

# ALIMENTACIÓN MEDICINAL

20 enfermedades



576 dietas naturales

2010

JORGE VALERA

# **ALIMENTACION**

# **MEDICINAL**

## **20 enfermedades**

(Primera parte)

**Mayo 2010**

**JORGE VALERA**

## **TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS**

### **AUTOR - EDITOR:**

#### **JORGE AUGUSTO VALERA LÓPEZ**

Av. El Polo Mz. I Lote 8 – Huachipa – Lima 15 - Perú

E-Mail: [jvalera00@hotmail.com](mailto:jvalera00@hotmail.com)

INDECOPI PERU Dirección de Derechos de Autor; Certificado de Registro de Obras Literarias; **Partida Registral N° 00543-2010 Asiento 01.**

Primera Edición – Mayo 2010.

**Hecho El Depósito Legal En La Biblioteca Nacional Del Perú N° 2010-06920**

**ISBN:** 978-612-00-0278-0

Publicación Electrónica, por Jorge Augusto Valera López

El presente libro, por ser un documento electrónico, está disponible para descargas en la dirección web:

[http://www.medicinasnaturistas.com/tratamientos/libro\\_alimentacion\\_medicinal\\_recetas\\_dietas\\_alimentos\\_naturales\\_enfermedades.php](http://www.medicinasnaturistas.com/tratamientos/libro_alimentacion_medicinal_recetas_dietas_alimentos_naturales_enfermedades.php)

Fecha: Lima, Mayo 2010

En memoria a mis hijas Kissie y Nadia, que murieron de asma a sus 16 y 15 años. Después de 8 años de sufrimiento.

# ALIMENTACION MEDICINAL

La alimentación es medicinal en Perú desde hace mas de 1,000 años, cuando los antiguos pobladores peruanos consumían alimentos orgánicos (no contaminados) que no generaban enfermedades, solo bienestar, era un paraíso terrenal. En el Perú de ahora, felizmente, tenemos una gran variedad de climas y altitudes, una geografía muy complicada, pero favorable para el crecimiento de muchos alimentos orgánicos, cultivados casi con solo la lluvia y en pequeñas parcelas. Como no tenemos terrenos extensos para los cultivos, salvo en la costa peruana (en su parte baja, ya entro la modernización), y en la selva peruana (todavía no entra la modernización); podemos decir que este milagro de tener terrenos de pocas extensiones, en su gran mayoría los campesinos tienen una hectárea en promedio; esta forma de parcelación de los terrenos hacen que seamos dueños de muchos alimentos orgánicos y con propiedades medicinales. Ese tipo de alimentos orgánicos peruanos es lo que debemos buscar para tener una alimentación medicinal; tenemos que seguir con nuestras costumbres, hacer lo que hacían nuestros antepasados hace miles de años, alimentarse con productos naturales sin tanta tecnología. Estos alimentos medicinales también podemos encontrarlos en muchos pueblos pequeños en todo el mundo. .

Ahora los alimentos son en su mayoría transgénicos, o están enlatados o los animales son alimentados en serie y con rápido crecimiento (hormonal); estos alimentos son aceptados por la comunidad científica como formadores de males del siglo 20 y 21, conocidos como cáncer, depresión, anorexia, etc. Por eso nuestra alimentación debe ser orgánica y sana, algo que cada vez menos frecuente en las capitales de los países del mundo, pero que en los pueblos pequeños se puede ver todavía esta alimentación sana con gente sana. Eso es lo que hay que hacer, alimentarnos de comida orgánica para llegar a vivir con plenitud hasta los 100 años de vida.

Cuando tu madre de familia vayas a comprar tus alimentos como frutas, verduras, etc., trata de seguir estos lineamientos generales, que nos dicta mas la experiencia que la ciencia, comer verduras de hojas verde oscuro principalmente, crudas o al vapor (evitar muy cocidas o enlatadas); comer cebollas rojas crudas; comer ajos rosados crudos, preferible en ayunas (1 – 5 dientes, triturados o molidos); incluir verduras de color anaranjado e intenso como las zanahorias, etc.; entre las legumbres escoger los frejoles negros por su cantidad de proteínas; entre los pescados son mejores las oscuras conocidas como peces azules por su alto contenido de omega 3; uvas negras pequeñas de medio centímetro, incluidas sus semillas machacadas; comer papas amarillas o negras, incluidas las cascarras (evitar las papas blancas); agregar a las ensaladas aceite de oliva virgen (omega 3) o aceite de pescado; entre las frutas son recomendables las mandarinas con cascara y todo, además las toronjas (rosadas), son preferibles las frutas frescas a las enlatadas (jean carper 2008).

La leche merece un parrafo aparte. La buena leche es la materna, la unica que se debe darle al bebe por dos años minimo. Existe luego una leche alternativa que es la leche de vaca, de la vaca a la olla, de la olla a boca, una leche sin aditivos y del dia. En mi poca experiencia y muchisimos viajes a pueblos pequeños y grandes, he visto solo hombres y mujeres fuertes en el campo, los que toman la leche directamente de la vaca en ese dia: En cambio en las grandes ciudades los hombres y mujeres son cada vez mas debiles a pesar que toman mas leche, enlatada, embolsada, de formula; no veo hombres y mujeres fuertes y menos sanas. Mi recomendación es tomar la leche de vaca solo en los sitios campestres y en las grandes ciudades hay que limitar la alimentación con la leche guardada hace dos dias o meses (sacha barros 2005).

# CAPITULO 1

## ACIDEZ ESTOMACAL / DISPEPSIA / INDIGESTION / MAL ALIENTO: DIETAS Y RECETAS DE COCINA



La acidez estomacal es conocida también como agruras o reflujo ácido; es una sensación de ardor en el estómago que a veces llega al pecho; afecta al 15% de la población mundial, de todas las edades, hombres o mujeres, niños y adultos. Dispepsia o indigestión es una alteración digestiva (ardor, acidez, dolor, flatulencia, hinchazón, llenura, náuseas, vómitos) en la parte media superior del estómago. El mal aliento es conocido también como halitosis. Son enfermedades o síntomas de que el estómago anda mal, que se pueden tratar con mucha efectividad con yerbas y alimentación, esa es la combinación ideal (Selecciones 1971).

*Cualquier aplicación de estas recetas de cocina o tratamientos debe consultar con su médico o nutricionista de confianza antes de aplicarlo.*

### 1.1. ALIMENTACION RECOMENDADA

**ALIMENTOS RECOMENDADOS:** Aceite de oliva virgen, arroz, avena, carnes magras, cebada, galletas integrales, pan integral (tostado), pescado blanco hervido, salvado de trigo, tofu, vinagre de manzana, yogurt. **FRUTAS:** albaricoque, almendras (leche), caqui, castaña, cidra, **dátiles**, granadilla, guayaba, higos, manzana hervida, mamey, mango, membrillo, lima, limón, palta, piña, plátanos (especialmente plátano maduro rojo); sandía.. **VERDURAS:** alfalfa, apio, alverja, berro, betarraga, calabaza, cebolla, coliflor, espinaca, llantén, lechuga, palta, papa, perejil, pepino, zanahoria. Vitamina A (zanahoria, zapallo, melocotón), Vitamina E (soya, maíz, brócoli, lechuga) y zinc (choclo, tomate, champiñón) / **yuca** sancochada en trozos o en harina o como mermelada / Si hay personas estreñidas, es bueno consumir hortalizas tiernas, coliflores, zanahorias. En general las verduras tienen que comerse como puré (no crudas) y la preparación de los alimentos es preferible que sean hervidos o a la plancha (Balbach 1988; Pitchford P 2002; Duran Felipe y otros).

**ALIMENTACION RECOMENDADA:** Avena, carnes magras, cebada, galletas integrales, pan integral (tostado), pescado blanco hervido, salvado de trigo, tofu, yogurt. **FRUTAS:** albaricoque, almendras, **dátiles**, manzana, lima, limón, membrillo, palta. **VERDURAS:** alfalfa, apio, arveja, berro, betarraga, calabaza, cebolla, coliflor, espinaca, llantén, lechuga, palta, pepino, perejil. Entre las hierbas para combatir estos problemas se pueden incluir todas las mencionadas.

**ALIMENTOS PROHIBIDOS:** alcohol, **ají**, **ajos rosados**, algas; alimentos fritos o crudos, alimentos salados o muy dulces o con grasa; **café**, caldos concentrados de carne, canela, carnes rojas, **cebolla**, **cerveza**, ciruelas, comidas picantes, **chocolate (galletas con chocolate)**, embutidos, **grasas**, **leche**, frutas acidas (cítricas), gaseosas, **menta**, **naranja (cítricos)**, pan blanco, pimienta, quesos grasosos, **salsas acidas** (tomate), te, **tomate**, vinagre.

**HIERBAS RECOMENDADAS:** abuta, **ajo**, algarrobo, aloe vera, ajeno, amargon, anís, caléndula, cola de caballo, consuelda, copaiba, eneldo, fenogreco, frambuesa roja (hojas), genciana, hinojo, kion (indigestión), lino (semillas), llantén, malvavisco (raíz), manzanilla, menta (nauseas), olmo americano (indigestión), ortiga, **palillo**, perejil, romero, **regaliz**, ruibardo, sábila, sangre de grado, tomillo, ubos, (Pitchford P 2002; Duran felipe y otros, Parragón 2002).

#### **RECOMENDACIONES GENERALES:**

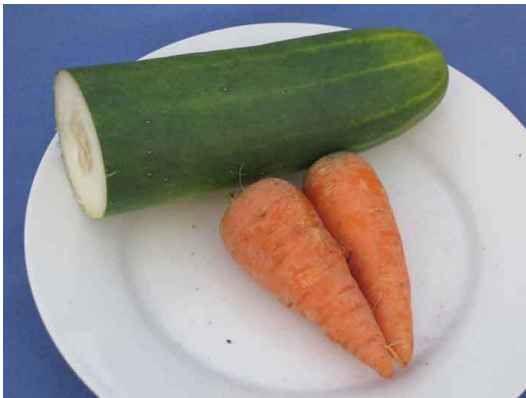
- Trata de comer 5 – 6 veces al día para que no haya producción de mucha acidez; hay que comer de a pocos y evitar las comidas abundantes.
- Tomar dos litros de agua diaria u 8 vasos de agua, repartidos durante el día.
- Evitar los analgésicos como la aspirina, ibuprofeno.
- Evitar las emociones fuertes como la depresión, el **estrés**, la ira y el miedo
- Evitar el alcohol y el **tabaco (fumar cigarros)**.
- Evitar los alimentos muy fríos o muy calientes.
- Evitar dormir por el lado derecho, preferible sobre el lado izquierdo.
- Evitar dormir echado después de ingerir alcohol, preferible dormir sentado.
- Evitar o controlar los alimentos con mucha azúcar o sal (Carper 2008, Murray y Pizzorno 1997; Nostica 2009; Wang Lihua 2007).

## 1.2. DIETA NATURAL

### AYUNAS:

**Acidez Estomacal:** Tomar el jugo de cáscara de papa negra o morada (no papa verde) o de col / Jugo (gel) de sábila en agua de cola de caballo (+ miel de abeja) / Infusión de manzanilla, hinojo, acompañadas de una gotita de limón / Te de kion (una cucharita de harina o molido de kion en un vaso de agua) / te de poleo, dos cucharitas de frutos secos por taza de agua hirviendo, 2 – 3 tazas por día / vinagre de manzana, una cucharita en medio vaso de agua, tomarlo con las comidas / Yogurt descremado (Selene Yeager 2001; Duran felipe y otros).

