

LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LA “OSTEOPOROSIS” (HUESOS DELGADOS) PARTE 10

Para concluir el presente estudio de osteoporosis, reiteramos una vez más, es mejor la terapia preventiva de la osteoporosis, que el tratamiento curativo, pero, como casi toda la humanidad es adicta al azúcar refinado, lleva una vida sedentaria y es esclavo de una dieta saturada de comestibles chatarra, además que huye permanentemente de los benéficos rayos del sol, la osteoporosis es el amo y señor de casi toda la humanidad, por lo que recomendamos enfáticamente, llevar una vida activa, recibir los benéficos rayos del sol, aprender a comer alimentos con elevado contenido de fósforo y calcio, llevar una vida alegre de constante contacto con la naturaleza, recrear la vida periódicamente fuera de las grandes ciudades, dormir lo suficiente, pues un sueño profundo, permite una revitalización permanente de todo el sistema. En el presente seminario, explicamos las mejores recetas, en cuanto al régimen alimenticio, para prevenir y superar la osteoporosis, etc.

Tenga siempre presente que: “La pérdida ósea, en sí, es gradual y no produce dolor, razón por la cual no suele haber síntomas que indiquen que la persona está desarrollando osteoporosis. Por ello, la osteoporosis se conoce como la ‘enfermedad silenciosa’” (5).

“La incidencia de la osteoporosis es mayor entre las personas que ingieren poco calcio en su dieta. En esta enfermedad, el calcio óseo es ‘prestado’ por los huesos para mantener el nivel óptimo de calcio en la sangre” (25)



LA QUINUA, FUENTE DE CALCIO

“La osteoporosis es una enfermedad ósea que debilita los huesos y puede llegar a producir el arqueamiento de la espalda. A veces se dice que una persona con osteoporosis se ha caído y roto la cadera; en realidad, muchas veces sucede al revés: la cadera se fractura debido a la debilidad del hueso y, como consecuencia, la persona se cae” (25)

TRATAMIENTO PREVENTIVO Y CURATIVO DE LA OSTEOPOROSIS- PARTE 4

89. GERME DE TRIGO CON PAPAYA, NUECES Y MIEL DE ABEJAS. Por las evidencias de laboratorio, se sabe que: “El germen de trigo contiene cantidades muy grandes de vitamina B. Ya sabemos la importancia que tiene esta vitamina para 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” (49). 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 germen de trigo, 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 papaya, germen de trigo, 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.

90. SEMILLAS DE CALABAZA CON HIGOS SECOS Y AVENA INSTANTÁNEA. Las semillas de calabaza, son una fuente excelente de fósforo, hasta 1144 mg. de este mineral por cada 10 gramos de alimento (37), sin olvidar que: “El fósforo se absorbe en grandes cantidades en el intestino siendo almacenado en los huesos y dientes junto al calcio. Para que este mineral sea absorbido necesita de la presencia de vitamina D y calcio. De hecho, su absorción se puede ver seriamente afectada con la presencia de azúcar blanco” (36). La excelente combinación de semillas de calabaza, higos deshidratados, avena instantánea y miel de abejas, 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 dos

cucharas de semillas de calabaza, una cuchara de miel de abejas y dos cucharas de avena instantánea, 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 parasitosis intestinal, debilidad gastrodigestiva, pereza intestinal, estreñimientos agudos y crónicos, etc.

91. SEMILLAS DE CALABAZA CON CIRUELAS SECAS, AVENA INSTANTÁNEA Y MIEL DE ABEJAS.

Como vimos en la receta anterior, las semillas de calabaza contienen abundante fósforo en su estructura molecular, además: “Su principal papel junto con el calcio es en el mantenimiento de los huesos y dientes. Como se encuentra en todas las células de nuestro cuerpo, participa de casi todos los procesos metabólicos como en el energético. Ayuda a mantener el PH de la sangre ligeramente alcalino. Componente importante del ADN, forma parte de todas las membranas celulares sobre todo en los tejidos cerebrales. Aumenta también la resistencia de los atletas y proporcionarles una mejor ventaja competitiva” (50). 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 semillas de calabaza (peladas), dos cucharas de avena instantánea y una cuchara de miel de abejas, 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, es un verdadero reconstituyente biológico, 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



SEMILLAS DE CALABAZA



DOS CUCARAS DE AVENA INSTANTÁNEA



UNA CUCCHARA DE MIEL DE ABEJAS



LICUAR Y... ¡BUEN PROVECHO!



