

DOLOR DE CABEZA



- PESCADO
- Comer mucho pescado – El aceite de pescado ayuda a prevenir dolores de cabeza.
- También consumir jengibre, el cual reduce la inflamación y el dolor.

FI EBRE



- YOGURT
- Consumir yogurt en abundancia antes de la estación de polinización.
- También consumir diariamente miel de abeja, preferentemente de la que se produzca en la región.

DERRAME CEREBRAL (stroke)



- TE VERDE
- Se puede prevenir la acumulación de depósitos de grasa en las paredes de las arterias, mediante el consumo regular de té verde.
- De hecho, el té reduce el apetito y evita el sobrepeso.
- El té verde es excelente para el Sistema Inmunológico.

INSOMNIO



- MIEL DE ABEJA
- La miel es un excelente tranquilizante y sedante natural.

ASMA



- CEBOLLA
- Comer cebolla ayuda a liberar la compresión de los bornquios.
- *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



Salmón



Atún



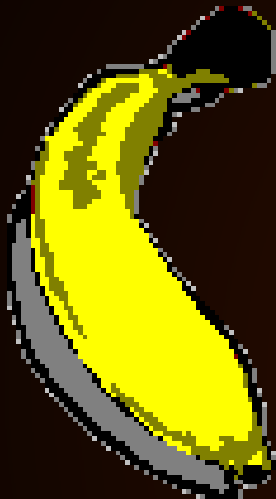
Verdel



Sardinas

- 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



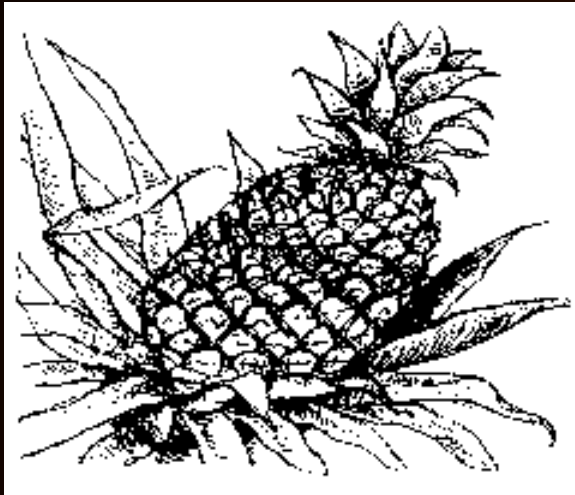
- BANANAS - JENGIBRE
- Las bananas aplacan rápidamente un estómago revuelto.
- El jengibre cura malestares matutinos y náuseas.

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



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 calabacila)
- Kiwi
- Melón Valenciano
- Limón agrio
- Pimiento verde
- Y muchos más

- 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.

ÚLCERAS



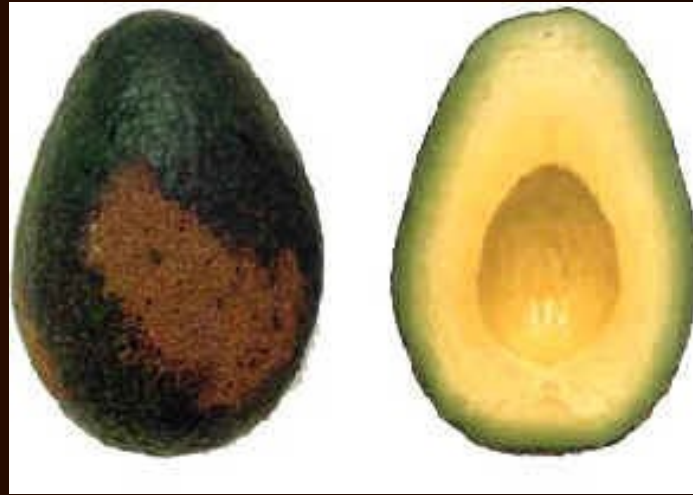
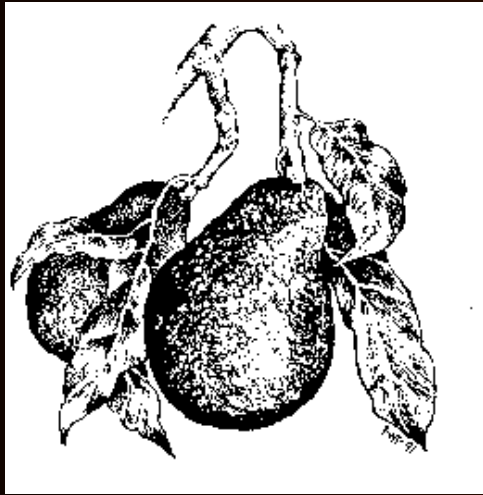
- COL
- La col contiene químicos que ayudan a sanar úlceras, tanto gástricas como duodenales.