**Dispepsia o indigestión:** Un vaso de limonada de dos limones, sin azúcar // dos vasos de jugo de piña // Un vaso de agua tibia con el zumo de dos limones y agregar miel de abeja // ensalada de palta + apio + sal // extracto de albahaca // extracto de rabanito // dos vasos de extractos de zanahoria + betarraga // jugo de papaya pintona (ni verde ni madura), dos vasos // medio vaso de zumo de lechuga // un vaso de zumo de tomate // dos vasos de zumo de betarraga (ansiedad).



**Mal aliento:** Un vaso de zumo de apio + jugo de un limón (variedad sutil, peruano) (también en ensalada) // Un vaso de zumo de zanahoria incluido ¼ vaso de jugo de limón // Un vaso de zumo de zanahoria + ½ vaso de zumo de espinacas + ½ vaso de zumo de pepino + jugo de 5 limones (variedad sutil, peruano); mezclar y tomar // dos vasos de zumo de manzana y jugo de 3 limones // Un vaso de apio + un vaso de manzana + jugo de 4 limones (variedad sutil, peruano); mezclar y tomar // Piña + alfalfa + guayaba // Un vaso de zanahoria + ½ vaso de apio + jugo de 5 limones (variedad sutil, peruano) // Tomar el zumo de zanahoria + berro + espinaca (2 veces al día entre comidas) // Comer una manzana después de cada comida // Tomar el zumo de una mandarina mas cascara (no semillas) // Masticar una ramita de perejil // Tomar una limonada de 3 limones // tomar un té de anís // Tomar un té de menta // (www.enplenitud.com).





**Plantas medicinales:** achicoria, anís, canela, culantro, culen, diente de león, genciana, hierbabuena, hinojo, manzanilla, melisa, menta, regaliz, ruda (dolor de estomago), tilo.

### Desayuno:

Tomar el jugo de frutas pero, teniendo en cuenta que, el agua sea hervida al preparar los jugos. Comer con pan tostado y miel de abeja / Comer 2 – 3 papas crudas con cáscara y todo; no consumirlas rayada ni en jugo / Jugo de papaya (incluir 5 semillas de papaya), en casos extremos o de urgencia hacer ayuno de 1-3 días con puro jugo de papaya; también puede tomar un jugo de papaya después de cada comida / Agua de cebada o de linaza. / Un vaso de leche descremada y plátano / Frutas, como castañas, granadilla (niños), higos, pepino, uva // Jugo de papaya + Leche de soya o avena + Pan integral.



### Almuerzo:

Tomar sus caldos de verduras / Puré de papas con espinacas / Ensalada de verduras y papas sancochadas o papas al horno, que son más recomendables // Comer yuca sancochada o dulce de yuca / Zumos de zanahoria, apio, espinaca o perejil / Col cruda / Puré de zapallo / Sopa de gallina con bastante kion / Ensalada de palta, apio y sal / 1 zanahoria más 3 hojas de espinaca y choclo / Pescado negro al vapor, acompañado de yuca sancochada // Puré de papas + Sopa de verduras + Crema de tomates.

Para personas estreñidas, es bueno hortalizas tiernas, coliflores, zanahorias. Consuma Vitamina A (zanahoria, zapallo, melocotón), Vitamina E (soya, maíz, brócoli, lechuga) y zinc (choclo, tomate, champiñón) / Aceite de oliva.

### Cena:

Puede consumir algunos postres de manzana, maíz morado u otros postres que no contengan: canela, clavo de olor o alguna sustancia química. Puede servirse con ensalada de frutas. // Yuca hervida o mermelada de yuca / Compota de manzana / 1 zanahoria + 1 membrillo + 1 manzana // Jugo de piña + Ensalada de pepino + Infusión de tilo.



**Entrecomidas:**

Comer arveja cruda sin cascarilla transparente (6 granos) / Tomar ½ vaso de jugo de perejil / Tomar 1 vaso de agua (señales de acidez) / Hervir kion, jengibre y tomar como agua de tiempo / Hacer la dieta de mostaza negra, tomar 1 grano el primer día, dos el segundo día y así sucesivamente hasta llegar a los 20 días, luego bajar a 1 grano el último día / Tomar agua de linaza / Tomar 2 – 3 cucharadas de jugo de col / Tomar jugo de papaya.

**EVITAR:**

Alimentos condimentados / Bebidas alcohólicas / Brócoli / Café / Carnes ahumadas, rojas / Coliflor / Conservas de pescado / Chocolates / Embutidos / Frutas muy fibrosas / Frutos secos / Garbanzos / Habas / Huevos fritos / Judías secas / Margarina / Mariscos de concha / Pasteles / Pescado azul / Queso graso / Té / Aspirina / Bicarbonato / Fumar.

## 1.3. RECETAS DE COCINA

### 1. CREMA DE TOMATES

Poner a hervir 2 tazas de pulpa de tomate más 1 taza de agua más 2 cucharaditas de manteca vegetal. Para espesar la crema, añadir 1 cucharada de harina disuelta en un poco de agua. Agregar un poco de leche. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina). Colar y servir.

### 2. JUGO DE PAPAYA PINTONA (PAPAINA)

Es un jugo muy conocido. Pelar la papaya pintona (ni verde ni madura) y quitarle las pepas, luego trozarla y licuar con un poco de agua o leche y miel de abeja. El jugo debe tomarse inmediatamente después de cada comida para tener una buena digestión (Calbom, Cherie, Keane, Maureen 1999).

Otro más efectivo es tomar **papaína** fresca una cucharada para los adultos, y una cucharadita para los niños (combinar con una cucharada de leche). La **papaína** es una enzima que se extrae del fruto verde llamado papaya. Es un poderoso digestivo natural y antiinflamatorio. La papaína se consigue por la extracción del látex, que es un líquido blanco obtenido mediante cortes en los frutos inmaduros o de sus hojas, que debe ser recibido en recipientes de porcelana o madera. Este látex lechoso y blanco los niños pueden tomar una cucharadita para sus problemas digestivos o de lombrices, acompañado de una cucharada de leche, 2 – 3 veces al día; para los adultos una cucharada de látex lechoso 2-3 veces al día. Si el látex se deja en reposo, formara dos capas, una acuosa y otra carnosa; la papaína se encuentra en la parte acuosa principalmente. Este látex lechoso se coagula rápidamente al secarse al sol. Luego, en laboratorio, se separa la enzima y se purifica

hasta alcanzar un nivel óptimo de calidad para la comercialización y uso. La enzima se usa en estado líquido y tiene una duración mínima de seis meses estando refrigerada (Arias 1982).

3. **LECHE CON KION**

Bebe una taza de leche caliente con una cucharadita de jugo de kion.

4. **LICUADO DE MANZANA Y PAPAS**

Haz un licuado con una manzana pequeña y una papa cruda. Toma una vez al día.



5. **PAPAS SANCOCHADAS CON ALVERJAS COCIDAS**

Sancochar 2- 4 papas (preferibles las más oscuras) con toda su cáscara en una olla de acero, luego de cocida cortar en trozos y disponerlos en el plato; separadamente sancochar las alverjas en otra olla de acero (un cuarto de kilo por plato) y cuando esté a punto servir, esto demora aproximadamente media de cocción; servir sin sal. Si quiere puede comerlo en el desayuno, en el almuerzo y en la comida hasta hartarse. Es una de las comidas más recomendables que yo mismo lo he usado en mis problemas de una pequeña ulcera duodenal y lo comí por 15 días aproximadamente, 3 veces al día. No tuve contraindicaciones con este plato.

6. **PAPAS SANCOCHADAS CON TROZOS DE PALTA**

Sancochar 2- 4 papas (preferibles las más oscuras) con toda su cáscara en una olla de acero, luego de estar cocidas cortar en trozos y disponerlos en un plato. Como acompañamiento principal y único, esta la palta en trozos longitudinales, puede ser una palta. Es otro de los buenos remedios que aconsejo, pro con muchas limitaciones para los que tienen problemas hepáticos, ya que la palta es biliosa cuando el hígado está enfermo. Para las personas que no tienen problemas del hígado este sería un buen plato para los problemas de úlceras, gastritis o acidez estomacal.

**BIBLIOGRAFIA**

1. Arias Eugenio (1982): plantas medicinales. 17ª Edición, 276 págs.
2. Balbach Alfons (1988-1): Las frutas en la medicina natural. 1ª Edicion. Editorial La verdad presente. 482 pags.
3. Balbach Alfons (1988-2): Las verduras en la medicina natural. 1ª Edicion. Editorial La verdad presente. 425 pags.
4. Calbom Cherie, Keane, Maureen, 1999. "Jugos para una Vida", Publicado por Avery; 382 páginas.
5. Carper Jean, De Hassan Adriana; LOS ALIMENTOS: MEDICINA MILAGROSA Publicado por Editorial Norma, 1994; 582 páginas.
6. Clymer Swinburne; La dieta: Clave de la salud. Publicado por Editorial Kier, 1992.
7. Cruz Abel, "Salud con Jugos"; Publicado por SELECTOR, 2007; 128 páginas
8. Duran Felipe y otros : El guardian de la salud natural y alternativa. Editorial Grupo Latino; 1283 pgs
9. Lezaeta Acharan, Manuel; Medicina natural al alcance de todos Publicado por Editorial Pax México, 1997. Edition: 46; 479 páginas.
10. Murray M. y Pizzorno J. (1997): Enciclopedia of natural medicine. Editorial Tree River press. Segunda edición. 946 paginas.
11. Nostica (2009): Como cuidar tu salud con dietas sanas. Editorial Nostica, 126 paginas.
12. Parragón (2002): Guia de los remedios curativos. Editorial Parragón (Indonesia), 256 páginas.
13. Pitchford P (2002):\_Healing with whole foods. Editorial North atlantic books, tercera edicion, 753 paginas.
14. Selecciones del Readers Digest (1971): El gran libro de la salud. Editorial Readers digest mexico. 974 paginas.
15. Selene Yeager (2001): La guía medica de los remedios alimenticios. Editorial Prevención. USA, 740 paginas
16. Wang Lihua, L.A.C. 2007. MEDICINA CHINA CASERA. Ediciones Robinbook.

## CAPITULO 2

### ACNÉ: DIETAS Y RECETAS DE COCINA



El acné es el mayor problema de los adolescentes, hombres y mujeres, hasta los 30 años, en promedio. Afecta al 60% de la población adolescente. Es una enfermedad inflamatoria de la piel (glandulas pilosebaceas) generada por una infeccion bacteriana, provocando espinillas (granos con puntos negros), papulas (nivel 2), forunculos o nodulos (nivel 3) y cicatrices (acne nivel 4). Ocurre en la cara principalmente, en otros en el cuello, espalda, pecho y en las nalgas (acne prohibido).

En algunas familias se desarrolla el acne por generaciones. El acne es ocasionado por varios factores, uno de ellos es principal, los cambios hormonales, principalmente en las mujeres; otro tipo de acne, el mas feo es producido por problemas intestinales, por estreñimiento, desarrollando acne del nivel 3, acne foruncular o nodular. Otro tipo de acne es el causado por el higado que genera manchas marrones alrededor de los granitos. Los cambios digestivos tambien generan acne. Uno que genera acne es por causas renales,

muy raro. El otro es el acné emotivo, o sea por estrés, preocupación, cambios de humor, etc.

