Elimina Tus Verrugas Genitales

ISBN 456-90-98082-02-8
976632 00123

Descargo De Responsabilidad

La información, recomendaciones y otros puntos de interés que se encuentran contenidos en este reporte, son de forma estricta para el lector que adquiera estos contenidos Aclarando, que de ninguna manera, este material puede ser reproducido, distribuido o vendido, sin contar con el permiso legal del autor de esta obra.

Tabla De Contenidos

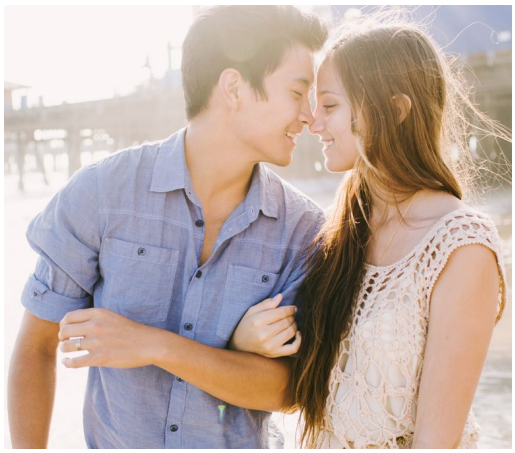
	Página
El VPH, La Enfermedad De Transmisión Sexual	**05**
Síntomas Y Consecuencias	**06**
¿Cuál Es El Origen Del VPH?	**08**
¿El VPH Se Cura De Raíz?	**10**
El Control O La Cura Del VPH	**12**
Tres Remedios Naturales Para Curar El VPH	**15**
La Alimentación Es La Clave De Curación Para El VPH	**16**
Disminución De Peso Es Igual A Reducción De Riesgos De Complicaciones Del VPH	**19**
Conclusión	**21**

INTRODUCCIÓN

¿Estas sufriendo de VPH? ¿Quieres curarte? En este reporte te aportare información valiosa y algunos consejos para que te ayudes a curarte de raíz de la infección por VPH y que evites seguir gastando tu dinero sin resultados efectivos, someterte a cirugías, tener que sufrir de por vida de estas terribles molestias, o sufrir complicaciones como el cáncer.

¡Acompáñame!

El VPH, La Enfermedad De Transmisión Sexual



A continuación veremos un poco sobre que es el VPH, sus síntomas, la opinión de la medicina convencional, y los tratamientos comunes y no efectivos. También veremos cuál es el origen real y consejos de como curarla.

El virus de VPH es una enfermedad silenciosa que está atacando a miles de personas alrededor del mundo.

El VPH es el virus del papiloma humano que se transmite principalmente por vía o contacto sexual, ya sea piel con piel o través de las mucosas del cuerpo; tales como relación coital, sexo oral, juegos sexuales o masturbación mutua, etc.

Existen varios tipos de virus de papiloma humano. Clasificados de alto y bajo riesgo de producir cáncer.

Los de bajo riesgo son los que generalmente ocasionan condilomas o verrugas visibles. Son molestas y antiestéticas pero generalmente no son dañinas.

Los virus de alto riesgo y de riesgo intermedio son lo que pueden causar cáncer y no suelen ocasionar verrugas visibles o externas.

Se ha observado que este virus no respeta edad, sexo, raza, nivel económico ni clase social. Así que deja atrás la culpa y la vergüenza de haberte infectado.

El VPH debe tratarse por dos puntos importantes: el aspecto estético o por el peligro que sufrir complicaciones que pongan en riesgo la integridad y la vida.

A nivel emocional es muy complicado lidiar con síntomas físicos y la fea apariencia que provocan las verrugas. Así como la reacción de las demás personas. Y qué decir del miedo a la pareja.
Al final la presencia de verrugas, lesiones no visibles y demás síntomas del VPH vienen dañando emocionalmente. El VPH parece arruinar la vida. Infelicidad segura.

Por esto es importante prestar la atención debida y aplicar un buen tratamiento que solucione el problema de raíz. Un tratamiento natural es lo ideal.

Síntomas Y Consecuencias

Cuando la piel está enferma o presenta síntomas es una manifestación de alerta de que algo malo sucede en el interior del organismo, debido a un desequilibrio en las funciones.

Síntomas de las verrugas

Causan comezón, pican y si se llegan a rascar pueden sangrar y causar serias molestas de dolor e incomodidad. Esto llega a causar mucha intranquilidad en la vida diaria.

Algunos otros síntomas:

- Se incrementa la humedad en el área genital, cerca de las verrugas.
- Se incrementa del flujo vaginal, olor desagradable, irritación, ardor, picazón en la vulva o en la vagina
- Surge comezón en el área de los genitales
- Puede existir dolor durante las relaciones sexuales con la pareja
- Puede presentarse sangrado vaginal durante o después de haber tener relaciones sexuales.

Los virus de alto riesgo u uncogénicos son lesiones que no suelen ocasionar verrugas visibles pero son los que tienen la capacidad de desarrollar cáncer de cuello uterino, de cérvix, de ano, de pene o cáncer orofaríngeo.

Aclaro, tener VPH de alto riesgo no quiere decir que ya tengas que padecer cáncer. Depende de varios factores, como un tratamiento adecuado y la inmunidad.

Algunas veces estas verrugas desaparecen solas, pero vuelven a salir por que el virus se encuentra activo. Aun cuando se someten a tratamiento médico o quirúrgico estas pueden reaparecer a las pocas semanas o meses.

Sabemos que todo problema de salud, por insignificante que parezca es doloroso y debilitante para todo el organismo.

Además surge el miedo que genera la enfermedad, agregado al miedo que generan los médicos y el problema se complica aún más. El miedo es peor enemigo porque deprime aún más el sistema inmune. Y peor aún si no se encuentra una solución efectiva.

En cierto punto la infección por VPH pone el peligro la salud física, mental, emocional y en ocasiones hasta la vida, debido a sus complicaciones.

El VPH es la carencia de salud y la infelicidad. Nadie se merece vivir y sufrir así.

El aporte deprimente de la medicina convencional

Con la aplicación y versión de la medicina científica o tradicional la infección por VPH que provoca las verrugas no se cura. Es considerada enfermedad incurable.

Por lo tanto, no se le atribuye curación total o permanente. A base de medicamento y cirugías invasivas, solo se mantiene bajo control los síntomas de forma temporal, y padeciendo el problema de por vida.

Sin dejar de mencionar que el uso eterno de medicamentos solo empeora el problema, estando cada día más lejos de la cura natural y real de las lesiones por VPH.

Más adelante te explicare por qué. Por ahora continúa leyendo.

Estas a punto de conocer información más motivante, que lo anterior, y que te va a encantar y vas a querer saber más, y desde luego comenzar a aplicar lo que te voy a revelar, desde ahora mismo.

