

LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LA “OSTEOPOROSIS” (HUESOS DELGADOS) PARTE 9

Las recetas natamente calcificantes, son sin duda alguna el secreto de la longevidad del tejido óseo, pues de una adecuada nutrición depende la salud de toda la estructura ósea de nuestro organismo. Es de notar que una dieta alta en calcio y fósforo, es saludable, pero, no tendría ningún valor si la persona no dispone de vitamina D (calciferol) que es el elemento indispensable para incorporar el indispensable calcio a la economía del tejido óseo, sin olvidar que para fortalecer los huesos son indispensables los ejercicios de acuerdo a la edad, estado de salud y todos los factores que permiten adquirir por un estilo de vida saludable, las indispensables piezas óseas. No olvidemos que al nacer tenemos 305 huesos, estos llegan a soldarse hasta los 208 huesos a la edad de 25 años, por lo que la dieta altamente calcificante debe ser hasta la edad requerida, pero, si no hubo una adecuada dieta hasta los 25 años, es nuestro deber de por vida, seguir una dieta altamente calcificante.

Las hojas de alfalfa, es considerado como: “altamente remineralizante por su equilibrado contenido en calcio, fósforo y magnesio. Contiene además vitamina K, una sustancia que potencia la actividad de la vitamina D y mejora la disposición del calcio” (2).

En las hojas de alfalfa: “El calcio, caroteno, clorofila, y la vitamina K contenido en la alfalfa hacer un importante suplemento alimenticio” (39).



“La alfalfa tiene más calcio y proteínas que la carne, la leche o los huevos. También contiene todos los nutrientes y vitaminas que el cuerpo humano necesita” (39).

TRATAMIENTO PREVENTIVO Y CURATIVO DE LA OSTEOPOROSIS- PARTE 3

81. HOJAS TIERNAS DE ALFALFA, AVENA INSTANTANEA, ALMENDRAS Y MIEL DE ABEJAS. El uso terapéutico de las hojas tiernas de alfalfa, está avalado por la botánica médica, pues bien se sabe que: “La riqueza de esta planta en aminoácidos y de minerales y vitaminas la convierte en un medicamento muy interesante para las anomalías metabólicas. La presencia de numerosas enzimas favorece el proceso digestivo y permite una asimilación mayor de los alimentos. Las grasas son metabolizadas con mayor facilidad. Se ha comprobado que la inclusión habitual de brotes (germinados) de alfalfa en las ensaladas mejora la salud de la pared estomacal, siendo de ayuda en caso de úlceras de estómago, acidez estomacal o gases” (47). La forma de preparar esta combinación es la siguiente: Licuar en una taza (cuarto litro) de agua tibia, media taza de hojas tiernas de alfalfa debidamente higienizadas, dos cucharas de avena instantanea, siete almendras peladas (para pelar las almendras, es mejor remojarlas por un minuto en agua hervida) y una cuchara de miel de abejas, licuar y beber por la mañana en ayuna, una hora antes del desayuno, interdiario (día por medio). Esta combinación de hojas tiernas de alfalfa, avena, almendras y miel de abejas, además de ser un excelente alimento calcificante, se recomienda a todos los que padecen de trastornos de nutrición, debilidad muscular articular, agotamiento mental, agotamiento físico, etc.

82. HOJAS TIERNAS DE ALFALFA, NUECES, PITO DE AMARANTO Y MIEL DE ABEJAS. En la estructura molecular de la alfalfa, encontramos una buena cantidad de: “saponinas, unido a su riqueza en fibra reduce la absorción del **colesterol** en el intestino. Su riqueza en cumarinas, con propiedades antiagregantes, ayudan a evitar la formación de coágulos en la arterias, por lo que favorecen la prevención o el tratamiento de la **arteriosclerosis**. Su gran riqueza en vitamina C ha sido utilizada tradicionalmente para combatir problemas

relacionados con la falta de esta vitamina. El uso de su jugo fresco o de sus hojas tiernas en ensaladas ha sido un arma eficaz para evitar el **escorbuto**. Esta propiedad podría ser aprovechada para mejorar los síntomas de ciertas enfermedades como la **gripe** o el **resfriado**” (47). La mejor forma de utilizar esta singular combinación es la siguiente: Licuar en una taza (cuarto litro) de agua tibia, media taza de hojas tiernas de alfalfa debidamente higienizadas, dos cucharas de pito de amaranto, cuatro nueces deshuesadas y una cuchara de miel de abejas, licuar y beber por la mañana en ayuna, una hora antes del desayuno, interdiario (día por medio). Esta maravillosa combinación altamente calcificante, recomendamos utilizar para mejorar la inmunidad orgánica, subir considerablemente las defensas orgánicas, particularmente para todas aquellas personas proclives resfríos, debilidad en las vías respiratorias, tuberculosos, tísicos, etc.