92. La quinua, considerado como el alimento estrella junto con el amaranto, son alimentos de la meseta andina, que a lo largo de los siglos y milenios, mantuvo saludable el tejido óseo de todos los habitantes del kollasuyo (Kolla= médico ó medicina, suyo= país o región), el país de los medios y medicinas. Estos dos alimentos son los verdaderos recursos que dispone el occidente de Bolivia, para prevenir y controlar múltiples patologías relacionadas con la desnutrición y la osteoporosis. El veranadero par del poderoso imperio incaico, es la kispña, si este alimento hubiera permanecido en el acervo cultural de los pueblos aborígenes de las meseta andina, sin duda alguna, nunca se hubiera manifestado la osteoporosis como hoy se manifiesta, como una patología seriamente limitante, por lo que recordamos a todos los que desean evitar esta enfermedad, añadir a su dieta diaria, la quinua como alimento indispensable para la vida, en sus diferentes formas de preparar, como el peske, pisara, sopas de quinua, pan de quinua, tortas de quinua, refrescos de quinua, kispña, etc. La forma de utilizar estos singulares alimentos andinos, explicamos en los seminarios: “Los que todos deberían saber sobre el amaranto” y “Lo que todos deberían saber sobre la quinua”.

¿ES POSIBLE SUPERAR LA OSTEOPOROSIS CON UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE!

BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES CONSULTADAS

1. Biblioteca Nacional de Medicina de EEUU (Institutos Nacionales de Salud). Ref. “Medline Plus” (Información de Salud). Art. Osteoporosis. Extracto: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000360.htm>
2. “Discovery Salud” Nº 38. Ediciones MK3 S.L. C/ Puerto de los Leones 2, 2ª Planta. Oficina 9, 28220 Majadahonda, Madrid. (Alimentación) Art. “Previniendo la osteoporosis” Extracto: http://www.dsalud.com/medicinaorto_numero38.htm
3. Enciclopedia “Wikipedia” Art. “Osteoporosis” Extracto: <http://es.wikipedia.org/wiki/Osteoporosis>
4. “AARP” Art. “Infórmese sobre la osteoporosis” Extracto: http://www.aarp.org/espanol/salud/boning_up_on_osteoporosis_spanish.html
5. “International Osteoporosis Foundation” Art. “Osteoporosis” Art. <http://www.iofbonehealth.org/latinoamerica/osteoporosis/sintomas-factores-de-riesgo.html>
6. “Women’s Health” Art. “¿Qué es la osteoporosis?” Extracto: <http://www.womenshealth.gov/espanol/preguntas/osteo.htm>
7. Diccionario Médico “Mosby” (2000 Ediciones Harcourt, S.A.) Art. Art. Azúcar.
8. Biblioteca de Consulta Microsoft Encarta 2007. (1993 - 2006 Microsoft Corporation) Art. Sacarosa.
9. Rivera Anchundia Susana (Doctora en Odontología Universidad de Guayaquil 1992) “Fórmula Odontológica” (Vol.3, Nº 2. Noviembre 2005) Art. “El azúcar, ¿Solo afecta a los dientes?” Extracto: <http://www.ecuadontologos.com/revistaaorybg/vol3num2/tips2a.html>
10. “Mujeres” (17 al 23 de julio de 2009) “El Azúcar” Extracto: <http://www.mujeres.cubaweb.cu/articulo.asp?a=2009&num=432&art=20>