Son cinco causas que generan el acné, 4 orgánicas y una emotiva. Entre las 4 causas orgánicas principales, que generan acné en los adolescentes y que se debe atacar para que no vuelva a reincidir el acné otra vez en los rostros juveniles y les desarrollen por ende mucha timidez, sobre todo en los niños que entran a las adolescencia (13 a 16 años), que son los que mas sufren. Adicionalmente a este capítulo de dietas para el acné, les recomendamos a los que sufren **acné por problemas digestivos** seguir **las dietas de acidez estomacal y de gastritis**, hasta solucionar sus problemas. El segundo tipo de **acné es por problemas hormonales**, que ocurre generalmente por desarreglos hormonales en las mujeres, propio de la menstruación; para este problema muy común les recomendamos el tratamiento integral en base a un producto natural Q'Alivio (Abuta), para equilibrar el sistema hormonal y las dietas para los desarreglos hormonales (en este mismo libro), en este caso seguir **la dieta de la menstruación**. Cuando los **problemas del acné son originados por los desarreglos intestinales** (diarrea o estreñimiento) les recomendamos ver la sección de **dietas diarreas o de estreñimientos** en este mismo libro. Finalmente hay un **acné que es generado por tener un hígado graso**, que al salir la grasita del acné en los granitos o espinillas dejan una huella anular marrón, para esos problemas deben consultar las **dietas del hígado graso** en este mismo libro. Existe un quinto caso no orgánico, que genera acné, **es el acné emotivo**, que es un problema del alma, que es por problemas depresivos o por estrés.

*Cualquier aplicación de estas recetas de cocina o tratamientos debe consultar con su medico o nutricionista de confianza antes de aplicarlo.*

## 2.1. ALIMENTACION ANTI-ACNE

Una buena alimentación es necesaria para eliminar los problemas del acné y que de paso darle tersura a la piel. Los problemas del acné son problemas de la piel. En párrafos más abajo hay una lista de alimentos recomendados y prohibidos que hay que tomar en cuenta para lograr una cara bonita y hermosa, sin granitos que la afeen. Hay que empezar hidratando la piel tomando dos litros de agua (8 vasos de agua) diaria. Consumir estos alimentos que están distribuidos en las **recetas de cocina** que incluyan vitaminas A, C y E, serán siempre adecuados para eliminar todo tipo de afecciones cutáneas, ya que refuerzan la piel, el cabello y las uñas. La vitamina A se encuentra en los productos animales, pero en los vegetales están presentes como carotenos, que tienen una función importante en la regulación del sebo. La vitamina C se halla en los vegetales, sobre todo en los cítricos y la vitamina E, en los frutos secos y los aceites. Otros elementos que se incluirán en la dieta diaria son los ácidos grasos omega 3, que diluyen el sebo, liberando los poros y evitando inflamaciones. Los encontraremos en la soja y en pescados azules como la trucha o el salmón. Además de los micro nutrientes de selenio y zinc (Balch phyllis 2,000).

**Alimentos recomendados:** alimentos ricos en selenio (champiñones, cebada, granos integrales, nueces, ajo y naranja), avena, espinacas, kion, leche desengrasada y orgánica, miel de abeja, pan integral, pescado negro, soya, tomates, zanahorias, aceites (girasol, oliva, onagra), semillas (calabaza), stevia, yogurt natural (*Cruz Abel, 2004*)

**Frutas:** almendras, arándanos, ciruela, fresa, guayaba, higo, limón, mango, manzana, melocotón, naranja, nueces, palta, papaya, pera, piña, pitahaya, sandía, semillas de girasol, toronja, uva (*Cruz Abel, 2004*).

**Plantas medicinales:** bardana, cardo mariano, cola de caballo, **diente de león**, fumaría, malva, ortiga, palillo (cúrcuma), te verde, trébol rojo, uña de gato (*Dharma Singh 2004*).

**Verduras:** ajo, apio, berenjena, brócoli, calabaza, cebolla, **col**, espinacas, lechuga, ortiga, **pepino**, poro, rábano, zanahoria (*Cruz Abel, 2004*)

**Alimentos prohibidos:** alcohol, alimentos ricos en yodo (sal), azúcar, café, comida chatarra, chocolate, comidas ricas en grasas saturadas (margarinas, alimentos procesados, carnes grasosas, jamonada, mantequilla de maní), productos lácteos, tabaco (*Balch phyllis 2,000*).

## 2.2. RECETAS DE COCINA / COMIDA PARA EL ACNÉ

### AYUNO

Jugo de espinaca, zanahoria y espárragos / Tomar agua de linaza + cola de caballo / Tomar agua de choclo / extracto de col cruda: ½ vaso / extracto de lechuga + manzana + zanahoria + 1 limón / extracto de 1 pera + 1 tomate + 1 limón + ½ taza de apio picado / zanahoria + espinaca + alfalfa + espárragos + miel /

**Acné foruncular:** Tomar un vaso de zanahoria + un vaso de betarraga + zumo de 3 ajos rosados crudos; mezclar y tomar // Tomar medio vaso de berros + medio vaso de ortigas, mezclar y tomar // Tomar medio vaso de cebolla + ¼ de vaso de zumo de ajos rosados + un vaso de betarraga; mezclar y tomar // Tomar zumo de pepino y zanahoria (Acné hepático) // monodieta de guanábana por un solo día (acné intestinal) // monodieta de ciruela por un día (acné intestinal) // monodieta de tamarindo por un solo día (acné intestinal).

### DESAYUNO

En las mañanas durante el desayuno se debe consumir frutas ya sea en jugos o en ensaladas para tener un amanecer depurativo o eliminador de impurezas. Recomendamos no consumir otro tipo de comida, salvo las frutas que están en párrafos anteriores o los platos que a continuación les detallamos líneas abajo.

**1. BATIDO MIXTO:****Ingredientes**

- 10 ciruelas
- 5 melocotones
- 2 naranjas

**Preparación**

Hacer un jugo con las ciruelas y los melocotones; luego juntar todo con el jugo de naranja. Tomar de 3 – 5 vasos diarios

**2. JUGO DE GUANABANA Y NARANJAS****Ingredientes**

- 1 kilo de guanábana
- 6 naranjas

**Preparación**

Pelar las guanábanas, quitar las semillas, luego meter a la licuadora, acompañada del jugo de 2 – 3 naranjas. Licuarlos juntos. Tomar el jugo ya sea en el desayuno o como cena; no comer otros alimentos solo los indicados. Es la mejor receta de cocina para los problemas de estreñimiento. Es un buen plato para estreñidos y para los que sufren de acné con causas intestinales (Cruz Abel, 2000).

**3. JUGO DE GUANABANA Y ZANAHORIA****Ingredientes**

- 10 pasas de uva con semillas
- 1 guanábana
- 5 zanahorias tiernas

**Preparación**

Remojar las pasas de uva en un poco de agua durante la noche.

Por la mañana, licuarlas junto con la guanábana y las zanahorias.

Junto con el licuado, comer tostadas de pan integral artesanal o casero, untadas con mermelada natural. Es un buen plato para estreñidos y para los que sufren de acné con causas intestinales.

**4. JUGO MAÑANERO****Ingredientes**

- 200 gramos de fresas
- 2 mangos (pulpa)
- 2 manzanas (sin semilla)
- 2 toronjas

**Preparación**

Extraer el jugo de cada ingrediente y luego mezclar con la pulpa del mango. Tomar diariamente 3 – 5 vasos según constitución de la persona, por un mes y luego repetirlo cada cuatro meses (Cruz Abel, Acné 2001)



**5. JUGO DE PAPAYA Y NARANJA:****Ingredientes**

- ½ papaya
- 3 naranjas

**Preparación**

Licuar la papaya y juntar con el jugo de naranja. No agregar azúcar. Tomar 3 – 5 vasos diarios.

**6. JUGO DE PERA, NARANJA Y LINAZA****Ingredientes**

- 2 Vaso de jugo de Pera
- 2 Vaso de jugo de Naranja
- 2 Cucharitas de Linaza Cruda

**Preparación**

Se licua perfectamente los jugos de pera y naranja con la linaza. Ponerlo a velocidad alta. Cuando este todo perfectamente molido se vacía a un vaso. No lo cuele. Tome este jugo por la mañana a pequeños tragos. Es un buen plato para estreñidos y para los que sufren de acné con causas intestinales (McLntyre Anne, 2005)

**7. JUGO REFRESCANTE:****Ingredientes**

- ½ piña
- 2 pepino
- 2 manzana

**Preparación**

Ponga la piña y el pepino en el extractor de jugos con la manzana (sin semillas); tomar mínimo 3 vasos diarios para reemplazar al desayuno (Calbom, Cherie, Keane, Maureen 1999)

**8. JUGO TROPICAL****Ingredientes**

- Fresas (3 tazas)
- Melón (2)
- Papaya (1)
- Limón (2)
- 2 cucharadas soperas de miel de abejas

**Preparación**

Mezclar, juntas, todas las frutas y cortarlas en trozos; luego regarlas con el zumo de limón y la miel de abeja. Verter en un tazón. Adornar con las fresas. Cubrir el tazón y refrigerar durante 1 hora. Servir en platos individuales (Cruz Abel, 2001)

**ALMUERZO**

Al mediodía para el almuerzo preparar recetas de cocina bajo en grasas.

**1. ARROZ CON PAPAS AMARILLAS (4 personas)****Ingredientes**

- 250 gramos de arroz
- 3-4 papas amarillas
- ½ cebolla roja.
- 250 gramos de espinacas frescas.
- 1 docena de ajos rosados frescos.
- Aceite de oliva
- Sal Rosada** ó Sal Marina

**Preparación**

Cocemos la papa amarilla en agua, separada del resto hasta que estén cocidas y enteras. En otra olla calentamos el aceite, y en ella freímos la cebolla cortada en cuadraditos pequeños, hasta que comience a amarillear. A continuación, incorporamos el arroz y el doble de cantidad de agua que de arroz. Cocinamos por espacio de 10 minutos y en ese momento añadimos los ajos rosados troceados, las espinacas limpias y troceadas y cocinamos otros 8 minutos más a fuego suave. Una vez cocido el arroz, lo dejamos reposar 5 minutos fuera del fuego tapado con un trapo de cocina. Servimos caliente acompañado de unas tiras de zanahoria y trozos de papa amarilla con cascara (problemas intestinales, diarreas) (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Manfred Leo, 1958)

**2. ARROZ CON ROMERO (4 personas)****Ingredientes**

- 100 gramos de arroz
- 50 gramos de cebolla roja.
- 3 papas amarillas
- 1 diente de ajo rosado.
- 1/2 litro de caldo de verdura.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 cucharitas de harina de romero (o salvia).
- Sal Rosada** ó Sal marina

**Preparación**

En una olla calentaremos el aceite y agregamos la cebolla, la papa amarilla y el ajo, finamente picado. Cocinamos durante 5 minutos, o hasta que se ablanden. Vertemos el arroz y rehogamos durante 1 minuto. A continuación mojamos con el caldo de verdura, añadimos el romero (salvia) y dejamos hervir durante 20 minutos destapado a fuego suave, o hasta que el caldo sea absorbido por el arroz y los granos estén en su punto. Servimos como plato principal o como guarnición de otros platos. (Agregar **Sal Rosada** ó

sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Problemas intestinales, diarreas).