Sigue leyendo y lo comprobaras.

¿Cuál Es El Origen Del VPH?

De acuerdo a mi experiencia, de ser una expaciente de la infección por VPH, su origen es el estilo de vida erróneo.

Dejemos de culpar al virus.

Aunque te cueste trabajo creerlo ¡El estilo de vida moderno y según civilizado influye! Con una incorrecta alimentación y demás hábitos de vida erróneos.

Todo esto lleva a tener problemas digestivos, un ambiente ácido y la deficiente función del sistema inmunológico.

Te explico con más detalle:

Mi argumento es que la causa del VPH y de cualquier otra enfermedad siempre es la **sangre intoxicada**, maleada o enferma por los desarreglos en la digestión.

Además del consumo de medicamentos; incluidos los utilizados para una cirugía, y las vacunas son siempre un factor que agrega sustancias toxicas al organismo

Los desarreglos en la digestión se originan por llevar una dieta deficiente y antinatural. El excesivo consumo de "comida basura” sin aporte nutricional, como los productos procesados, y alimentos inadecuados para el consumo humano.

Además de los venenos tóxicos que estos contienen en el proceso de transformación, refinación o conservación.

Pero veamos como sucede:

La comida al no ser bien digerida, crear muchos residuos. Se forma una capa que se acumula sobre los vellos intestinales, lo que impide la correcta absorción de nutrientes dentro del cuerpo.

Para comenzar esto ya es un problema debilitante para las funciones de nuestro organismo.

Al haber debilitamiento el sistema digestivo es más lento y son más lentas las evacuaciones de las heces fecales. Estas materias no expulsadas forman una capa que va engrosando con el tiempo, provocando el "estreñimiento".

Los intestinos se enferman y crean reacciones químicas toxicas. Los órganos importantes se debilitan, se enferman y se sobre saturan.

El cuerpo se autointoxica, **las funciones se alteran**, la sangre se contamina, el ***ambiente interno se acidifica***, y se crean un ambiente perfecto para desarrollar cualquier tipo de infección de virus o bacterias. Incluido el VPH que encuentra el lugar idóneo para anidarse, reproducirse y multiplicarse.

Y esto ¡Los Médicos No Te lo Dicen!

Toda enfermedad comienza en los intestinos. Por la formación de un ambiente interno acido, y sangre contaminada. Ahí nace el cáncer por que las células se enferman en ese ambiente contaminado. No hay células malas, lo que existen son células confundidas y enfermas.

Este es el origen del problema y para evitar complicaciones se debe limpiar la sangre y el ambiente interno.

La solución real del problema es tomar control adoptando alternativas naturales para el equilibrio de la salud.

¿El VPH Se Cura De Raíz?

Miles, millones de personas están hoy en el mundo haciéndose la misma pregunta ¿Se cura la infección por VPH? Y lamentablemente siempre aterrizan en el mismo lugar con un NO ROTUNDO.

Este pensamiento, miedo, creencia, se introduce cada vez más a la mente del enfermo y llega al convencimiento de que así es, de que por más que busque no va a lograr curarse.

Este mensaje deprimente no solo lo dan los médicos, sino, los medios de comunicación, otros enfermos que tampoco han encontrado la cura, otros que ya se tuvieron que someter a forzosas y costosas cirugías.

Y que crees ¡Esto es mentira!

Claro que las verrugas y lesiones por VPH se pueden curar de raíz, atendiendo el origen del problema. Miles de personas alrededor del mundo ya lo hemos comprobado.

Gracias al empeño de concentrarse en aplicar las técnicas adecuadas para: El fortalecimiento del proceso de digestión con una mejor alimentación, aprovechamiento de nutrientes y la correcta eliminación de desechos.

La reactivación de los órganos desintoxicadores: riñón, pulmón, hígado, páncreas. El fortalecimiento del sistema inmune para la eliminación de infección del VPH y la creación de un ambiente alcalino (limpio).

Todo esto ayuda a la restauración de los tejidos dañados o enfermos de la piel. Todo desde la raíz. Así como termina con toda imperfección cutánea y síntoma.

La cura de raíz. Esto no lo puede lograr ni una crema o medicamento, ni tratamiento quirúrgico, ni simplemente un remedio caseros o píldora mágica.

¡Lo Puedes Lograr Tú Mismo!

Tú fuerza de voluntad, fe y confianza en el poder de tu cuerpo y principalmente de tu mente para elegir lo que te conviene.

Tu estilo de vida es el que te enferma y el mismo te puede devolver la salud.

¡Todo depende de ti!

Tu cuerpo es una maravilla del creador, es capaz de auto-repararse naturalmente. Solo necesita de la ayuda idónea y darle el tiempo necesario para lograr su curación o restauración.

En este reporte te tengo listos algunos consejos para lograr eliminar la infección del VPH de raíz. Por favor sigue leyendo y aprendiendo.

El Control o La Cura Del VPH

Somos testigos de que el serio problema del VPH es frecuente en la población, y a pesar de que la medicina convencional según se esfuerza por estudiar el problema y dar solución, no lo ha logrado hasta hoy.

La medicina convencional no ofrece una cura definitiva.

Puede que haya que admirar que si le es posible mantener el control y reducir daños al cuerpo a corto, mediano y largo plazo. Pero no solo esto queremos ni merecemos los que llegamos a sufrir el problema. Siempre se quiere la cura total.

Todos sabemos que los medicamentos, cremas o métodos quirúrgicos son efectivos solo para controlar algunos síntomas, para algunos de manera aceptable, desafortunadamente para otros no.

Además estos son muy costosos, y resulta frustrante sostener una tratamiento de por vida, o costear una cirugía para eliminar verrugas o lesiones precancerosas que vuelven a brotar. Y peor aún si no se cuenta con el servicio de seguridad social.

¡Pero, animo! Vamos por la medicina natural ¿Qué te parece?

A pesar de la versión de la medicina científica, existen formas naturales de cómo curar la enfermedad, y es revirtiendo las causas que la originaron.

Estas son alternativas utilizadas desde la antigüedad y que han funcionado a millones de personas a través de generaciones con excelentes resultados.

Técnicas que no han sido muy difundidas, simplemente porque no les conviene a los intereses de la medicina convencional. Continuemos…

Técnicas de curación:

1. Lo principal para terminar con el problema de infección por VPH es modificar la forma de alimentarse. Mejorar la digestión de cada comida es la clave y base principal.

2. Para esto tienes que conocer exactamente y evitar los alimentos que originan y complican tu problema de infección. También conocer que alimentos comer, para fortalecerte y desintoxicarte.

3. Corregir tus hábitos erróneos al comer, implementar hábitos saludables, y el uso de técnicas de higiene interna para lograr un ambiente limpio y alcalino que necesitas para la salud de tus células.

