

## **ASMA**

### **CEBOLLA**

Comer cebolla ayuda a liberar la compresión de los bronquios.

*Cuando yo era un jovencito, mi madre me hacía cataplasmas de cebolla que me ponía en el pecho, ayudando a erradicar padecimientos respiratorios permitiéndome respirar mucho mejor (nota del autor).*

.....

## **ARTRITIS**

### **PESCADO**

Salmón, atún, verdel y sardinas son excelentes para prevenir la artritis.

El pescado en general, contiene aceites omega, que son lo mejor para el Sistema Inmunológico.

.....

## **ESTÓMAGO REVUELTO**

### **BANANAS - JENGIBRE**

Las bananas aplacan rápidamente un estómago revuelto.

El jengibre cura malestares matutinos y náuseas.

.....

## **INFECCIÓN EN LA VEJIGA**

### **JUGO DE ARÁNDANO**

El altamente ácido jugo de arándano controla la bacteria perjudicial.

.....

## **HUESOS**

### **PIÑA**

Fracturas de huesos y osteoporosis pueden prevenirse gracias al manganeso de la piña.

.....

## **FALTA DE MEMORIA**

### **OSTIONES**

Los ostiones ayudan a mejorar el funcionamiento mental gracias a su alto contenido de zinc.

.....

## **RESFRIADOS**

### **AJO**

Magnífico descongestionante de los senos nasales, además de que reduce el colesterol.

.....

## **TOS**

### **CHILE PIQUIN**

Una sustancia similar a las que se usa en los jarabes para la tos, se encuentra en el chile piquín. Se debe usar con moderación, ya que puede irritar el estómago.

.....

## **CÁNCER DE MAMA**

TRIGO, SALVADO y COL (repollo).

Ayudan a mantener los niveles de estrógeno a niveles saludables.

.....

## **CÁNCER DE PULMÓN**

NARANJAS Y VERDURAS DE COLOR VERDE OSCURO

Un buen antídoto es el beta-caroteno, una forma de Vitamina A que se encuentra abundantemente en estos productos.

Entre las verduras verdes y frutas están:

Brócoli (excelente)

Col Verde

Lechuga Romana

Bok choy (similar a la acelga)

Calabacitas

Berza (también similar a la acelga)

Colecitas de Bruselas

Nabo

Espinaca

Espárragos

Apio

Pepinos

Col

Alcachofas

Gombo (similar a la calabacilla)

Kiwi

Melón Valenciano

Limón agrio

Pimiento verde

Y muchos más

.....

## **ÚLCERAS**

COL

La col contiene químicos que ayudan a sanar úlceras, tanto gástricas como duodenales.

.....

## **DIARREA**

MANZANAS, PLATANO

Rayar una manzana (bien lavada) con todo y cáscara, dejar que se oxide (toma un tono oscuro) y entonces comerla.

El plátano también es excelente para este padecimiento

.....

## **ENDURECIMIENTO DE ARTERIAS**

AGUACATE

Las grasas mono insaturadas del aguacate reducen el colesterol, que es el principal endurecedor de las arterias.

.....

## **ALTA PRESIÓN SANGUÍNEA**

### **APIO Y ACEITE DE OLIVA**

El apio contiene químicos que reducen presión sanguínea.

El aceite de oliva ha demostrado ser excelente para reducir la presión sanguínea.

.....

## **IRREGULARIDADES EN LOS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE**

### **BROCOLI Y CACAHUATES**

El cromo del brócoli y los cacahuates ayudan a regular la producción de insulina y nivelan el nivel de azúcar en la sangre

## **FRUTAS KIWI**

Pequeño pero poderoso. El kiwi es una buena fuente de potasio y magnesio. Vitamina E y Fibra. El kiwi contiene el doble de vitamina C que una naranja.

## **MANZANA**

“Una manzana al día mantiene lejos al doctor”. Aunque una manzana contiene relativamente poca vitamina C, sus antioxidantes y flavonoides refuerzan la actividad de la vitamina C, ayudando por lo tanto a reducir los riesgos de cáncer de colon, ataques al corazón y derrames cerebrales

## **FRESAS**

Fruta protectora. La fresa tiene el más alto poder antioxidante total de las principales frutas y protege al cuerpo de las causas del cáncer, obstrucción de vasos sanguíneos, al eliminar los radicales libres.

De hecho, cualquier baya (mora) es buena para la salud. Son altos en antioxidantes y preservan la juventud.

Las moras azules son las mejores y más versátiles en el campo de la salud.)

## **NARANJA**

La más dulce medicina. Tomas de 2 a 4 naranjas al día ayuda a mantenerse alejado de gripes y resfriados, reduce el nivel de colesterol, previene y disuelve piedras en el riñón y reduce el riesgo de cáncer de colon.

## **SANDÍA**

El más fresco extinguidor de la sed. Compuesta de un 92% de agua, también contiene una alta dosis de Glutación (*tripéptido constituido por tres [aminoácidos: glicina, cisteína y ácido glutámico](#)*), el cual ayuda a potencializar el sistema inmunológico.

También es una fuente importante de Licopeno (presente en casi todas las verduras y frutas rojas), que ayuda a reducir notablemente las patologías cancerosas, y previene el envejecimiento.

Otros nutrientes que se encuentran en la sandía son Vitamina C y Potasio, así como otras substancias naturales que ayudan a proteger la piel de os dañinos rayos ultravioleta.

## **GUAYABA y PAPAYA**

Primer premio en vitamina C. LA guayaba también es rica en fibra, lo cual previene el estreñimiento.

La papaya es rica en caroteno, lo cual es bueno para los ojos. También es excelente para aliviar gases intestinales e indigestión).

## **TOMATES y JITOMATES**

Son muy buenos como medida preventiva para los varones, pues ayuda notablemente a evitar problemas de próstata.

### **NOTA**

***Personas con enfermedades crónicas  
Deben consultar al médico para  
Elaborar una lista dietética apropiada.***

J. BUITRAGO. - 2010