### 3. **ARROZ CON ZANAHORIA**

Preparar el arroz con un poco de zanahoria, poca sal y servir la cantidad deseada. Comer hasta aliviar el problema, 2 – 10 días. Es una dieta o receta de cocina muy bueno para la diarrea y colitis en bebés, niños, jóvenes, adultos y ancianos. Este debe ser el plato preferencial para contrarrestar la diarrea, sobretodo en los inicios; comer este plato de arroz en el desayuno, almuerzo y en la cena; es recomendable acompañar con la panetela. (Problemas intestinales, diarreas). (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)



### 4. **CREMA DE CALABAZA**

#### **Ingredientes**

1 calabaza

1 cabeza de cebolla roja

½ kg de queso de soya

**Sal Rosada** ó Sal marina

#### **Preparación**

Pelar 1 calabaza y quitarle las semillas. Luego, hervirla en abundante agua. Aparte. Rehogar 1 cebolla roja grande cortada en juliana, en 1 cucharada de aceite girasol. Cuando esté cocida la calabaza, pasarla por una procesadora de alimentos hasta que se forme un puré. Agregar la cebolla roja y un poco de sal. Llevar al fuego y agregar ½ kilo de queso de soya, revolver bien hasta que se forme una crema. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Winwood Anne 2007).

### 5. **ENSALADA DIGESTIVA**

#### **Ingredientes**

- 5 zanahorias medianas cocidas y en trozos
- 3 betarragas rayadas
- 1/4 taza de zumo de limón fresco
- 2 dientes de ajo grandes, machacados
- 1 ramo de ortigas, picadas y frescas
- 10 papas amarillas o moradas, cocidas y en trozos (con cáscara)
- Ajos rosados
- **Sal Rosada** ó Sal marina

#### **Preparación**

Juntar las zanahorias rayadas, betarragas, papas y ortigas en un tazón o una ensaladera, machacar dos dientes de ajo y agregar; y echar una pizca de sal y el limón. Es una ensalada para los que tienen acné de origen



digestivo. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## 6. ENSALADA DE TOMATE CON APIO

### Ingredientes

- Tomates (3)
- Apio (2 tallos)
- Limón fresco, ajo rosado
- **Sal Rosada** ó Sal marina

### Preparación

Cortar los tomates en rodajas y los tallos de apio en trozos pequeños; juntarlos en un tazón, machacar el ajo y agregar; echar  $\frac{1}{4}$  taza de zumo de limón. Es una ensalada para los que sufren de acné por causas digestivas y para los que tienen mal aliento. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)



## 7. SOPA DE ARROZ

### Ingredientes

Zanahoria, cebolla y ajos rosados  
 Sal en cantidad mayor que la habitual.  
 $\frac{1}{2}$  taza de arroz  
 $\frac{1}{4}$  de cucharadita de kion en polvo  
 $\frac{1}{4}$  de cucharadita de pimentón dulce

### Preparación

Disponer en una olla la zanahoria, la cebolla y el ajo cortado. Cubrir con el agua necesaria. Cocinar 20 minutos y dejar enfriar. Colar el caldo y verter 2 tazas en una cacerola. Incorporar el arroz apenas lavado y las especias. Cocinar hasta que el arroz se pase de punto y resulte blando. Si es necesario, agregar más agua para lograr una consistencia cremosa. Comer dos tazas chicas de la sopa por día. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)  
 (problemas intestinales, diarreas) (Albertinazzi, Elba; 2004)

## 8. SOPA DE PIMIENTO DULCE ASADO (4 personas)

### Ingredientes

- 10 pimientos rojos medianos, sin semillas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de champiñones cortados en laminillas
- 2 cebollas rojas picadas
- 1 cucharadita de albahaca seca
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de tomillo seco
- $\frac{1}{2}$  taza de caldo de pollo
- Cebolla china picada

### Preparación

Caliente la parrilla. Ponga los pimientos sobre una o dos hojas de papel de aluminio. Áselos hasta que estén chamuscados, entre 4 y 5 minutos por

cada lado. Después póngalos en una bolsa de papel, cierre bien y deje enfriar entre 30 y 40 minutos. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Añada los champiñones y las cebollas, y sofría hasta que estén tiernos. Después agregue la albahaca y el tomillo y reduzca el fuego al mínimo. Con los dedos y el cuchillo bien afilado quite las pieles chamuscadas. Ponga la carne del pimiento en la batidora bata hasta tener un puré suave. Añada el puré y el caldo a la sartén, y caliente sin dejar de remover. Sirva caliente, espolvoreado con la cebolla china. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

#### 9. **SOPA DE ZANAHORIA Y GUAYABA** (4 personas)

##### **Ingredientes**

500 gramos de zanahorias en trozos

100 gramos de cebolla picada

2 hojas de guayaba

100 gramos de fideos

Aceite

**Sal Rosada** ó Sal marina

##### **Preparación**

Lavar y trocear en rodajas la zanahoria. Picar la cebolla y la sofreírla en el aceite (4 cucharadas) dentro de una olla. Una vez sofrita, añadimos la zanahoria troceada y dos hojas de guayaba. Cubrimos con agua y dejamos cocer durante 30 minutos. Cuando esté blanda la zanahoria la pasamos por la batidora hasta formar una sopa. Sazonamos esta sopa y añadimos los fideos y si fuese necesario agregar un poco más de agua para cocerlos. Servimos caliente. Esta sopa muy rica y deliciosa es una de las sopas que deben formar el tratamiento de la diarrea; el agregado de guayaba sirve para las diarreas crónicas. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

#### 10. **SOPA DE ZAPALLO**

Pelar 1 zapallo mediano, cortarlo en cubitos.

Luego cocinar en agua por espacio de ½ hora.

Cuando esté tierno retirar y pasar por un colador.

Agregar al caldo el puré obtenido, revolviéndolo para que no se pegue. Agregar un poco de

leche. Si desea espesar la sopa, puede añadirle un poquito de harina. Servir caliente. Es un buen

plato para estreñidos y para los que sufren de acné con causas intestinales. (Agregar **Sal**

**Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)



#### 11. **TRUCHA ASADA**

Mezclar ½ cucharada de ajo molido y el jugo de 3 limones (variedad sutil, peruano). Limpiar y

trozar la trucha, macerándolo con la mezcla por 30 minutos. En una sartén con un poco de aceite

vegetal asar los filetes cuidando de que no se peguen. Verter el jugo de 1 limón y acompañar



con rodajas de tomate. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## **CENA**

### **1. ARROZ CON ROMERO Y LAUREL** (4 personas)

#### **Ingredientes**

250 gramos de arroz

Ajo rosado, aceite de oliva, romero, laurel

**Sal Rosada** ó Sal marina

#### **Preparación**

Sofreímos tres dientes de ajos rosados cortados muy finitos. Juntamos el arroz en el sofrito caliente hasta que los granos cojan un poco de color. A continuación, añadimos el agua muy caliente (el doble de volumen de agua que de arroz) junto con unas hojitas de laurel. A mitad de cocción añadimos el romero picado. Ponemos el arroz y lo dejamos hervir a fuego suave durante 20 minutos. El resultado final es un arroz blanco, seco y suelto que nos puede servir como plato antidiarreico. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)  
(Manfred Leo, 1958).

### **2. ENSALADA NOCTURNA**

#### **Ingredientes**

- 10 zanahorias y 5 pepinos.
- ½ taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de zumo de limón fresco (variedad sutil, peruano)
- 2 dientes de ajo grandes, machacados
- 2 cucharada soperas de perejil picado

#### **Preparación**

Rayar las zanahorias y cortar los pepinos en rodajas.

Agregar en un tazon ajo machacado, aceite, un ¼ taza de zumo de limón y perejil. Batir bien. Añadir las zanahorias ralladas y las rodajas de pepino, luego envolverlas con la limonada. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)



### **3. SOPA DE VERDURAS**

#### **Ingredientes**

Verduras: apio, berros, repollo, diente de león, lechuga, limón(variedad sutil, peruano), cebolla y ajos rosados y tomate.

Agregados (perejil, orégano, salvia, albahaca, hinojo o tomillo)

**Sal Rosada** ó Sal marina

#### **Preparación:**

Lavar bien las verduras y cortarlas en tamaños adecuados. Luego vaciarlas en una olla con suficiente agua. Echar el jugo 2 – 3 limones según la cantidad de agua. Pelar el ajo crudo y moler para incluirlo en el potaje.

Luego hervir por un tiempo de 40 minutos y con la olla tapada. Echar alguno de los agregados para darle mejor sabor a la sopa de verduras. Finalmente echar un tomate pelado y partido en 4 -8 partes. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Litchitz A 1980).

4. **ZUMOS:** Tomar hasta 3 vasos de los siguientes zumos o extractos: zanahoria + espinaca + lechuga // zanahoria + espinacas // zanahoria + espárragos.



### ENTRECOMIDAS

Recomendamos tomar infusiones o cocimientos de yerbas para contrarrestar las causas que generan el acné. Así para el caso de acné generado por problemas hormonales tomar su Q'Alivio; para problemas digestivos su caramelo Salvador; para problemas intestinales ver las recetas de comida de esos problemas, es suficiente; finalmente para los problemas hepáticos es bueno tomarse su cardo mariano o achicoria entre comidas (ver dietas para hígado graso). Tomar 8 vasos de agua diarios, como mínimo / Levadura de cerveza o semilla de calabaza / Tomar té de salvia 3 veces al día / Tomar manzanilla o menta, hinojo o tomillo como agua de tiempo (Acné Digestivo) / Tomar 5 – 10 dientes de ajo crudos y triturados / Tomar manzanilla o malva como agua de tiempo (Acné Intestinal) / Tomar achicoria o hercampuri (Acné Hepático) / un vaso de emoliente.

### ANTES DE DORMIR

**Baños de vapor:** Se recomienda tomar baños de vapor con fresa / lavanda / manzanilla / milenrama (una cucharita por taza) / (Duran felipe y otros).

**Cataplasma:** papa cruda rayada / arcilla / arcillas + ASTE (ver web [medicinasnaturistas.com](http://medicinasnaturistas.com)) / col / diente de león / manzanilla / miel de abeja / papaya / raíz de romaza (cataplasmas especiales para el acné forúncular).