UNA TAZA DE AGUA FRÍA



MEDIA TAZA DE HOJASTIERNAS DE ALFALFA



CUATRO UNIDADES DE NUECES



DOS CUCHARAS PITO DE AMARANTO



UNA CUCHARA DE MIEL DE ABEJAS



LICUAR Y... ¡BUEN PROVECHO!



- 83. HOJAS TIERNAS DE ALFALFA, COCO RALLADO, PITO DE CEBADA Y MIEL DE ABEJAS.** Las hojas de alfalfa: “contiene mucho calcio y mucha vitamina D que resultan necesarios para prevenir o tratar las anomalías de los huesos en caso de **osteoporosis**, fracturas, etc. Su riqueza en hierro puede aprovecharse para el tratamiento de la **anemia**. La inclusión de brotes de alfalfa o las hojas tiernas de esta planta cocinadas como verdura dentro de la dieta habitual podría ayudar a combatir muchas de estas anomalías” (47). Utilizar esta combinación de la siguiente manera: Licuar en una taza (cuarto litro) de agua tibia, media taza de hojas tiernas de alfalfa debidamente higienizadas, dos cucharas de coco rallado, dos cucharas de pito de cebada, y una cuchara de miel de abejas, licuar y beber por la mañana en ayuna, una hora antes del desayuno, interdiario (día por medio). Esta maravillosa combinación altamente calcificante, además de limpiar las vías genitourinarias, desinflamar los riñones, tonificar el organismo, desintoxicar el torrente sanguíneo, por la presencia de la cebada, diurética por excelencia.
- 84. HOJAS TIERNAS DE ALFALFA, CASTAÑAS, PITO DE MACA Y MIEL DE ABEJAS.** **Se sabe que:** “La alfalfa es rica en vitamina K, en forma de filoquinonas. Esta vitamina, también llamado factor antihemorrágico resulta necesaria para que el hígado pueda producir la hormona protrombina que interviene en la coagulación de la sangre. La falta de esta vitamina produce problemas de coagulación que se manifiestan en forma de sangrado, hematomas, etc. Además su riqueza en ácido ascórbico contribuye a la misma finalidad. El uso de esta hierba puede ayudar a resolver o mejorar problemas de coagulación sanguínea” (47). La combinación de maca, alfalfa, castañas y miel de abeja, es por así decirlo, un poderoso energético y reconstituyente biológico, además de ser un singular combinación altamente calcificante. Preparar de la siguiente manera: Licuar en una taza (cuarto litro) de agua tibia, media taza de hojas tiernas de alfalfa debidamente higienizadas, una cuchara de maca roja (conseguir maca original de nuestras oficinas de la calle Murillo 752. Tel.2330662), cinco castañas frescas, y una cuchara de miel de abejas, licuar y beber por la mañana en ayuna, una hora antes del desayuno, interdiario (día por medio).
- 85. HOJAS TIERNAS DE ALFALFA, AJONJOLÍ, PITO DE CAÑAGUA Y MIEL DE ABEJAS.** Las hojas tiernas de alfalfa: “Ha mostrado cierta actividad contra las bacterias de tuberculosis, El contenido en nutrientes de la alfalfa es uno de los más ricos conocidos, lo que la hace una hierba muy recomendable para la dieta. También es importante recordar que posee un alto contenido en fibra. Científicos franceses han demostrado que la alfalfa puede reducir los daños causados a los tejidos por radioterapia. Por último, algunos trabajos sugieren que la alfalfa induce la actividad en un complejo sistema celular que inactiva la dieta químicos cancerígenos en el hígado y el intestino delgado antes de que tengan la oportunidad de hacer ningún daño al cuerpo” (48). Esta maravillosa combinación de hojas de alfalfa, sésamo, pito de cañahua y miel de abejas, es sin duda una panacea altamente calcificante, utilizar de la siguiente manera: Licuar en una taza (cuarto litro) de agua tibia, media taza de hojas tiernas de alfalfa debidamente higienizadas, una cuchara de ajonjolí, dos cucharas de pito de cañahua y una cuchara de miel de abejas, licuar y beber por la mañana en ayuna, una hora antes del desayuno, interdiario (día por medio). Recomendamos utilizar esta combinación a todos los anémicos, a los que sufren de agotamiento físico, debilidad muscular, decaimiento físico y a todos los que padecen de severa desnutrición.