4. Como por ejemplo: El realizar ejercicio de forma habitual es uno de los estimulantes naturales para fortalecer el sistema digestivo y lograr una acelerada desintoxicación de todo el organismo.

5. Otro es el control del estrés.

6. Técnicas de desintoxicación rápida con alimentos y elementos naturales como hierbas medicinales y el uso de minerales.

Con estas técnicas se lograr eliminar la infección por el VPH, y eliminar toda imperfección de la piel, se trate de VPH u otro tipo de lesiones.

Siempre, como en todo, depende de ti: si quieres solo controlar o curar definitivamente el VPH, es fácil pero depende de la determinación y decisión de aplicar todo lo necesario.

Curar el VPH es algo que puedes hacer. Dejando atrás creencias, y pensamientos erróneos, o hasta la opinión de los demás.

Ejemplo:

No te debe afectar demasiado lo que puedan decir tus amigos cuando ya no consumas los mismos alimentos que ellos a la hora que comer juntos, o las quejas de tus hijos por tratar de imponer una nueva alimentación en casa.

Se debe actuar con la confianza de que todo tendrá un efecto positivo en tu vida, familia y amigos. De nada servimos en este planeta ENFERMOS, somos más útiles con energía, creatividad y felicidad, ¿O no?

Activar el cambio, sin duda alguna, no solamente te ayudará a ti, si no que servirá de ejemplo para todos los que te rodean, ya que podrás influir en ellos con el ejemplo de haberte curado.

Estas técnicas son 100% efectivas para curar las el VPH de raíz, naturalmente y de forma segura.

Pero la principal técnica de limpieza del organismo es mediante la buena o correcta alimentación.

Tres Remedios Naturales Para Curar El VPH

Remedio 1: Fenogreco o Alhova

Los cataplasmas de polvo de semillas de fenogreco reblandecen, madura y extrae las materias corrompidas de lesiones por VPH u otras infecciones.

Para prepararlas se forma una pasta con el polvo y un poco de agua de esta semilla, se pone al calor del fuego por dos o tres minutos, se revuelve hasta obtener la consistencia de una pomada lista para aplicar en la piel.

En lugar de agua se puede agregar un poco de vinagre, para aumentar su eficacia. La lesión cicatrización hasta que es eliminada de forma total la materia malsana.

Remedio 2: Hierba De Cola de Caballo

También se puede tratar las lesiones con vapor de la hierba cola de caballo, o lavados de la misma agua y cataplasma de fenogreco día y noche. Estos se cambian cada ocho o diez horas hasta terminar con la expulsión.

Remedio 3: Baño Genital

Realizar baño genital diariamente para activar la eliminación de las verrugas. Para realizar el baño genital solo te sientas en la orilla de un banco y mojas tus genitales con agua fría durante 20 minutos. Tres veces al día para mejores resultados.

¡Puedes aplicar estos remedios con confianza! No tiene efectos secundarios.

La Alimentación Es La Clave De Curación Del VPH

Ahora ya sabemos que la salud o enfermedad comienza por la boca.

Nuestro estomago comienza con la digestión (mezcla de alimentos), el intestino delgado hace la absorción de nutrientes y el colon concluye con la eliminación de desechos.

Cuando este proceso falla, todo lo demás falla también. Tu corazón, tu cerebro, tu mente, tu sistema reproductor, tu piel, etc. ¡Todo!

¡Imagínate!

Esto es como si acumularas la basura de tu casa; por días, meses o por años.
Te aseguro que llegaría el momento en que tendrías un ambiente putrefacto dentro de tu hogar, mal oliente, con bacterias y gusanos. Que ya ni tu soportarías.

Lo mismo pasaría dentro de ti con residuos de comida mal digeridos. Estos estarían creando condiciones apropiadas para infecciones y todo tipo de males.

¿Cómo estarían de decepcionados tus órganos internos con este ambiente? Para comenzar de ahí nace el sobrepeso que está ligado con la acumulación de toxinas.

Y si no lo sabias: La sangre envenenada es igual a células, tejidos, órganos y los sistemas del cuerpo enfermos. Cuerpo repleto de sangre intoxicada.

Inflamaciones. Dolores. ¡Como resultado la infección por VPH!

¿Qué debes hacer?

La respuesta es fácil, se debe hacer un cambio en la alimentación y hábitos que ayuden a mejorar la digestión, eliminar los desechos estancados y tóxicos, y contar con los nutrientes necesarios para estar bien nutrido y curarte.

¿Cuál es esa alimentación?

Principalmente alejarte de lo que acostumbrabas consumir como:

1. Comida rápida, enlatada o empaquetada.
2. Carnes, Leche y lácteos.
3. Alimentos refinados o procesados industrialmente como: harinas, arroz blanco, sal refinada y azúcar refinada; panes, galletas, pasteles, mermeladas, dulces, chocolates, refrescos de cola y demás bebidas azucaradas.
4. Alimentos irritantes como café, alcohol, condimentos, vinagres, encurtidos, picantes y salsas.
5. Todo producto con aditivos como conservadores, colorantes, saborizantes, y adictivos, que pueden dar sabor a las sustancias más repugnantes y venenosas.

Algo que te ayudara a reducir hasta evitar el consumo total de estos productos es que sepas y seas consiente del daño que ocasiona cada uno de ellos en tu organismo. Todo comienza por la mente.

Y te has de preguntar ¿Entonces que como?

Lo ideal es consumir los regalos que la naturaleza nos otorga, comiendo alimentos naturales y de preferencia orgánicos; sin químicos y madurados en su tiempo normal.

Existe variedad de alimentos naturales para comer rico y nutritivo. La madre tierra tiene abundancia.

Aquí vemos algunos:

Los cereales, pero los INTEGRALES, que aún conservan su capa integral. Esta capa es nutritiva.

Los cereales integrales como arroz, trigo, mijo, centeno, cebada, etc. deben consumirse en un 50 a 60% en cada comida.

Este debe considerarse como platillo principal. Cocinado en una infinita variedad de recetas, ricas, apetecibles y saludables. Dependiendo de los productos a tu alcance y de tu región.

Combinado con los alimentos secundarios, que son: las verduras en un 20 a 30%, las legumbres en un 10%, algas en un 5% y semillas también en un 5%. Cantidades aproximadas.

Puedes consumir pescado una vez por semana, en un porcentaje inferior al 15% de tu plato. De preferencia cuando ya estés más recuperado.

Las frutas si se tiene problemas de salud es mejor evitarlas hasta que se haya dado la recuperación, y en pequeñas cantidades.

Estos alimentos además de ser muy deliciosos, son ricos de todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita: desde proteínas vegetales, carbohidratos complejos (azucares de lenta asimilación que no causan picos elevados de insulina, ni altibajos de energía), vitaminas y minerales (en especial las algas). Además de ser altos en fibra que ayuda a drenar los intestinos y depurar la sangre.