**BIBLIOGRAFIA**

- 1- Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad.
- 2- Balch phyllis (2,000): RECETAS NUTRITIVAS QUE CURAN. Editorial Penguin group, segunda edición. 672 páginas.
- 3- Budd Martin, Moyle Alan, 1989. Dietas para combatir el acné. Publicado por Susaeta; 47 páginas.
- 4- Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999. Jugos para una vida Saludable, Publicado por Avery; 382 páginas.
- 5- Carper Jean, Hassan de Adrianar, 1994. LOS ALIMENTOS: MEDICINA MILAGROSA. Publicado por Editorial Norma. 582 páginas
- 6- Cruz Abel, 2001, Acné: Un tratamiento naturista. Publicado por SELECTOR, 157 páginas.
- 7- Cruz Abel, 2000. Mundo vegetariano del Dr. Abel Cruz. Publicado por SELECTOR. 167 páginas
- 8- Dharma Singh (2004): La alimentación como medicina. Editorial Urano. 366 págs.
- 9- Duran felipe y otros : El guardian de la salud natural y alternativa. Editorial Grupo Latino; 1283 pgs
- 10-Hausman Patricia y Benn Hurley judith(1993): Los alimentos que curan , 1ª edición, Ediciones Urano S.A. 1993 , 511 pag.
- 11-Hoffman Peter, 2005. Herbolaria y nutrición natural. Publicado por Editorial Pax México. 192 paginas.
- 12-Litchitz A (1980): La llave del placer. Editorial Kier. 149 páginas.
- 13-Manfred Leo, 1958. SIETE MIL RECETAS BOTANICAS A BASE DE MIL TRESCIENTAS PLANTAS MEDICINALES. Publicado por Editorial Kier. Procedente de la Universidad de Michigan. 668 páginas
- 14-McLntyre Anne, 2005. Bebidas saludables y curativas. Publicado por Ediciones B – México. 158 páginas.
- 15-Wang Lihua, L.A.C. 2007. MEDICINA CHINA CASERA. Ediciones Robinbook.
- 16-Winwood Anne, 2007. Acelerar el Metabolismo para Quemar Grasas, Publicado por Ediciones LEA.
- 17-Zurschmitten Susana, 2003. Sana y linda. Publicado por Longseller, 169 páginas.



## CAPITULO 3

# ALIMENTOS AFRODISIACOS: DIETAS Y RECETAS DE COCINA



Los **alimentos afrodisíacos**; aumentan el deseo sexual y/o el goce erótico, provocando reacciones químicas que modifican ligeramente el cerebro o las hormonas. La nutrición con alimentos afrodisíacos generan mecanismos mentales que nos llevan al camino del placer o del amor. Como complemento importante de los alimentos afrodisíacos, están las principales hierbas afrodisíacas (según nuestras creencias) que estimulan las relaciones sexuales en hombres y mujeres, usarlas con moderación son las recomendaciones que les damos. Además hay bebidas y fragancias que harán del lector un experto en las artes amatorias. En general todas estas recomendaciones no tienen sustento científico solo experimental; son tradiciones ancestrales de los pueblos y de sus poblaciones (Melzer 2001).

Los alimentos afrodisíacos deben ser consumidos por personas que no tienen problemas de colesterol y triglicéridos (obesidad, presión alta o hipertensión arterial). A todas estas personas les recomendamos bajar su nivel de colesterol a niveles normales, simplemente siguiendo nuestra **dieta para el colesterol** en este mismo libro, por un tiempo de 3 meses aproximadamente, luego que su nivel este optimo ya puede entonces comer con muchas ganas estas recetas afrodisíacas. Una alimentación afrodisíaca con niveles normales de colesterol en personas mayores de 50 años, se verá beneficiada en sus resultados, aplíquelo y vivirá mejor. Hay que tener en cuenta que mucho de estos alimentos afrodisíacos elevan la presión, por lo que recomendamos chequearse la presión para los que sufren de hipertensión arterial. Otros alimentos como el ajo bajan la presión arterial y no afectan a los que tienen presión alta (Melzer 2001).

*Cualquier aplicación de estas recetas de cocina o tratamientos debe consultar con su medico o nutricionista de confianza antes de aplicarlo.*

### 3.1. ALIMENTOS AFRODISIACOS:

**Alimentos afrodisíacos masculinos:** Una de las buenas recomendaciones para los varones es hacer un ayuno de un día semanal cuando pasamos los 40 años, y de un día semanal al año para los menores de 40 años. Tomar las hierbas depurativas que recomendamos, como romero o salvia todo el día, nada de comidas, su mujer se lo agradecerá // **Ajo y cebolla:** Son conocidos desde tiempos inmemoriales, estos alimentos funcionan como afrodisíacos en un término promedio de 3 meses. El ajo pese a que trae mal olor de aliento aumenta la libido, es bueno que coman ambos de la pareja, para tener un mismo olor, para quitar ese mal olor solo hay que comer la cáscara de la naranja o tomar una limonada de 2 limones. La mejor fórmula para los hombres es frotarse el miembro viril y la parte baja de la espalda con un ungüento hecho a base de ajo. La cebolla sirve para aumentar la esperma // **Ajonjolí:** usado como alimento desde tiempos remotos, es bueno como afrodisíaco // **Avellana:** En el aspecto sexual producen resistencia y energía, pero deben ser evitadas por las personas con hipertensión // **Azafrán:** Goza de prestigio como estimulante en Oriente // **Chile:** Estimulan la imaginación y el apetito sexual // **Conejo:** Su carne acrecienta la potencia sexual // **Criadilla:** Afrodisíaco de legendaria fama. Son muy populares las criadillas del toro y del león // **Curry:** Es una mezcla de kion, cardamomo, palillo, culantro, comino, clavo de olor, pimienta, laurel y ajo. Puede presentarse en salsa o en polvo // **Garbanzo:** Alimento muy popular al que se atribuye virtudes afrodisíacas // **Heno griego:** Es una alimentación que usaban los antiguos para aumentar el seno de sus mujeres en el harem y se vieran más sensuales. También aumenta el placer sexual en las mujeres y para la impotencia masculina. Aumenta la circulación sanguínea en la zona de los genitales // **Laurel:** Además de ser un condimento muy usado, se considera un buen tónico sexual // **Pimienta:** Su poder afrodisíaco está relacionado con sus potentes efectos congestivos sobre el conjunto de los órganos de la pelvis menor, genitales incluidos. Echar la pimienta recién molida en los platos de su preferencia y vera resultados. Provoca sensaciones momentáneamente sexuales e intensifica la libido. Provoca irritación y estimula los deseos eróticos // **Rinoceronte:** El polvo del cuerno del rinoceronte acrecienta el estímulo sexual // **cantarida:** Se obtiene del escarabajo *Cantharis vesicatoria*. El uso de esta sustancia debe ser controlada, su uso desmedido puede causar sufrimientos y hasta la muerte // **azafrán:** Es un estímulo sexual de los pistilos secos de la flor // **semillas de ditá,** de la India, son estimulantes y tónicas. Masticar las semillas en la boca y para mantener durante un acto sexual más duradero y placentero // **endibias:** Consumir endibias para depurar el organismo, son tonificantes // **fo-ti-tieng** (*Hydrocotyle asiatic minor*): Tomar una cucharadita por día para tener efectos afrodisíacos, en dosis mayores tiene efecto narcótico // **ortiga:** Es un buen depurativo, rica en hierro, vitaminas y minerales; mezclar las semillas de ortiga con miel para el pene flácido // **semillas de calabaza:** Son reconstituyentes y son tónicos buenos para la próstata // **semillas de girasol:**

es un buen alimento reconstituyente // **golondrinas**: Tomar el caldo de algas, de los nidos de las golondrinas. (Cruz 2002; Gómez 2,004; Terrero 2002).

**Alimentos afrodisíacos femeninos: Jazmín / Rosa / Almendras / Champaña / Hinojo / Anís / Heno Griego:** Las mujeres se sienten en el paraíso cuando están dentro de un ambiente agradable, con fragancias que incitan al placer como los olores que despiden las **Flores Afrodisíacas**; destacando el **Jazmín**, famosa por sus olor y fragancia; lo usan en los baños y masajes // Como complemento están los pétalos de La Rosa, usados en baños o como olores seductores ambientales, que juntos con el jazmín hacen del ambiente algo íntimo y generan la antesala del amor // Uno de los alimentos afrodisíacos femeninos muy aceptados por las mujeres es la **almendra**, porque las excita, y por eso hay que tenerlos como un tentempié durante las conversaciones previas // **Entre las bebidas muy aceptadas por ellas hay que tener en cuenta a la Champaña, ya que es un delirio para ellas** // Como complemento en el libido (moderación del orgasmo) de la mujer está el **Hinojo**, ayudando a que los hombres disfruten mejor del sexo. Asimismo, deben consumir las semillas y hojas secas del Anís para incrementar su deseo sexual; es estimulante y tónica; conocida desde tiempos bíblicos y romanos. Finalmente el **Heno griego** es una alimentación que usaban los antiguos para aumentar el seno de sus mujeres en el harem y se vieran más sensuales; y para aumentar el placer sexual en las mujeres (Terrero 2002; Melzer 2001).

**Alimentos marinos afrodisíacos: Almejas / Anchoas / Calamares / Camarones / Cangrejos / Caviar / Centolla / Erizos / Ostras / Langostas / Mejillones / Salmón / tiburón :** Las almejas son conocidas por sus propiedades afrodisíacas // Las anchoas son muy conocidas en los países meridionales // Los calamares son muy recomendados entre los alimentos de origen marino // Los **camarones** son muy aceptados por los lujuriosos / Los cangrejos son una comida buscada por los amantes del sexo // El **Caviar es uno de los alimentos afrodisíacos muy recomendados entre los alimentos de origen marino; son los huevos del esturión, pez de agua fría; es considerado el rey de los afrodisíacos junto con las ostras, de allí sus precios altos** // La centolla es un alimento marino para las artes amatorias // Los **Erizos** son muy recomendados entre los alimentos de origen marino // Las **Ostras** es otro de los alimentos muy reconocidos por sus poderes afrodisíacos // Las langostas son muy recomendados entre los alimentos por su calidad de afrodisíacos // Los mejillones son muy conocidos por sus propiedades afrodisíacas El Salmón es un alimento preferido por los amantes de las mujeres // El tiburón (aletas de tiburón) es la especialidad de los amantes de la buena vida y de la lujuria (Cruz 2002; Gómez 2,004).

**Alimentos Revitalizantes: Avena / Calabaza / Chocolate / Huevos / Kion / Maní / Maca / Miel / Trufas / Vainas / Zanahoria:** La **Avena**, especialmente cruda, es buen restaurador del desgaste sexual, sobre todo para las personas mayores que se agotan con la actividad erótica // La **Calabaza**; sus semillas o pepas de calabaza son pura vitamina E, tienen una excelente fama de afrodisíacos, como vigorizantes sexuales en los hombres; es un buen desinflamante natural de la próstata // El chocolate es un clásico entre los afrodisíacos, el chocolate aporta moléculas químicas con efectos neutransmisores en el cerebro que liberan el ardor del amor. Tiene muchos antioxidantes y es bueno contra la depresión. Es uno de los alimentos afrodisíacos mas consumidos entre los jóvenes y no tan jóvenes // Los **Huevos** tienen muchos poderes afrodisíacos. Comer en ayunas la yema de los huevos. Comer 3 días seguidos la yema de los huevos con cebolla picada. Hervir espárragos, luego freírlos en aceite, luego verter yemas de huevo con una pizca de sal y comer todos los días. Freír la yema de los huevos con cebolla picada y una pizca de sal, luego comer todos los días. Alimentarse diariamente con huevos cocidos, mirra, canela y pimienta. Freír huevos luego envolverlos con miel y comer con pan (como se dice toda la noche) // El kion o jengibre es una raíz que puede utilizarse fresca, así como también seca, en polvo, en jarabe, almibarado o en vinagre. Goza de gran reputación como afrodisíaco. Son sustancias aromáticas que ayudan a los amantes cuando tienen dientes cariados. Aumenta la cantidad de espermatozoides en los hombres y ayuda a tener mejor erección en el pene // El maní es un alimento preferido desde tiempos remotos // La **Maca** es un alimento peruano de la serranía, tiene dimensión mundial en estos días como afrodisíaco y tónico cerebral // La **Miel**, junto con el polen, generan la famosa “luna de miel”; conocida desde los tiempos egipcios; es un tónico y reconstituyente general del organismo // La **trufa** es un hongo muy reconocido por los atenienses en tiempos antiguos // las vainas deben ser comidas en grandes cantidades, las vainas crudas o los extractos no adulterados, sirven como afrodisíacos // La zanahoria debe comerse en un tiempo de 6 meses, en zumos principalmente (balbach 1988-2; Terrero 2002).