DI ARREA



- 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.

ENDURECI MI ENTO DE ARTERIAS



- AGUACATE
- Las grasas nominsaturadas del aguacate reducenel colesterol, que es el principal endurecedor de las arterias.

ALTA PRESIÓN SANGUÍNEA



APIO



ACEITUNAS

- APIO Y ACEITE DE OLIVA
- El apio contiene químicos que reducen la presión sanguínea.
- El aceite de oliva ha demostrado ser excelente para reducir la presión sanguínea.

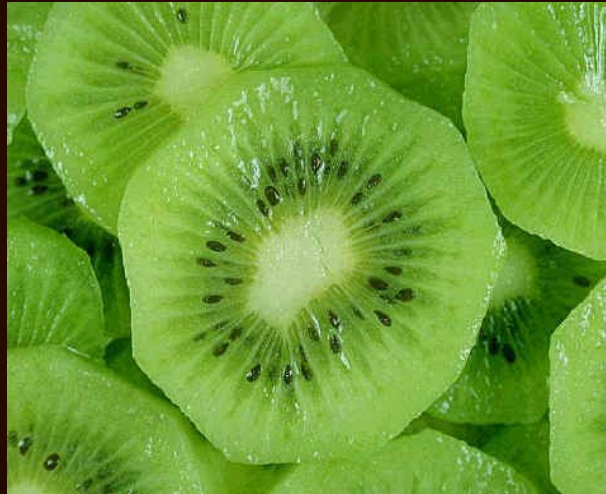
IRREGULARIDADES EN LOS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE



- 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



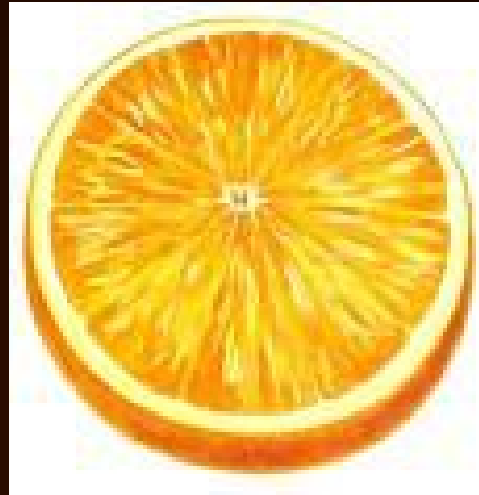
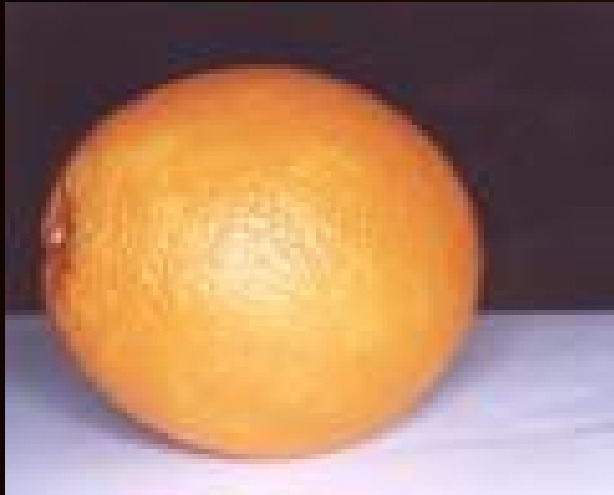
- “Una manzana al día mantiene lejos al doctor”. Aunque una manzana contiene relativamente poca vitamina C, sus antioxidantes y flavonoides refuerzan la actividad de la vitamina C, ayudando por lo tanto a reducir los riesgos de cáncer de colon, ataques al corazón y derrames cerebrales.

FRESAS



- Fruta protectora. La fresa tiene el más alto poder antioxidante total de las principales frutas y protegé 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 sustancias naturales que ayudan a proteger la piel de los dañinos rayos ultravioleta.

GUAYABA y PAPA YA



Guava fruit



Papaya fruit

- 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 JI TOMATES



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