Todos estos alimentos de más fácil digestión, no dejan residuos en el organismo, ni crean químicos tóxicos, sino que además, ayudan al desalojo de la acumulación de desechos en los intestinos, toxinas de la sangre a través del fortalecimiento y reactivación de los órganos desintoxicadores. Creando un ambiente alcalino libre de infección por VPH y sin riesgo de padecer cáncer.

Solo una alimentación saludable puede dar paso a revertir los problemas por VPH y poder volver a vivir tranquilo.

Dejarás atrás complejos, vergüenzas, la privación sexual, o el miedo de perder a tu pareja. Salir de nuevo con amigos, y evitar vivir escondido y deprimido(a) de por vida. O evitar morir de cáncer prematuramente por sufrir complicaciones.

Y lograr de nuevo la tranquilidad o actividad que deseas.

Disminución De Peso Es Igual A Reducción De Riesgos De Complicaciones Del VPH

Uno de los problemas más serios que se relacionan con las enfermedades, incluyendo los problemas en la piel "Es el sobrepeso", tanto en su origen como en crear alteraciones o complicaciones.

Por lo anterior es importante tomar control urgente de este problema.

El origen del sobrepeso es una alteración del organismo, señal una mala alimentación y malos hábitos. Acumulación de toxinas y desechos en el organismo, más en vientre y en zonas donde hay grasa que tiene temporalmente atrapada sustancias dañinas.

Además la dieta pobre en fibra produce constipación, lo cual provoca lentas evacuaciones, acumulaciones, fermentaciones, toxicidad y finalmente enfermedad de todo tipo.

Cuando el sobrepeso es significativo, conviene adoptar una dieta para adelgazar. Con esto se aliviará mucho la presión a los órganos, mejorara la función de organismo (en especial el sistema digestivo) que producirá sangre nueva, limpia y saludable.

No conviene aplicar una dieta desequilibrada, ya que el cuerpo congestionado y desnutrido utiliza los nutrientes y las grasas necesarias de sus depósitos de reserva y esto causa más desequilibrio. Y cuando se sale de la dieta rigurosa regresa todo multiplicado: "El efecto rebote".

¿Cómo lograr el peso ideal con un buen estilo de vida?

Adoptando el tipo de alimentación arriba mencionado y hábitos saludables en la forma de comer, tales como: masticar bien, insalivar, comer moderadamente, y en las cantidades correctas…

Bajar de peso se logra: "Sin Pasar Hambre, Ni Desnutrición"

Complementando con:

Una rutina habitual y correcta de ejercicios y otras técnicas importantes de desintoxicación que han resultado sumamente efectivas.

Con información y técnicas correctamente aplicadas claro que se puede lograr tener la figura, el peso y la autoestima tan elevada como se desea.

Como vez, bajar de peso no solo puede ayudarte a eliminar la infección por VPH, sino también a mejorar tu mentalidad y espíritu.

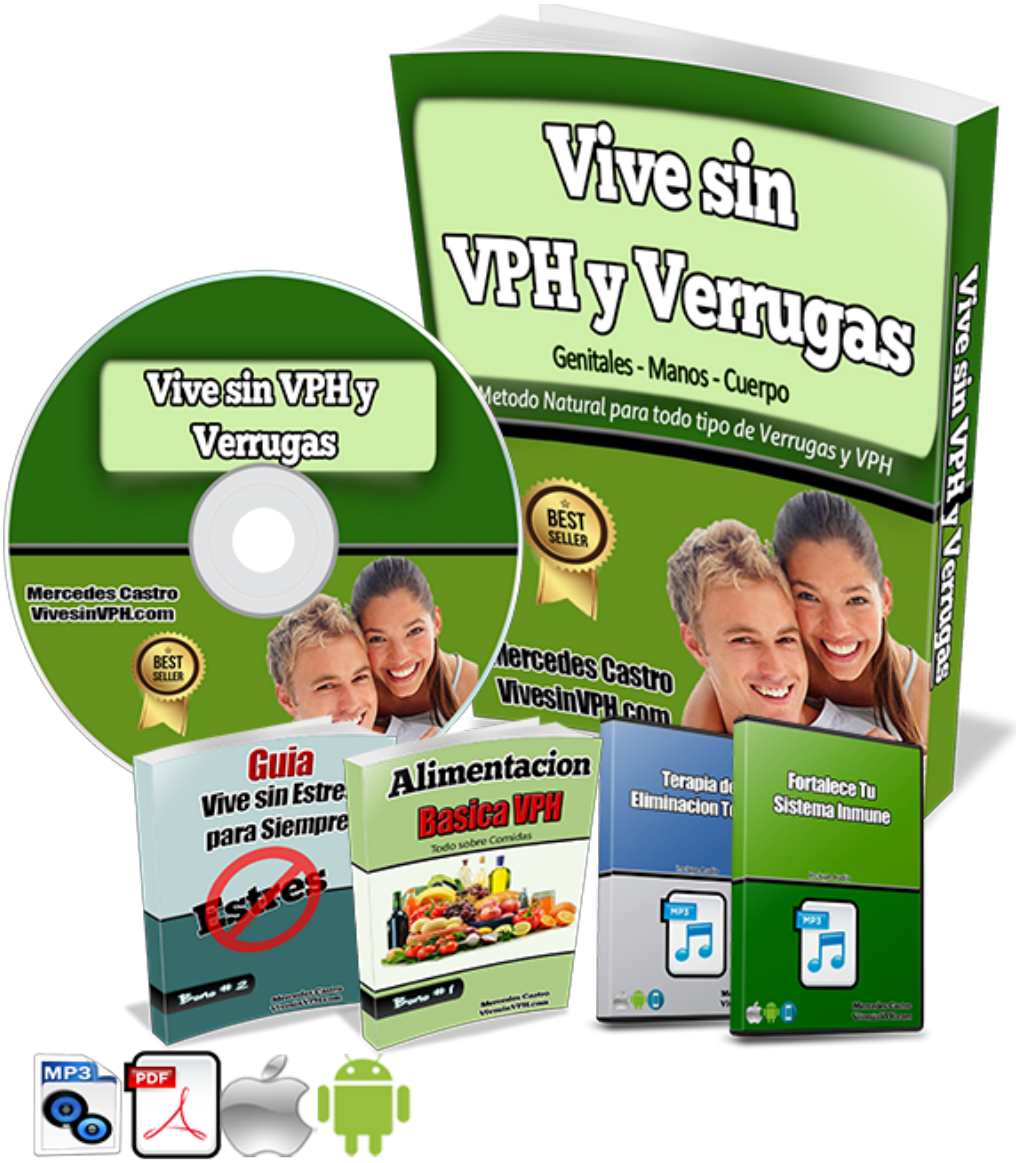
Por experiencia te digo: Es tan agradable sentirse una persona nueva y plena.