**Bebidas afrodisíacas: Amaranto / Amaretto / Café / Champaña / Coñac (brandy) / Kaoliang / Siete Raíces / Vino blanco o tinto:** El fruto de amaranto es considerado benéfico para incrementar el poder viril / El licor (vino) de amaretto, de sabor dulce y fuerte, se prepara con almendras, por lo tanto rescata los poderes excitantes de estas // El café es un estimulante mundialmente usado, es bueno tomar un poco de café pero los excesos no son convenientes // **La Champaña es el rey de los vinos; las mujeres sienten el delirio antes que los hombres** // El coñac (brandy) es el mejor consejo para terminar una comida y luego irse a disfrutar de los placeres del amor // El kaoliang es un vino chino en base a ginseng, hay que tomarlo antes de irse a

dormir // El vino blanco o tinto son clásicos afrodisíacos, los efectos del alcohol provocan risa fácil, una huída de la vergüenza y otras alteraciones que pueden llevar a terminar en una noche calentona // Absenta: *Bebida afrodisíaca favorita de poetas y pintores franceses. Es la mezcla de ajeno, anís, mejorana y helenio. Esta bebida está prohibida en muchos países* // **Enebro**: La infusión de bayas de enebro es una bebida que potencia el vigor sexual. Otro de las bebidas muy conocidas son la malta y la algarrobina (Cruz 2002).

**En la selva peruana** existen una serie de plantas afrodisíacas muy conocidas, que en base a estas plantas se han desarrollado una serie de bebidas afrodisíacas, como licores, cócteles o tragos que estimulan el apetito sexual en hombres y mujeres; **uno de los más conocidos y aceptados es el llamado Siete Raíces**; existen otros también como Para Para, Veintiún Raíces, Levántate Lázaro, Machin, Rompe Calzón (RC), Ron Naval de Iquitos, Wisky Loretano, Vino Gran Maloca.

**Frutas afrodisíacas: Almendras** / Arándanos / Avellanas / Dátiles / Frambuesa / Fresas / Castaña / durazno / granada / **guaraná** / higos / mango / Manzana / Mora / Naranja / Nuez moscada / **palta** / plátano / **pera** / cereza / ciruela / **coco** / **uva**: En general las frutas ayudan al libido por su fragancia, otros por su ser alimentos nutritivos, otros por su forma de presentarse. Las **Almendras** hay que comerlas regularmente; contribuye a aumentar la potencia sexual y se dice que su aroma, penetrante y ligeramente amargo, tiene la capacidad de excitar a las mujeres; es un alimento desde los tiempos mitológicos // Las fresas se pueden mezclar con el chocolate, tienen muchas vitaminas y son ideales para una pareja de enamorados // La castaña es una fruta de gran potencia alimenticia, da fuerza muscular, beneficia el sistema nervioso y potencia el vigor sexual // El durazno es de textura suave, rico en jugos y de colores más o menos potentes dependiendo de la variedad, el durazno es una fruta excitante // La granada tiene un jugo que se usa en algunos países como tónico sexual y rejuvenecedor; era muy recomendado para los que querían tener muchos hijos // La fruta del **guaraná** es conocida en el Brasil // Los higos son afrodisíacos por su forma y su color; recomendados para los que querían tener muchos hijos // El mango es una fruta tropical muy rica en vitaminas y de un perfume excepcionalmente bello y potente // La manzana es el símbolo de la tentación, vinculada a la sensualidad y al erotismo // La naranja basa sus poderes eróticos en su aroma y color que son considerados un bálsamo voluptuoso para los sentidos // La nuez moscada genera un ardor sexual a causa de sus efectos estimulantes sobre el sistema nervioso y a su acción congestiva sobre los órganos genitales // **En cambio la palta es un ingrediente del guacamole, es un conocido afrodisíaco. // La pera es un rico alimento y es afrodisíaco** // Los plátanos además de ser un postre muy rico tienen buenas cantidades de potasio y vitaminas B que se utilizan en la producción hormonal sexual // La cáscara de la cereza ha sido usado como remedio para la

impotencia sexual; asimismo como la pulpa suele ser considerada afrodisíaca // La ciruela es un afrodisíaco tan potente e importante // El jugo extraído de las flores del **coco** sirve para preparar varios tipos de bebidas, entre las cuales se cuenta una que combate la impotencia sexual; de sus semillas se extrae un aceite que es considerado afrodisíaco de buen calibre // La uva es una fruta asociada al placer y a la fertilidad (Cruz 2002).

**Hierbas afrodisíacas: Canela / Damiana / Huanarpo macho / Fenogreco / Ginseng / Regaliz / Rucula / Yumbina:** La **canela** es usada desde tiempos históricos antiguos por estimular el deseo sexual y aumentar la libido; es usado regularmente como un saborizante de las comidas y postres // Las principales hierbas afrodisíacas son la **Damiana, el huanarpo macho y la yumbina**. La Damiana tiene una reputación antigua, desde tiempos de los antiguos mayas, sirve para desinhibir su deseo sexual y para incrementar el placer sexual; **el huanarpo macho es un excelente afrodisíaco en Perú, hay que tomar en cocimiento**. La yumbina es un buen afrodisiaco que proviene del África // El fenogreco es reconocido por su aroma y sabor; se utiliza sus semillas y las hojas; se cree que enciende las pasiones y provoca sueños sensuales.// El **Ginseng** conocido desde tiempos antiguos del imperio chino como afrodisíaco // El **Regaliz** es apreciado como estimulante sexual // La rucula es un típico afrodisíaco, se utiliza en ensalada. **OTRAS HIERBAS AFRODISIACAS:** **Artemisa:** Se le atribuyen poderes tanto afrodisíacos como preventivos contra toda clase de sortilegios // **Borraja:** Estimula la producción de adrenalina y es allí donde se origina su efecto afrodisiaco // **Cardamomo:** Sus propiedades se asocian al de la pimienta y el jengibre, por ello se considera que funciona de una manera casi extraordinaria en el plano de las actividades eróticas // **Galanga:** Rizoma aromático y ligeramente amargo; tiene fama de poderosísimo afrodisiaco // **Tomillo:** Es un reconstituyente de los órganos débiles, en particular de los sexuales. Asimismo, acelera la circulación y con ello, potencia el vigor viril // **Zarzaparrilla:** Incrementa los impulsos sexuales en los hombres, alivia su impotencia (terreros 2002).

**Hierbas afrodisiacas peruanas:** En la selva peruana existen una serie de hierbas (plantas) con propiedades afrodisiacas, entre ellas tenemos, chuchuhuasi, clavo huasca, cumaceba, huacapu, huacapurana, tahuari, murure, icoja, iporuro, fierro caspi, azúcar huayo, camumcamu, ajo sacha, chirisanango, ipururo, uña de gato, canela, chicsa, cocobolo, indano, huashaqui, motelo sanango, genitales de achuni, genitales de lagarto negro, cocona, carambola (**Terrero 2002; Cruz 2002**).

**Hierbas depurativas: Ginko biloba / Perejil / Romero / Salvia:** Son hierbas que activan la circulación sanguínea. Así el ginko biloba es una hierba china que ayuda a depurar la sangre en todo el organismo, lo mismo que el romero y el perejil. En cambio la salvia facilita la circulación sanguínea en el cerebro y estimula la fertilidad.

**Hierbas y sustancias aromáticas: Ajedrea / canela / clavo de olor / menta:** Usados por su sabor y aroma por los amantes, para contrarrestar el mal olor de

los dientes cariados, sobre todo en los tiempos antiguos. La ajedrea es un excelente afrodisiaco, se dice que cuarenta gotas diarias de su tintura constituyen un excelente afrodisiaco. Usada en la antigüedad para levantar las pasiones en las mujeres frías // La **canela** servía por su fragancia como excitador del vigor sexual; era uno de las especies más buscadas en los tiempos del medioevo // El clavo de olor es también picante, se le considera estimulante sexual // La menta era habitualmente usada como afrodisiaco y actualmente el aceite de menta es usado con el mismo fin // Aroma del **almizcle**, segregada por el ciervo macho almizclero, de su glándula del abdomen para atraer a las ciervas hembras // Aroma **ámbar gris**, extraída de las vísceras del cachalote; es una sustancia de color gris y de olor dulzón, que sirve para estimular el deseo sexual; de precio altísimo // Aroma de **champaca**, de la flor de la familia de la magnolia // Las **flores** como violetas, orquídeas y rosas son apreciadas por su aroma y propiedades para conquistar a su pareja femenina // **feromonas**: Son sustancias que segrega el propio organismo cuando tienen deseos sexuales frente a su pareja; en la axila y en la zona inguinal. Este olor actúa sobre el subconsciente de la pareja // Aromas de **flor de cactus** (*Cereus grandiflorus*; Perú, EEUU, México). Es un tónico cardiaco (bueno para la fatiga sexual) con un sabor a vainilla // Aromas de **flor de castaño**: Es una flor que contiene sustancias químicas similares a las secreciones de feromonas masculinas // Aroma de **gato de algalia**, de una glándula que se encuentra muy cerca del ano // Aromas de **ylang-ylang**; usada en países orientales // **semillas de cardamomo**: Las semillas son machacadas y luego untadas en el glande para endurecerlo y excitarlo (Gómez 2,004).

**Verduras afrodisiacas: alcachofa / ajo / apio / berenjena / berros / betarraga / col / cebolla / culantro / espárragos / espinaca / hinojo / nabo / pepino / perejil / poro / rábano / tomate:** El apio es el rey de las verduras afrodisiacas desde el siglo XVII, también es estimulante; su jugo o zumo se usa para combatir la debilidad nerviosa y sexual; es preferible comerlo en ensaladas con los tomates // La berenjena es conocida en buena parte del resto del mundo; en Turquía; se la considera afrodisiaca, especialmente al estar combinada con otros ingredientes estimulantes, tales como cebolla, ajo, pimienta, comino y especias // El berro favorece la secreción de orina, el flujo menstrual y excita la vitalidad y el apetito sexual // El culantro tiene fama de ser afrodisiaco, sus semillas (consumidas enteras o molidas) las que tienen reputación de potenciar el ardor sexual por su fragancia // Los **Espárragos** deben su fama de afrodisiaco, por su forma fálica y por sus nutrientes que contiene, ayudando a mantener un alto nivel energético; se dice que las raíces cocidas tomadas en ayunas durante varios días aumentan la lujuria, sobre todo en los antiguos romanos, griegos y árabes // La espinaca fortalece el cuerpo y constituye un remedio muy eficaz contra la falta de vigor sexual. La mejor manera de aprovechar sus virtudes es comiéndola cruda // El **Hinojo** aumenta la libido principalmente en las mujeres; modera el orgasmo de las mujeres ayudando a que los hombres disfruten mejor del sexo // El nabo es el afrodisiaco de los pobres // El pepino sirve para despertar a eros // El tomate es considerado un potente estimulante del deseo sexual; juntos con el apio son

dinamita como afrodisiacos // **Albahaca:** Comerla fresca, principalmente en ensaladas // **Poro:** Tiene poderes afrodisiacos // **Pimiento:** Especialmente en sus variedades picantes, son universalmente conocidos como afrodisiacos (Terrero 2002; Cruz 2002).