11. Núñez Soto O. "El Nuevo Diario" (Managua, Nicaragua 6 de Junio 2006). Art. "Consumir azúcar es dañino para la salud" Extracto: <http://impreso.elnuevodiario.com.ni/2006/06/06/opinion/21101>
12. "Salud y Dietas" (03 Julio 2008) Art. "Azúcar: ladrón de calcio" Extracto: <http://saludydietas.com.ar/2008/07/03/azucar-ladron-de-calcio/>
13. "Asociación de Odontología Restauradora" (Revista Científica) Noviembre del 2005, Vol3, Nº2. Art. "EL AZUCAR, ¿SOLO AFECTA A LOS DIENTES?" Dra. Susana Rivera Anchundia. Extracto. <http://www.ecuadontologos.com/revistaaorybg/vol3num2/tips2a.html>
14. Nacarino Marian "En buenas manos" Art. "Artritis Reumatoide" Extracto: <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=1588>
15. Appleton Nancy Dra. Med. "El Hábito del Azúcar" Art. "76 Maneras que el azúcar puede arruinar tu salud" (19 Agosto 2007) Extracto: <http://www.lacoctelera.com/donpelayo/post/2007/08/19/76-maneras-el-azucar-puede-arruinar-tu-salud>
16. "Discovery Salud" Nº 84. Ediciones MK3 S.L. C/ Puerto de los Leones 2, 2ª Planta. Oficina 9, 28220 Majadahonda, Madrid. (Alimentación) Art. "¿ES EL AZÚCAR PELIGROSO PARA LA SALUD? ¿Y LOS EDULCORANTES?" Extracto: http://www.dsalud.com/numero8_4.htm
17. "Monografías" Art. "Bebidas cola, negra y siniestra adicción" Extracto: <http://www.monografias.com/trabajos12/sini/sini.shtml>
18. Solnick Jaime Dr. Med. Art. "Azúcar refinado: Ladrón de Calcio" Extracto: <http://orballo.wordpress.com/2009/01/29/azucar-refinado-ladron-de-calcio/>
19. Díaz Mauricio P. "Bioplaza" Art. "Azúcar: ladrón del calcio" Extracto: http://www.bioplaza.org/bioplaza_es/index.php?option=com_content&task=view&id=112&Itemid=92
20. "Instituto Biológico de la Salud" Art. "Azúcar Blanco" Extracto: <http://www.institutobiologico.com/Azucar%20Blanco.htm>
21. Biblioteca Nacional de Medicina de EEUU (Institutos Nacionales de Salud). Ref. "Medline Plus" (Información de Salud). Art. Calcio en la dieta. Extracto: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002412.htm>
22. Biblioteca Nacional de Medicina de EEUU (Institutos Nacionales de Salud). Ref. "Medline Plus" (Información de Salud). Art. Fósforo en la dieta. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002424.htm>
23. "Discovery Salud" Nº 26. Ediciones MK3 S.L. C/ Puerto de los Leones 2, 2ª Planta. Oficina 9, 28220 Majadahonda, Madrid. (Alimentación) Art. "La importancia de la vitamina D". Extracto: http://www.dsalud.com/medicinaorto_numero26.htm
24. Licata Marcela (Lic. Nutrición) Ref. "ZONADIET" Art. "El Calcio" Extracto: <http://www.zonadiet.com/nutricion/calcio.htm>
25. "Discovery Salud" Nº 21. Ediciones MK3 S.L. C/ Puerto de los Leones 2, 2ª Planta. Oficina 9, 28220 Majadahonda, Madrid. (Alimentación) Art. "LA IMPORTANCIA DEL CALCIO" Extracto: http://www.dsalud.com/medicinaorto_numero21_b.htm
26. "Botanical-online SL" (El mundo de las Plantas) Art. "El Calcio" Extracto: <http://www.botanical-online.com/medicinalosteoporosiscalcio.htm>
27. "Planeta Mamá" (Notas Importantes) Tema Nº 37. Art. Calcio. Extracto: http://www.planetamama.com.ar/view_notas.php?id_notas=2714&id_etapa=1&id_tema=37
28. Pamplona Roger Jorge (Doctor en Medicina y Cirugía) "Nuevo Estilo de Vida: ¡Disfrútalo!" (Asociación Publicadora Interamericana-"Editorial Safeliz S.L" Aravanca 8/28040 Madrid-España- 2ª edición 1994) Pág. 78.
29. "El Diario" La Paz- Bolivia (Domingo, 7 de Marzo 1999) Art. "Para combatir la Osteoporosis, los vegetales son mejores que la leche".
30. "Botanical-online SL" (El mundo de las Plantas) Art. "Propiedades del Fósforo" Extracto: <http://www.botanical-online.com/fosforopropiedades.htm>