Creo que la salud y una mejor apariencia son dos buenas razones para motivarte, y comenzar el gran cambio de tu vida.

Conclusión

Espero con todo mi corazón que estos consejos, te ayuden a curar de forma definitiva la infección por VPH, así que comencemos a aplicarlos para lograr tu salud integral.

Y si crees que necesitas aprender más sobre el método completo y efectivo de como curar el VPH en solo 6 semanas, te recomiendo que leas "Vive sin VPH", y adentro tendrás todo lo que necesitas para ponerle fin a tu sufrimiento.



Mi deseo es que comiences hoy mismo a curarte. ¡Hoy es el gran día!

Si tienes alguna pregunta, solo ingresa a mi sitio web, y allí estaremos en contacto:

>> **Vive sin VPH** <<

Tú puedes curar el VPH de raíz en menos de ocho semanas, solo mejorando tu alimentación, aplicando remedios naturales, haciendo los ejercicios, y mejorando algunos otros aspectos de tu estilo de vida.

Estoy para ayudarte, y también quiero me cuentes tu historia.

Dedicada a tu salud y felicidad

Vive sin VPH

Alimentos Sanadores

Daniel Sánchez

Tabla de Contenidos

Introducción 3
Frutas y Vegetales 4
Propiedades Curativas de las Frutas 5
Propiedades Curativas de los Vegetales 10
Semillas, Nueces, Aceites y Pescados 15
Propiedades Curativas de las Semillas, Nueces, Aceites y Pescados 16
Granos 19
Propiedades Curativas de los Granos 20
Frijoles y Lentejas 23
Propiedades Curativas de Frijoles y Lentejas 24
Hierbas y Especias 26
Propiedades Curativas de Hierbas y Especias 26
Tés Curativos 28
Otros Alimentos Sanadores 29

Introducción

¿Recuerda usted cuando era niño y su mamá le decía que comiera todas las zanahorias porque son buenas para la vista? Más tarde, cuando ya es adulto, le habrán dicho que esos son todos cuentos de la abuela. ¿Adivine que? ¡Estudios recientes han demostrado que lo que Mamá decía era verdad! Ciertos alimentos como la zanahoria previenen enfermedades de los ojos, corazón, artritis, y más.

Algo de Ciencia Básica

En los años recientes los científicos han descubierto alimentos que contienen “fitoquímicos” un nombre elegante otorgado a productos químicos naturales. Estos no son lo mismo que nutrientes, lo que todos conocemos como las sustancias necesarias para el sostenimiento de la vida.

Los fitoquímicos son sustancias que tienen propiedades que pueden servir como auxilio en la prevención de enfermedades y también curarlas. Los científicos han identificado cientos de estos químicos en alimentos que consumimos y porciones individuales de frutas y verduras pueden contener cientos de diferentes fitoquímicos.

Los fitoquímicos más conocidos son los antioxidantes., que protegen las células del daño de sustancias tóxicas y radicales libres, como un subproducto producido por nuestro cuerpo al convertir oxígeno en energía. Los radicales libres pueden dañar las células en nuestro cuerpo y causar enfermedad. Los antioxidantes protegen el cuerpo de la oxidación y reducen el riesgo de adquirir muchas de las dolencias comunes.

Frutas y Vegetales

En frutas y vegetales se pueden distinguir cuál es el principal fitoquímico que contienen por su color.

Aquellos de color naranja, como las zanahorias, melones y mangos contienen beta caroteno.

Los de color rojo como los tomates, sandía y pomelo rosado son ricos en licopeno.

Las frutas y verduras de color amarillo como el ananá, naranja y durazno contienen Beta Cryptothanxin.

El Indol se puede encontrar en vegetales verdes, como el brócoli, repollo y col rizada.

Las frutas y verduras de color violeta como arándanos, uvas y berenjena contienen antocianinas.

La Alicina se puede encontrar en el ajo, cebolla y cebollino.

Propiedades Curativas de las Frutas

Amaranto:

Esto es técnicamente una fruta pero puede ser usada como grano en panes, muffins y otros alimentos basados en harina.

Las semillas son más abundantes en proteínas de construcción muscular que otros granos y están llenas de inmunomoduladores, Magnesio, Cobre y Zinc.

Albaricoques:

Una súper fuente de antioxidantes Beta Caroteno y Vitamina C.
Los estudios sugieren que el beta caroteno puede ayudar a proteger contra el cáncer de pulmón. El albaricoque también es rico en fibra, y son más nutritivos frescos que enlatados.

Bananas:

Estas frutas ayudan a bajar la presión sanguínea.

¿El Ingrediente mágico? Potasio.

Las bananas son ricas en Vitamina B6, la cual los estudios realizados por la Universidad de Tuffs han encontrado esencial para mantener un fuerte sistema inmune.

Cantalupo:

Rebosante en Beta Caroteno y Vitamina C, más fibra, potasio, folato y Vitamina B6.

Aunque los estudios demuestren el efecto anticancerígeno del beta caroteno sobre tumores de pulmón, también protege contra cáncer bucal y de estómago, cuello uterino y útero.

La evidencia de que la Vitamina C reduce el riesgo de cáncer bucal, garganta, estómago y páncreas es irresistible, dice Gladys Block, Ph D, profesora de salud nutricional pública y epidemiológica en la Universidad de California en Berkeley.

Higos:

Imagínese conseguir Vitamina C, potasio, magnesio y fibra de higos, frescos o secos.

Un estudio reciente en la Escuela de Harvard de Salud Pública en más de 30.000 hombres ha demostrado que sólo la fibra de fruta, como la encontrada en higos, está asociada en la reducción de presión arterial sistólica (el número superior, que representa la presión durante las contracciones del corazón).

Toda la fibra es asociada con la reducción de la presión arterial sistólica.

Uvas:

Todas las uvas son una gran fuente de Boro, un mineral que puede ayudar a prevenir la osteoporosis.

El jugo de uva roja es otra saludable opción, además del boro, ya que contiene

Reservatrol, un producto químico que puede prevenir enfermedades del corazón mediante la inhibición de la aglutinación de células sanguíneas.

Kiwi:

Su exterior marrón y peludo esconde un interior verde brillante que contiene mucha fibra para el combate del cáncer y Vitamina C.

La Vitamina C también puede tomar parte en la prevención de cataratas.

Mango:

Rebosante de Beta Caroteno y Vitamina C, los antioxidantes anticancerígenos, más Vitamina B6 y cobre.

Un estudio de la USDA, ha demostrado otro beneficio para la salud de la Vitamina C, el cual es que ayuda a bajar la presión sanguínea.