## 3.2. ALIMENTOS O SUSTANCIAS ANAFRODISÍACAS

Las sustancias anafrodisíacas calman o disminuyen el apetito sexual. Estas sustancias no son recomendables para los que quieren tener relación de pareja y máximo goce sexual. La **ansiedad** inhibe, limita o lo vuelve impotente a la pareja. El exceso de **bebidas alcohólicas** impide la actividad sexual. El **café** no es un estimulante sexual. El **cigarro** limita la relación sexual, de igual manera que el opio. La **coca** es otro elemento que altera el sistema nervioso, pero cuando se aplica al glande ayuda en la eyaculación precoz. Consumir **drogas**, es mejor evitarlas; evitar la cerveza. Tomar **somníferos y antidepresivos**. Ser **tímido** con las mujeres. Entre las **verduras** no es bueno comer pepino y lechuga en la noche de bodas, seria la noche del divorcio. Entre las **yerbas** la manzanilla, el tilo y la valeriana son anafrodisiacos.

## 3.3. RECETAS DE COCINA

### AYUNAS

#### 1. EXTRACTOS DE VERDURAS

- Extracto 1: Zanahoria + apio + cebolla
- Extracto 2: Zanahoria + apio + ajo (1 – 5 dientes)
- Extracto 3: Zanahoria + apio + berros + lechuga
- Extracto 4: **Apio + tomate + limón**
- Extracto 5: Zanahoria + alfalfa + miel de abeja
- Extracto 6: Zanahoria + apio + pepino
- Extracto 7: Zanahoria + apio + hinojo
- Extracto 8: Zanahoria + apio + espárragos
- Extracto 9; Zanahoria + apio
- Extracto 10: Tomate + cebolla + aceitunas
- Extracto 11: Apio (2 vasos)
- Extracto 12: Betarraga (2 vasos)
- Extracto 13: Zanahoria + betarraga + pepino





**DESAYUNO****1. ALCACHOFAS EXOTICAS****Ingredientes**

- 18 corazones de alcachofas
- 2 cucharadas de levadura de cerveza
- 3 cucharadas de germen de trigo
- 2 huevos
- 3 cucharadas de crema
- 1 cucharadita de eneldo seco
- ½ cucharadita de: nuez moscada, kion molido y pimienta negra molida
- 2 truchas ahumadas, limpias de piel y espinas
- 50 gr. de caviar
- 30 gr. de manteca
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- **Sal Rosada** ó sal marina
- Salsa de perejil

**Preparación**

En un cuenco de porcelana poner las truchas desmenuzadas juntamente con el caviar y añadirles el eneldo, kion, nuez moscada, eneldo.

Mezclar bien para forma una pasta. Rellenar los alcauciles con esta mezcla y colocarlas en un recipiente de barro para horno, previamente untado con la mitad de la manteca. Batir los huevos con la crema, la levadura de cerveza y el germen de trigo. Verter esta mezcla sobre los alcauciles de manera que los cubra. Espolvorear con queso rallado y unas bolitas de manteca. Gratinar en el horno, a fuego fuerte, durante unos 20 minutos. Acompañar con papas al vapor y salsa de perejil. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

**2. ARROLLADITOS AGRIDULCES****Ingredientes**

- 6 higos
- 6 trozos de jamón crudo
- 1 puñado de nueces peladas y picadas
- ½ taza de crema de leche
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de canela

**Preparación**

Pelar los higos y pisarlos con un tenedor o procesarlos. Agregarles a la crema, el azúcar, las nueces, y la canela. Untar cada trozo de jamón con esta mezcla y enrollarla sobre si misma (Gómez 2,004).

### 3. **CARPACCIO LIBIDINOSO**

#### **Ingredientes**

- 12 lonjas bien finas de lomo vacuno crudo
- 2 tazas de hojas de salvia molida
- ½ taza de virutas de queso parmesano
- 10 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 4 cucharadas de vino aceto balsámico
- Pimienta recién molida a gusto
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación**

Disponer las lonjas de lomo sobre una fuente. Cubrir las con la salvia y espolvorearlas con el queso. Rociar con el aceite y el vino. Espolvorear con la pimienta y salar. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gómez 2004).

### 4. **CEBICHE DE OSTRAS**

#### **Ingredientes**

- 1 docena de ostras
- ½ taza de jugo de lima o limón
- 1 tomate pelado, sin semillas y cortado en cubos
- 1 cebolla picada
- 1 cucharadita de chile jalapeño picado
- 1 cucharadita de menta picada
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación**

Colocar las ostras desconchadas en un recipiente de vidrio o porcelana, agregar el jugo de limón, tapar y refrigerar durante toda la noche.

Colocar las ostras y reservar el jugo. Volver las ostras al recipiente y añadir el tomate, la cebolla, el chile y la menta. Revolver bien y agregar el jugo.

Salar y servir sobre un fino colchón de hielo picado. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gómez 2004).

### 5. **CONCHAS A LA CHALACA**

#### **Ingredientes**

- 16 conchas de **abanico**
- 4 limones (variedad sutil, peruano)
- pimienta
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### **Salsa**

- 6 limones (variedad sutil, peruano)
- choclos sancochados
- 2 cebollas picadas en cuadritos
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cucharada de rocoto picado



- 1 cucharada de perejil picado

**Preparación**

Primero preparamos una salsa a la chalaca: picamos las cebollas en cuadraditos y las colocamos en un tazón. Les exprimimos encima la mitad de los limones y revolvemos. Luego añadimos el ají amarillo molido, el rocoto picado y el perejil. Se toma el punto de sal y se sazona. Finalmente se adicionan los granos de choclo sancochado y se revuelve para que todo se mezcle. Se exprimen los limones restantes y se termina la preparación vertiendo un chorro de aceite. Se lavan bien las conchas y se presentan colocadas en su valva, y se les agrega sal, pimienta y una gota de limón. Se dejan reposar 10 minutos y luego se les pone encima la salsa a la chalaca. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

**6. COPA DE CAMARONES****Ingredientes**

- 200 gr camarones
- 2 ramitas de apio
- 2 paltas medianas
- 3 tomates sin semillas en cubitos
- 4 cucharadas de salsa golf
- Hielo
- Hojas de lechuga
- Hojas de perejil

**Preparación**

Tienes que cortar el apio bien fino, pelar las paltas y cortarlas en cubitos pequeños. Mezclar estos ingredientes en una taza. Poner el hielo picado en copas y cubrir con hojas de lechuga. Dividir el relleno en cada una y servir (Bread Margaret 2004).

**7. ENSALADA AGRIDULCE DE PALTA****Ingredientes**

- 2 paltas grandes cortadas en cubos o en rodajas
- 1 tomate mediano pelado y cortado en cubos
- 1 cucharada de culantro fresco picado
- 4 trozos de panceta
- ½ cebolla cortada en juliana
- 2 cucharadas de vino aceto balsámico
- ½ cucharada de azúcar
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Mezclar en una taza las paltas, el tomate y el culantro. Salar y reservar. En una sartén, cocinar la panceta a fuego medio hasta que este crujiente.

Retirlarla y colocarla sobre un papel absorbente. Cuando haya absorbido el exceso de grasa, cortarla en tiras y reservar. En la misma sartén, con la grasa de la panceta, freír la cebolla a fuego medio hasta que este blanda. Agregar el vino y el azúcar y llevar a ebullición. Verter el aliño caliente sobre la ensalada reservada en la taza y servir de inmediato espolvoreada con la panceta. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Vatek Abraham 2004).

## 8. ENSALADA DE ALCACHOFA Y PIÑA

### Ingredientes

- 6 corazones de alcachofa cocidos y cortados en cuatro
- 1 taza de piña cortado en cubos
- 1 cebolla picada
- 1 taza de apio cortado en rodajas
- ½ taza de aceitunas negras descarozadas
- 1 cucharada de curry en polvo
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de jugo de limón
- **Sal Rosada** ó sal marina



### Preparación

Colocar en una taza los corazones de la alcachofa, la piña, la cebolla, el apio y las aceitunas. Reservar.

Mezclar bien la mayonesa, con el curry y el jugo de limón.

Verter este aliño sobre la ensalada reservar y salar.

(Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gomez 2004).

## 9. ENSALADA DE APIO, HONGOS Y NUECES

### Ingredientes

- 1 Apio
- 6 Champiñones crudos (pueden ser otras variedades de hongos)
- 6 Nueces
- 1 Ají (morrón) rojo
- 1 Cebolla picada fina, a gusto
- Aceite de oliva extra virgen, de 1era presión en frío
- Jugo de 1 limón
- Salsa de soja y jengibre rallado, a gusto
- Perejil fresco
- **Sal Rosada** ó sal marina



**Preparación**

Corta en trozos pequeños el apio y el ají morrón y los hongos en láminas; tritura las nueces; mezcla todo con gotas de limón. Cúbrela con las nueces, rociando como una lluvia sobre la ensalada. Coloca todo en una fuente junto con la cebolla. Agrega el aceite mezclado con el limón, la salsa y el jengibre (como una vinagreta) y rocía sobre la ensalada, mezclando bien. Puedes decorarlo con un toque de perejil fresco, de poderes casi curativos por su contenido en vitamina C, carotenoides, aceites esenciales. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

**10. ENSALADA DE ESPINACAS CON BETARRAGA****Ingredientes**

- 3 tazas de espinaca cortada en juliana
- 4 betarragas cocidas cortadas en cubos
- 1 cucharada de vino aceto balsámico,
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de viruta de queso parmesano
- 2 cucharadas de nueces peladas y picadas
- aceite de oliva al gusto
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Colocar la espinaca y la betarraga en una taza. Reservar. Hacer un aliño batiendo el vino aceto balsámico, la mostaza, el aceite. Condimentar la ensalada con ese aderezo y mezclar bien. Espolvorear con el queso y las nueces. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

**11. ENSALADA DE LANGOSTINOS Y PALMITOS****Ingredientes**

- 250 gramos de langostinos pelados
- 1 lata de palmitos
- 3 rodajas de ananá fresco
- 1 apio la parte blanca
- 150 gramos de jamón cocido
- Pimienta
- **Sal Rosada** ó sal marina
- jugo de 1 limón
- 4 cucharadas de salsa golf

**Preparación**

Cortar los palmitos en rodajas, el ananá en triángulos, el apio y el jamón en juliana. Acomodar en una ensaladera los langostinos, los palmitos, el ananá, el apio y el jamón cocido. Condimentar con sal, pimienta blanca recién molida, jugo de limón y salsa golf. Mantener en la heladera hasta el

momento de servir. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## **12. ENSALADA DE LANGOSTINOS, MANGO Y MENTA**

### **Ingredientes**

- 2 mangos
- ½ taza de crema de leche
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 20 langostinos cocidos y pelados
- 4 ramitas de menta
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Cortar los mangos en rodajas finas. Reservar el jugo que se escurra para usarlo en el aliño. Mezclar la crema y agregarle el jugo de lima y el de los mangos. Disponer la fruta y los langostinos en una fuente y rociar con el aderezo de crema. Decorar con las ramitas de menta y salar. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## **13. ENSALADA DE MELON, HINOJO Y TORONJA**

### **Ingredientes**

- 1 melón chico cortado e cubos
- 1 toronja sin semillas cortado en gajos rosados
- 1 hinojo cortado en rodajas
- ½ cucharadita de nuez moscada molida
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- Pimienta a gusto
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **reparación**

En un tazón mezclar el melón, la toronja y el hinojo. Condimentar con la nuez moscada, la salsa inglesa, y la pimienta. Para una presentación más atractiva se recomienda servirla en las dos mitades vacías del melón. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gómez 2004).

