LICUAR Y...
¡BUEN PROVECHO!**



79. LEVADURA DE CERVEZA CON HIGOS SECOS Y AJONJOLÍ. Tenga siempre presente que: “La levadura de cerveza es muy rica en proteínas. Su valor proteico (del 45 a 60 %) es superior al germen de trigo (23,15 %), al de la soja (16,64 %) y superior a la carne de ternera (31,5 %). Incorporar este suplemento a nuestra alimentación es una garantía de salud. Nuestras uñas, nuestros músculos, nuestro pelo mostrarán una gran vitalidad y fuerza. Es quizás esta la razón por la cual muchos atletas la incluyen en su dieta, aunque muchas opiniones parecen descartar su efectividad para eliminar grasa y aumentar la musculatura. Esta es la razón porque se recomienda este suplemento dietético en la dietas para superar la falta de vigor o en casos de fatiga crónica” (46). La excelente combinación de levadura de cerveza, hijos deshidratados y las semillas de sésamo, permiten una excelente calcificación, por lo que utilizaremos esta singular combinación de la siguiente manera: Remojar por la noche en una taza de agua fría, cinco higos secos, al siguiente día hervir un minuto, licuar este preparado con una cuchara de levadura de cerveza y dos cucharas de ajonjolí, licuar y beber este preparado como desayuno dos a tres veces por semanas, interdiario, puede acompañar con pan integral, pan de maíz, pan de soya, galletas integrales, etc. Este preparado además de ser un excelente calcificante, se recomienda a todos los que padecen de trastornos en la nutrición, como ser raquitismo, excesiva delgadez, desnutrición severa, osteoporosis, debilidad muscular, etc.

**UNA TAZA DE AGUA
FRÍA**



HIGOS SECOS



UNA CUCHARA DE:



**DOS CUCHARAS DE
AJONJOLÍ**



**LICUAR Y...
¡BUEN PROVECHO!**



80. LEVADURA DE CERVEZA CON CIRUELAS SECAS Y ALMENDRAS. Es evidente que: “La levadura de cerveza contiene cantidades elevadas de vitamina B. La importancia de esta vitamina, en la transformación de grasas, proteínas e hidratos de carbono en energía es vital. La vitamina B tiene una gran importancia en la salud del sistema nervioso y en la producción de hormonas, enzimas u proteínas, así como el fortalecimiento del sistema inmunológico. Esta vitamina es muy importante para las personas mayores y para los vegetarianos, que llevan una dieta muy estricta sin ningún aporte de carne animal, huevos, leche o derivados. En estos dos casos, si no se realiza una ingestión abundante en alimentos vegetales ricos en vitamina B, se pueden manifestar carencias” (46). La combinación de levadura de cerveza con ciruelas y almendras, permite un excelente aprovechamiento de los principios activos de esta triple combinación, por lo que recomendamos como una excelente alternativa para superar la osteoporosis. Utilizar de la siguiente manera: Remojar por la noche en una taza de agua fría, cinco ciruelas secas, al siguiente día hervir un minuto, deshuesar las ciruelas y utilizar solo la pulpa carnosa, licuar este preparado con una cuchara de levadura de cerveza y siete almendras peladas (para pelar las almendras, es mejor remojarlas por un minuto en agua hervida), licuar y beber este preparado como desayuno dos a tres veces por semanas, interdiario, puede acompañar con pan integral, pan de maíz, pan de soya, galletas integrales, etc. Este preparado además de ser un excelente calcificante, se recomienda para todos los que padecen trastornos cerebrales y nerviosos, como ser: irritabilidad, cansancio mental, fatiga mental, ansiedad, depresión nerviosa, agotamiento mental, estrés, etc.
Cortesía. Dr. Samuel Laines M.

**¡NO SE PIERDA LA NOVENA PARTE DEL SEMINARIO “LO QUE TODOS SIEMPRE HAN
QUERIDO SABER SOBRE LA OSTEOPOROSIS”!**