Jugo de Naranja:

La fuente clásica de Vitamina C con ácido fólico, que ayuda a prevenir defectos de nacimiento y protege contra el cáncer de cuello uterino.

Otras frutas cítricas y jugos también contienen limonoides, sustancias que en estudios hechos en animales demostraron que pueden activar las enzimas de desintoxicación en el cuerpo, posiblemente cortando el riesgo de cáncer.

Los fumadores pueden querer una doble dosis de jugo de naranja., ya que su requerimiento de Vitamina C es el doble que en los no fumadores.

Peras:

Una súper fuente de fibra.

En suma a todos sus beneficios, la fibra (cuando es combinada con una dieta baja en grasas) puede aminorar el riesgo de desarrollar pólipos en el colon, que puede ser un precursor del cáncer.

Las peras también aportan algo de Vitamina C, potasio y boro.

Ciruela Pasa:

Una fuente clásica para el alivio de la constipación, porque contiene sorbitol, un azúcar natural, y mucha fibra. Las ciruelas pasas son también una fuente de reserva en los huesos de boro y de las vitaminas antioxidantes, A y E.

Frutillas:

Contienen más Vitamina C y fibra que o que se puede encontrar en la mayoría de las frutas, incluyendo las naranjas.

De hecho, cualquier baya es una excelente fuente de fibra.

Las frutillas también contienen ácido elágico, un químico natural contra el cáncer.

Los investigadores han encontrado que este compuesto es un potente inhibidor de cancerígenos como el humo de tabaco y nitrosaminas.

Propiedades Curativas de los Vegetales

Brócoli:

El brócoli, "la mejor prescripción".

Este vegetal está lleno de fibra contra el cáncer, Beta Caroteno y Vitamina C, también contiene ácido fólico que previene contra defectos neurológicos de nacimiento, calcio para la formación de los huesos y boro.

También aporta potasio (que ayuda a bajar el nivel de azúcar en la sangre) Investigadores han encontrado en el brócoli un químico anti cáncer que ha estado oculto, el sulforafano, que estimula la actividad de las enzimas desintoxicantes en el cuerpo.

Arroz Integral:

Contiene una sustancia llamada orizanol, que reduce los niveles de LDL hasta en un 20%,(el alto contenido de fibra de salvado de arroz que se encuentra en el arroz integral puede también ayudar con el colesterol), además contiene mucha Vitamina B6 y magnesio, también provee de tiamina (importante para el funcionamiento de los nervios), niacina, cobre y cinc.

Y también contiene Vitamina E, la cual según los estudios demuestran, fortalece el sistema inmunológico y reduce el riesgo de enfermedades del corazón y cataratas.

Col:

Un importante miembro de la familia de las crucíferas de lucha contra el cáncer es vegetal.

La clave de su acción anticáncer puede ser la presencia de una sustancia llamada índoles.

Los científicos creen que un índole en particular puede ayudar a prevenir cáncer de mama mediante la disminución de la actividad del químico estradiol, que es un precursor de la hormona estrógeno (el estrógeno estimula el crecimiento de ciertos tumores).

Zanahoria:

Es la mejor por si alto contenido de Beta Caroteno.

Un estudio reciente de 87.000 mujeres enfermeras ha encontrado que aquello que comen 5 o más porciones a la semana eran 68% menos propensos a sufrir un accidente cerebrovascular que aquellos que comen una o menos porciones de zanahorias en un mes.

Otros estudios sugieren que comer una zanahoria al día puede reducir el riesgo de cáncer de pulmón en los ex fumadores

Col Rizada:

Otra gran ayuda contra enfermedades del corazón, este vegetal crucífero subestimado es especialmente rico en Beta Caroteno y Vitamina C, ambos de los cuales pueden reducir los efectos dañinos del colesterol LDL.
La col rizada también contiene fibra, Vitamina B6, calcio, cobre, manganeso y potasio.

Calabaza:

Este favorito del otoño tiene un alto porcentaje de caroteno, al igual que sus primos el zapallo, nogal y Hubbard.

Todos son ricos en fibra también.

Investigadores de Harvard han descubierto recientemente que las mujeres que comieron frutas y vegetales altos en carotenos incluyendo beta caroteno tenía un 39% menos de riesgo de adquirir cataratas que requieren cirugía que aquellas que la menor ingesta de caroteno.

El zapallo es uno de los protectores más fuertes.

Pimientos Rojos:

Una mejor selección anticancerígena que los pimientos verdes porque contienen extra carotenos.

También aportan más potasio y Vitamina C que, aparte de sus propiedades antioxidantes, también ayuda a luchas contra el cáncer mediante la inhibición de la formación en el cuerpo de nitrosaminas cancerígenas (las nitrosaminas.

Se forman cuando usted ingiere alimentos que contienen nitritos, como la panceta).

Espinaca:

Una fuente inagotable de antioxidantes y cualquier nutriente que se le pueda ocurrir.

Es una particular fuente de ácido fólico, que no sólo reduce el riesgo de defectos neurológicos de nacimiento sino también protege contra la displasia de cuello de útero, una condición que precede al cáncer de cuello uterino.

Otro beneficio, es el encontrado por la Ongoing Harvard Nurse's Health Study (estudio de la salud de las enfermeras de Harvard), que las mujeres que consumieron espinaca diariamente tenían un 43 % menos probabilidades de sufrir un accidente cerebrovascular que aquellas que comieron espinaca sólo una vez al mes o menos.

Batata:

Esta contiene casi el doble de fibra y una cantidad significativa de Beta Caroteno que las papas blancas o rojas.

En la Harvard Nurse's Health Study, mujeres que tomaron entre 15 y 20 miligramos de Beta Caroteno al día (1/2 taza de puré de batatas tiene 13 miligramos) tenían un 39% menos probabilidades de sufrir un ataque al corazón que aquellas mujeres que consumían menos de 6 miligramos de Beta Caroteno al día.

Tomates:

Contienen licopeno, un químico encontrado en también en el pomelo rojo, que se piensa que puede ayudar con ciertos tipos de cáncer.

Los tomates también aportan cantidades significativas de Vitamina A y C, como también fibra y potasio.

Semillas, Nueces, Aceites y Pescados

Hay grasas saludables como también insalubres. Las grasas saludables son ácidos grasos monoinsaturados que pueden encontrarse en aceites vegetales. Las semillas, nueces y otras plantas y ácidos grasos omega 3 se encuentran en peces de aguas profundas. Los ácidos grasos monoinsaturados son conocidos por jugar un papel beneficioso en la salud del corazón y otras enfermedades crónicas. Los ácidos grasos Omega-3 son antiinflamatorios naturales y pueden ser de ayuda en el tratamiento de otras enfermedades.

Las investigaciones han demostrado que incluyendo en la dieta ácidos grasos monoinsaturados puede ayudar a prevenir y tratar enfermedades del corazón, cáncer, diabetes, obesidad, inflamaciones y dolor músculo-esquelético.