86.LEVADURA DE CERVEZA CON PAPAYA, AJONJOLÍ Y MIEL DE ABEJAS. Está demostrado que: “Tomar levadura de cerveza puede ayudar a aprovechar mejor los alimentos y resulta conveniente para aquellas personas con problemas de estreñimiento. La levadura de cerveza puede ayudar a prevenir contagios o enfermedades al estimular el sistema inmune. Igualmente puede ayudar a recuperarnos de problemas de la piel, como heridas, eccemas, quemaduras, etc. La levadura de cerveza puede ser de mucha ayuda en periodos de nerviosismo. Su contenido en vitamina B la hace muy adecuada para ayudar al sistema nervioso a recuperarse del estrés, de la ansiedad o incluso de la depresión” (46). La forma de preparar esta combinación es la siguiente: Licuar en una taza (cuarto litro) de agua tibia, una rodaja de papaya, una cuchara de levadura de cerveza, dos cucharas de ajonjolí y una cuchara de miel de abejas, licuar y beber por la mañana en ayuna, una hora antes del desayuno, interdiario (día por medio). Esta combinación de papaya, levadura de cerveza, ajonjolí y miel de abejas, además de ser un excelente alimento calcificante, se recomienda a todos los que padecen de trastornos digestivos, como ser dispepsias, estreñimientos, indigestiones, gastropatías, etc.

UNA TAZA DE AGUA FRÍA



UNA CUCHARA DE:



UNA RODAJA GENEROSA DE PAPAYA



DOS CUCHARAS DE AJONJOLÍ



UNA CUCHARA DE MIEL DE ABEJAS



LICUAR Y... ¡BUEN PROVECHO!



87. GERMEN DE TRIGO CON HIGOS SECOS Y AJONJOLÍ. Por prolijas investigaciones, se descubrió que: “El germen de trigo contiene 9 veces más cantidad de aceites que la harina refinada. Además hay que destacar que se trata de ácido linoleico u omega-3. Este tipo de aceite es muy beneficioso, por ejemplo, para el organismo porque disminuye el **colesterol**, los triglicéridos e impide la formación de coágulos en la sangre. Todo ello le otorga un gran poder para mejorar el **aparato circulatorio**, previniendo la aparición de enfermedades vasculares” (49). La receta de germen de trigo con higos y ajonjolí, permite una osificación maravillosa en los huesos de los niños principalmente, además de las personas de todas las edades, para conseguir este objetivo, preparara 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 germen de trigo 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 hipercolesterolemia (colesterol alto), trastornos vasculares relacionados con el colesterol alto, embolias y trombosis relacionados con el colesterol alto, etc.

88.GERMEN DE TRIGO CON CIRUELAS SECAS Y ALMENDRAS. El germen de trigo: “Por sus propiedades antiinflamatorias y antineurálgicas, es muy conveniente para aliviar el dolor en enfermedades como la **artritis reumatoide**. Para mejorar los síntomas de la **depresión** o servir de ayuda en el tratamiento de enfermedades como la **esquizofrenia**. Su ingestión resulta muy adecuada durante el **embarazo** para conseguir que el feto tenga un desarrollo cerebral adecuado” (49). La combinación de germen de trigo, ciruelas y almendras, se utiliza para el tratamiento de 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 y deshuesar las ciruelas, licuar este singular preparado con una cuchara de germen de trigo, 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, relaja el sistema nervioso, fortalece el sistema nervioso cerebral, además, permite una excelente digestión de los alimentos, recomendado para los que sufren de dispepsia, estreñimientos, digestiones difíciles, etc.

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