31. "Bedoce" Art. "Alimentos con alto contenido en Fósforo (P)" Extracto: <http://www.bedoce.com/2007/10/15/alimentos-con-alto-contenido-en-fosforo-p/>
32. "Enciclopedia de Salud Dietética y Psicología" Art. "Fósforo" Extracto: <http://www.encyclopediasalud.com/articulos/12-dietetica/75281011-fosforo-ion>
33. Enciclopedia "Wikipedia" (Wikimedia Foundation. Inc.) Art. Fósforo. Extracto: [http://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%B3sforo_\(elemento\)](http://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%B3sforo_(elemento))
34. "Salud" (Medicinas) Art. Fósforo. Extracto: <http://www.saludymedicinas.com.mx/nota.asp?id=2459>
35. Biblioteca Nacional de Medicina de EEUU (Institutos Nacionales de Salud). Ref. "Medline Plus" (Información de Salud). Art. Fósforo en la dieta.
36. "Discovery Salud" Nº 105. Ediciones MK3 S.L. C/ Puerto de los Leones 2, 2ª Planta. Oficina 9, 28220 Majadahonda, Madrid. (Alimentación) Art. "La Importancia del Fósforo". Extracto: http://www.dsalud.com/medicinaorto_numero28_%20b.htm
37. "BEDOCE" Art. Fósforo. Extracto: <http://www.bedoce.com/2007/10/15/alimentos-con-alto-contenido-en-fosforo-p/>
38. "El Diario" La Paz- Bolivia, Domingo 7 de marzo 1999. Art. "Para combatir la osteoporosis, los vegetales son mejores que la leche".
39. "Equilibrio Vital" Art. "Alfalfa" (Medicago sativa) Extracto: <http://equilibriovital.wordpress.com/2007/10/22/12/>
40. "Infoagro" Art. "El garbanzo (Cicer arietinum)" Extracto: <http://www.infoagro.com/herbaceos/legumbres/garbanzo.htm>
41. "Dietas-Nutrición" Art. "Semillas de Girasol" Extracto: <http://www.dietas.net/nutricion/frutos-secos/semillas-de-girasol.html>
42. "Wordpress" (1 Marzo 2008) Art. "Nueces" Extracto: <http://dgraf.wordpress.com/tag/curiosidades/>
43. Enciclopedia "Wikipedia" Art. Avena Extracto: <http://es.wikipedia.org/wiki/Avena>
44. Enciclopedia "Wikipedia" Art. "Lenteja (Lens culinaris) Extracto: <http://es.wikipedia.org/wiki/Lenteja>
45. "Infoagro" Art. "El Cultivo de la Avena" Extracto: <http://www.infoagro.com/herbaceos/cereales/avena.htm>
46. "Botanical" Art. "Propiedades alimentarias de la levadura de cerveza" Extracto: <http://www.botanical-online.com/levaduradecerveza.htm>
47. "Botanical" Ref. "Alfalfa (Medicago sativa L) Extracto: <http://www.botanical-online.com/medicinalalfalfa.htm>
48. "Equilibrio Vital" Art. "Alfalfa (Medicago sativa)" Extracto: <http://equilibriovital.wordpress.com/2007/10/22/12/>
49. "Botanical" Ref. "Propiedades del germen de trigo" Extracto: <http://www.botanical-online.com/germendetrigo.htm>
50. "En Buenas Manos" Art. "El Fósforo" Extracto: <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=435>

LEMA: "Salud para todos y con todos" Organización Mundial de la Salud (OMS)

Les invitamos a nuestros seminarios gratuitos de "SALUD POR MEDIOS NATURALES" todos los viernes y domingos a partir de las 7 de la noche, en la siguiente dirección: Avenida América Nº 289, esquina Pando. Más informes: Teléfono 2330662. Casilla 6160 La Paz – Bolivia. E mail: laines77@hotmail.com

NUNCA SE OLVIDE QUE LA SALUD Y LA VIDA ESTÁN EN MANOS DEL MARAVILLOSO JESÚS, EL SALVADOR DEL MUNDO

Cortesía: Dr. Samuel Laines Molina

NADA ES MAS IMPORTANTE QUE SU SALUD, PORQUE SOLAMENTE SE VIVE UNA VEZ ¡CUIDE SU SALUD!

PARA NUESTRA INSTITUCIÓN LA SALUD DE USTED ES LO PRIMERO

El presente seminario está protegido bajo el registro de propiedad intelectual © Nº 4-2-682-96. Se da permiso para que se pueda publicar el artículo completo, sin omitir nada del presente tratado, omitir partes o los derechos de autor, dará curso a una acción legal.