Algunos pescados son una buena fuente de ácidos grasos Omega-3 que son beneficiosos para la prevención y tratamiento de inflamaciones, desórdenes mentales, enfermedades del corazón, presión alta, diabetes, problemas digestivos, enfermedad autoinmune y cáncer.

Y si eso no fuera todo, pequeñas cantidades de grasa ayudan al cuerpo a absorber nutrientes de vegetales y frutas.

Propiedades Curativas de las Semillas, Nueces, Aceites y Pescados

Semillas de Girasol:

Similares a las nueces en contenido de grasa poliinsaturada, pero con mucha más Vitamina E, el antioxidante que lucha contra el cáncer, enfermedades del corazón y cataratas.

Más recientemente, un gran estudio en 279.000 hombres y mujeres trabajadores saludables encontraron que con la mayor ingesta diaria de Vitamina E se disminuye considerablemente el riesgo de una enfermedad del corazón en un 40%.

Una ingesta de al menos 100 IU al día ha demostrado tener el mayor beneficio (la ingesta recomendada es15 IU)

Pescado:

Los ácidos grasos omega 3 en aceites de pescado son la solución para reducir grasas en la sangre, especialmente triglicéridos (altos niveles de triglicéridos se cree que son más dañinos en mujeres que en hombres)

También ayudan en la reducción de la presión sanguínea y pueden incluso aliviar los síntomas de la artritis. La caballa, trucha de lago, arenque, anchoas, pescado azul, salmón y las sardinas tienen en su mayoría ácidos grasos, coma pescado dos o tres veces a la semana y estará cubierto (no ingiera suplementos de aceite de pescado al menos que se lo recete su doctor).

Nueces:

Son sorprendentes para la salud del corazón.

Un estudio en la Universidad de Loma Linda en California ha encontrado que los adultos que tienen una dieta baja en grasas que comieron 2 onzas de nueces cinco o más veces en la semana redujeron sus niveles de colesterol total en un 12%.

Un grupo controlado siguió la misma dieta, excepto las nueces, y sólo se redujeron en un 6%.

Aparentemente reemplazando grasas saturadas en su dieta por grasas poliinsaturadas de las nueces vale la pena.

A continuación se enumeran las nueces en orden de mayor a menor en ácidos grasos monoinsaturados:

- Macadamias
- Avellanas
- Pacanas
- Almendras
- Anacardos
- Pistachos
- Nueces de Brasil
- Cacahuates
- Piñones
- Nueces

Aceite de Oliva:

Un componente clave de la saludable dieta del mediterráneo. Es el aceite más rico en grasas monoinsaturadas, que reduce el colesterol en sangre.

Si no le gusta el aceite de oliva, pruebe el aceite de canola, es casi tan alto en monoinsaturadas que el de oliva, con incluso menos grasa saturada. Otras fuentes de aceites con grasas monoinsaturadas son el aceite de cacahuate, de sésamo, de nuez, de soja, aceite de linaza y aceite de semilla de uva.

Un estudio reciente ha descubierto que usted puede cortar el colesterol LDL de un 7 a 10 % si sustituye aceite de oliva o canola por margarina más aún si desea reemplazar la manteca.

Pero no se abuse de ningún aceite, todos ellos contienen 14 gramos de grasa y 120 calorías por cucharada.

Aceite de Linaza:

El aceite de linaza proviene del lino y es una oleaginosa. Es una fuente rica en ácidos grasos omega-3 y también contiene lignanos. Los estudios han demostrado que una dieta que contiene lignanos puede reducir el riesgo de adquirir diversos tipos de cáncer como también enfermedades del corazón y osteoporosis.

Granos

Los granos son las semillas de las plantas. Los granos enteros contienen todas las partes del grano, incluyendo el salvado, el endospermo y el germen.

Salvado: Formando la capa exterior de la semilla, el salvado es una fuente rica en niacina, tiamina, riboflavina, magnesio, fósforo, hierro y cinc. El salvado también contiene la mayoría de la fibra de la semilla.

Germen: Una fuente concentrada de niacina, tiamina, riboflavina, vitamina E, magnesio, fósforo, hierro y cinc. También contiene proteínas y grasas.

Una fuente rica en fibra y naturalmente baja en grasas.

Una fuente importante de vitaminas y minerales, como vitamina B, E, folato, selenio, cinc y hierro. Contienen una variedad de fitoquímicos y antioxidantes. Ayudan a formar la base de una sana alimentación.

Hay una amplia variedad para elegir.

Tienden a tener una índice glucémico bajo, que ayuda a regular el nivel de azúcar en la sangre.

Asociado con una reducción del riesgo de diabetes tipo 2, constipación, obesidad, enfermedades del corazón y cáncer.

Propiedades Curativas de Los Granos

Cebada:

Rebosante en Beta Glucanos, un tipo de fibra que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón mediante la reducción de los niveles de LDL (lipoproteína de baja densidad) el colesterol que obstruye arterias.

Las variedades cerosas (que se encuentran en tiendas naturistas) contienen la mayor cantidad de beta glucanos, pero cualquier cebada es una buena fuente.

Busque el término “no perlado” en al caja; esto significa que la cebada es no procesada y alta en fibra (todas las fibras ayudar a bajar la presión sanguínea).

Salvado:

Elija uno en alto contenido de salvado de trigo, no hay mejor fuente de lucha anticancerígeno que la fibra insoluble, el tipo que incrementa el volumen y velocidad de las heces.

(Los científicos creen que cuanto más rápido se muevan las toxinas por sus intestinos, menor es el riesgo de cáncer de colon.)

Busque un cereal que aporte al menos 5 gramos de fibra por porción.

Avena:

Una buena opción para reducir el colesterol LDL.

Más recientemente, un análisis de 10 estudios ha encontrado que comer 3 gramos de fibra soluble al día, la cantidad en un recipiente grande de 100% de cereales de salvado de avena, o tres paquetes de harina de avena instantánea, puede cortar el colesterol LDL en al menos un 5.6% en 6 semanas.

Pan de trigo integral:

Harina o pan de trigo integral contienen el triple de fibra que el pan blanco.

Es también más rico en Vitamina B6 y magnesio.

Según Simm Meydani, profesor Ph.D de nutrición en la Universidad Tuffs de Boston, nosotros necesitamos extra B6 a medida que envejecemos para mantener nuestro sistema inmunológico fuerte.

Cualquier alimento de trigo integral, incluyendo la pasta, proporciona protección. .

Germen de Trigo:

La muesca superior para casi todos los nutrientes.

Sólo un cuarto de taza de paquetes de 5 gramos de fibra, como también casi todas las vitaminas B, hierro, magnesio y cinc.

También es increíblemente rico en manganeso y es una de las mejores fuentes de Vitamina E (que no sean aceites) y cromo.

Muchos americanos ingieren poco cromo, un mineral que ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre.

Frijoles y Lentejas

Los frijoles y lentejas con una excelente fuente de proteína y fibra. También son bajas en grasas.

Son ricas en fitoquímicos y antioxidantes. Investigaciones han demostrado que ellos pueden ayudar a prevenir y tratar una gran variedad de enfermedades crónicas como las enfermedades inflamatorias, del corazón, diabetes, osteoporosis, depresión, obesidad, cáncer y accidentes cerebrovasculares (ACV).

Propiedades Curativas de Frijoles y Lentejas

Frijoles Negros:

Una bonanza de fibra soluble, el tipo que ayuda a reducir el LDL (en un 24%) y reducir la presión sanguínea.

La fibra también ayuda a mantener los niveles de azúcar estables, matar el hambre, hasta incluso reducir la necesidad de insulina en diabéticos.

Por supuesto, otros frijoles y guisantes están llenos de fibra. A continuación se enlistan los tipos más comunes.

- Garbanzos
- Habas de Lima
- Habas de Fava
- Guisantes de ojos Negros
- Frijoles
- Judías blancas
- Grandes frijoles de norte
- Frijoles pintos

Lentejas:

Una poderosa fuente de nutrientes, especialmente vitaminas B, las cuales un estudio reciente de el curso de médicos Estudio de la Salud, sugiere que puede proteger contra ataques al corazón.

Las lentejas son también altas en fibra, proteína y minerales como el hierro y los reforzadores del sistema inmunológico cobre, manganeso y cinc.

Miso:

Esta pasta de soja (usado para sazonar sopas y salsas) contiene isoflavonas, sustancias que protegen contra en cáncer de mama mediante la inhibición del crecimiento de vasos sanguíneos estimulan el crecimiento de tumores sólidos.

El tofu o cuajo de soja es también rico en hierro y calcio (cuando procesado con sales de calcio).

Otro producto de la soja, tempeh, también aporta vitaminas A y B6, magnesio y cinc con menos grasa que el tofu.

Otros derivados de la soja incluyen:

- Leche de Soja, Bebidas con Soja
- Nueces de Soja
- Yogur de Soja
- Tofu & Productos de Tofu

Hierbas y Especias

Las especias y hierbas pueden ser de ayuda en el tratamiento de muchas condiciones médicas como náusea, infecciones, condiciones inflamatorias, desórdenes inmunológicos, presión alta y niveles altos de colesterol.

Propiedades Curativas de Hierbas y Especias

Ajo:

No es sólo folclore, los estudios sugieren que el ajo protege contra enfermedades del corazón y ACV.

También puede bajar la presión sanguínea, y los estudios de laboratorio demuestran que incluso actúa como un antibiótico.

Lo mejor de todo, el ajo contiene sustancias que parecen desintoxicar cancerígenos.

Un miembro de la familia Allium, que incluye cebollas y cebolletas, el ajo ha sido asociado con la reducción de las tasas de cáncer de estómago en China e Italia.

Jengibre:

Esta especia puede ser una ayuda dietética natural posiblemente incrementando el rango en el que el cuerpo quema calorías, de acuerdo con investigadores australianos. El jengibre, con otras especies incluyendo el orégano, pimienta, romero y tomillo es un antioxidante natural.

Cúrcuma:

Esta especia amarilla, que es más familiar en la cocina India y mostaza americana, es un excelente antioxidante y agente antiinflamatorio.

La cúrcuma puede ayudar a aliviar los síntomas de desórdenes autoinmunes, artritis, tendinitis, y otros desórdenes con inflamación.

Menta Fresca o Seca:

La menta es excelente como remedio para todo tipo de problemas gástricos como la indigestión, nausea o acidez.

Pimienta de Cayena:

Tiene una variedad de usos. Puede ser usada para aliviar el dolor de muelas, reducir la tendencia de la sangre a coagular, reducir el colesterol, mejorar la circulación y prevenir enfermedades del corazón.

Tés Curativos

Estudios de todo el mundo describen químicos contenidos en el té que pueden prevenir el cáncer como también reducir el nivel de colesterol en sangre.

La mayoría de los estudios, sin embargo, ha sido en el té verde, popular en china (y encontrado en tiendas especializadas aquí).

Algunas evidencias sugieren beneficios similares del té oolong, que no ha sido estudiado mucho pero ofrece alguna protección.

El té contiene una gran cantidad de antioxidantes llamados polifenoles, que se ha demostrado que tiene muchos beneficios incluyendo la habilidad para:

- Proteger contra ACVs
- Inhibir el crecimiento de células cancerígenas
- Reducir la presión sanguínea
- Mejorar el flujo sanguíneo al corazón
- Reducir el colesterol
- Reducir el riesgo de osteoporosis
- Aliviar la inflamación causada por artritis
- Mejorar la habilidad del cuerpo para luchar contra infecciones y enfermedades

Los tés verdes y blancos son los menos procesados y tiene los mayores niveles de polifenoles que los negros.

Otros Alimentos Sanadores

Chocolate

Si, el chocolate puede ser bueno para usted, pero debe ser el chocolate amargo, no el chocolate con leche. La leche se uniría a los antioxidantes en el chocolate y los volvería inaccesibles para el cuerpo. Por esta misma razón, usted también no querría tomar leche mientras come chocolate amargo.

El chocolate contiene procianidinas y epicatequinas. Estas son flavonoides que forman parte de un grupo llamado polifenoles. A continuación se muestran los efectos beneficiosos de comer una pequeña cantidad de chocolate amargo cada día:

- Reduce el colesterol malo
- Inhibe la formación de coágulos de sangre
- Incrementa la circulación por las arterias
- Eleva el ánimo y el placer al causar un aumento en los niveles serotonina y endorfina en el cerebro.

Yogurt:

La comida sana definitiva, el yogur, puede prevenir ataques alérgicos según investigadores de la Universidad de California, Davis.

Se encontró que las personas que comían dos cartones de 8 onzas de yogur con cultivos vivos (específicamente lactobacillus bulgaricus y streptocus termófilos) por día tuvieron menos resfriados y casi 10 veces menos síntomas alérgicos que los que comían la misma cantidad de yogur pero con cultivos muertos.

Otro estudio encontró que las mujeres que tenían recurrentes infecciones por hongos vaginales tenían casi 7 veces menos infecciones cuando comían yogur conteniendo cultivos vivos (en este caso, lactobacillus acidophilus).

Por supuesto, el yogur es también una fuente sustituta de calcio para los huesos.

NUTRICIÓN VITAL: La Guía Definitiva de Nutrición y Salud
CLICK AQUI
NUTRICIÓN VITAL
La guía definitiva de nutrición y salud