## **14. ENSALADA DE TOMATE CON APIO**

### **Ingredientes**

- 2 tomates cortados y sin pepas
- 1 tallo de apio picado
- 1 jugo de un limón
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Colocar todos los ingredientes en un plato. Aliñar con limón y sal. Es un plato bueno para las mañanas en noches de bodas, (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gálvez José 1999).

### **15. ENSALADA DE TRUCHA**

#### **Ingredientes**

- 1 taza de trucha cocida y desmenuzada
- 1 huevo duro picado
- ½ pepino pelado, sin semillas y cortado en cubos medianos
- 1 ají rojo cortado en juliana
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de aceite
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación**

Colocar todos los ingredientes en una ensaladera.

Aliñar con la mayonesa, la sal y el aceite. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina).

### **16. ENSALADA ESPAÑOLA**

#### **Ingredientes**

- 1 taza de hojas de berro
- 2 plantas de lechuga
- 1 manzana sin corazón, pelada y cortada en rebanadas
- 1 taza de melón cortada en cubos
- 1 cucharada de vino aceto balsámico
- 1 cucharada de mayonesa
- 2 cucharadas de yogur natural
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación**

Colocar el berro, la lechuga, la manzana y el melón en una taza. Reservar.

En un tazón pequeño, mezclar bien el aceto balsámico, la mayonesa, el yogur y el aceite. Sazonar los vegetales con la mezcla obtenida y salar. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gómez 2004).

### **17. ENSALADA MEXICANA**

#### **Ingredientes**

- 2 ajíes grandes y dulces (no picantes) cortados en juliana
- 3 tomates cortados en rodajas
- 1 cebolla cortada en juliana
- 1 cucharada de culantro fresco y picado

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de jugo de limón
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Colocar los ajíes, los tomates y la cebolla en una taza. Aderezar con el aceite, el jugo de limón y la sal. Espolvorear con culantro. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gómez 2004).

**18. ENSALADA MIXTA****Ingredientes**

- 2 tazas de repollo blanco cortado en juliana
- 2 manzanas verdes sin corazón, peladas y cortadas en cubos
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de crema de leche
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Colocar el repollo y las manzanas en un bol. Reservar. En un tazón pequeño mezclar la mayonesa, el aceite y la crema. Sazonar los vegetales con la mezcla obtenida. Salar. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

**19. ENTRADA DE ALMEJAS, MEJILLONES Y OSTIONES****Ingredientes**

- 6 almejas
- 6 mejillones
- 4 ostiones
- 4 cucharadas de queso rallado
- 1 cucharada de vino blanco seco
- Pimienta recién molida
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Sacar una de las conchas de cada uno de los moluscos y disponerlos en una fuente, placa o cualquier otro recipiente que pueda ir al horno.

Espolvorearlos con el queso rallado y la sal y rociarlos con el vino.

Darles un leve toque de horno templado (unos 10 minutos).

Antes de servir, espolvorear con la pimienta. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)



## **20. ENTRADA DE LANGOSTINOS Y CAVIAR**

### **Ingredientes**

- 12 langostinos frescos
- 75 gramos de carne de langosta fresca
- 50 gramos de carne de cangrejo
- 25 gramos de caviar
- Una cucharada de curry
- El jugo de un mango
- El jugo de un limón
- Una cucharada de jengibre (kion)fresco rallado
- 30 gramos de almendras tostadas
- 4 cucharadas de crema líquida
- 4 cucharadas de vino Oporto
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Pelar los langostinos en crudo y cortarlos en láminas muy finas y depositarlos en un recipiente de porcelana, al igual que la langosta y el cangrejo. Agregar los jugos de mango y limón, así como el jengibre y la sal. Dejar en maceración durante una hora. Mientras, en otro cuenco de porcelana poner juntos el curry, la crema, el oporto y el jengibre y echar esta mezcla sobre los mariscos. Revolver suavemente con cuchara de madera. Poner las almendras por encima ligeramente machacadas y el caviar. Tomar como aperitivo sobre tostadas de pan integral antes del almuerzo y cena. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## **21. ENTRADA DE MARISCOS**

### **Ingredientes**

- 300 grs de espárragos puntas
- ½ kg surtido de mariscos congelado y descongelado
- 250 gr langostinos cocidos
- ½ tarro chico champiñones en conserva sin jugo
- ½ taza mayonesa
- 1/8 taza crema
- 1 cucharada eneldo
- Pimienta a gusto
- **Sal Rosada** ó sal marina
- ½ jugo limón

### **Preparación**

Cocinar los mariscos en agua fría hasta que suelte el hervor. Cocinar un par de minutos y colar. Pasar por el chorro de agua fría. Estilar. Juntar los mariscos con langostinos, espárragos y champiñones. Mezclar mayonesa, jugo de limón, crema, eneldo, sal y pimienta. Servir los platos con una porción de mariscos y otra al lado de la mezcla de mayonesa. (Agregar **Sal**

**Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Larrain Arturo 1975).

## **22. ESPINACAS CON KION**

### **Ingredientes**

- 4 tazas de espinacas
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de chile jalapeño picado
- 1 cucharada de kion troceado
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Escaldar las espinas en agua hirviendo durante ½ minuto. Escurrirlas y pasarlas por agua fría.

Cuando hayan perdido el calor, eliminar el exceso de líquido y secarlas bien. Reservar. En una sartén calentar el aceite y freír el chile durante unos segundos sin dejar de remover. Añadir las espinacas revolviendo sin cesar y, por último, agregar la sal y el kion. Servir inmediatamente. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)



## **23. PALTA CUPIDO (2 personas)**

### **Ingredientes**

- 2 paltas
- 4 cucharadas de salsa rosa
- 100 gramos de salmón ahumado
- 100 gramos de gambas peladas y cocidas
- 2 ostras frescas
- Zumo de un limón
- Una lechuga
- 1 tomate

### **Preparación**

Se cortan los aguacates por la mitad. Se saca el hueso. Se vacía la pulpa y se corta en cuadritos, se reserva en bol. Se corta el salmón en juliana y se pone en el bol. Se cortan unas hojas de lechuga y también se ponen en el bol. Se aliña con dos cucharadas de salsa rosa y pimienta negra. Se coloca dentro de las cáscaras de aguacate y encima se colocan las gambas. Con el resto de la lechuga cortada en juliana fina, se montan los platos de la siguiente manera. Se hace una cama con la juliana de lechuga, se colocan los dos medios aguacates encima de la lechuga. Se cogen las ostras se abren por la mitad y se ponen al lado de los aguacates formando una cruz con estos. Se sazonan con pimienta y limón. Con el tomate se cortan cuatro rodajas y se colocan por las orillas del plato. Una vez hecho esto, se aclaran las dos cucharadas de salsa rosa con unas gotas de agua

y se ponen encima de las gambas. Listo para servir. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## **24. POROS A LA PARMESANA**

### **Ingredientes**

- 6 poros
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ cucharadita de nuez moscada molida
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Desechar las hojas oscuras de los poros y colocarlos horizontalmente en una asadera. Agregar agua de modo tal que quede cubierto hasta la mitad.

Rociar con la miel, el jugo de limón, la nuez moscada y la sal.

Ponerlos en el horno a fuego medio y cocinar durante 30 minutos.

Darlos vuelta, reponer el agua evaporada y cocinar 30 minutos más.

Servirlos en una fuente, espolvoreados con el queso rallado. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Polanco Guadalupe 1974).

## **25. TOSTADAS CON CAMARONES**

### **Ingredientes**

- 1 taza de camarones cocidos, pelados y picados
- 1 cucharada de ají dulce (no picante) cocido
- ½ diente de ajo picado
- 1 cucharada de manteca
- 2 cucharadas de mayonesa
- Unas gotas de jugo de limón
- Aceite, cantidad necesaria
- **Sal Rosada** ó sal marina
- 10 tostadas de pan blanco

### **Preparación**

Procesar los camarones, el ají, el ajo, la manteca, la mayonesa y el jugo de limón. Agregar el aceite que sea necesario para obtener una pasta uniforme y salar. Pasar la mezcla a un recipiente, tapar y guardar en la heladera, como mínimo, una hora. Transcurrido ese tiempo, untar las tostadas (preferentemente tibias) con la pasta obtenida refrigerada. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Verti Sebastián 2002).

## **26. TOSTADAS CON CREMA DE BERENJENAS**

### **Ingredientes**

- 2 berenjenas
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de pasta de ajonjolí
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 1 cucharada de manteca
- Jugo de un limón
- 10 tostadas de pan blanco
- **Sal Rosada** ó sal marina



### **Preparación**

Lavar las berenjenas y pincharlas con un tenedor por toda la superficie, de manera tal que se cocinen de manera uniforme. Ponerlas en una fuente para el horno untada con manteca y cocerlas a temperatura media hasta que estén blandas (40 minutos aproximadamente). Sacarlas del horno, esperar a que se enfríen, retirarles del tallo y pelarlas. Exprimir las berenjenas para eliminar el exceso de líquido y aplastarlas con un tenedor o procesarlas, hasta obtener una pasta uniforme. Mezclar o procesar esta preparación con el ajo, la pasta de ajonjolí, el aceite de ajonjolí, el jugo de limón y la sal. Untar las tostadas con la pasta. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## **27. TOSTADAS CON MOZARELLA Y ENSALADAS**

### **Ingredientes**

- 2 rebanadas de pan de campo del grosor de un dedo
- 1 taza de hojas de rúcula enteras
- 1 mozzarella
- ½ taza de tomates secos en aceite
- 2 tazas de hojas variadas (escarola, achicoria, etc.)
- ½ taza aceite de oliva
- Aceite balsámico a gusto
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Tostar el pan hasta dorarlo bien de ambos lados. Procesar la mitad de la rúcula con el aceite la sal. En una taza, mezclar las hojas variadas y la ½ taza restante de hojas de rúcula con el aceto balsámico. Salar. Disponer sobre cada tostada: rodajas de mozzarella, los tomates secos y las hojas variadas. Rociar con el pesto de rúcula. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## **ALMUERZO: SOPAS**

### **1. AGUADITO DE MARISCOS** (4 porciones)

#### **Ingredientes**

- Chilcano de pescado (caballa)
- 12 choros
- 12 caracoles
- 12 conchas de abanico
- 6 almejas
- 6 calamares
- 2 cangrejos
- 500 gramos de filetes de pescado
- 250 gramos de arroz
- 200 gramos de frejoles verdes
- 200 gramos de pulpo
- 200 gramos de pota cocida
- 2 ajíes mirasol
- 1 rodaja de loche
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de pimentón
- Culantro
- Pimienta
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación**

Previamente preparamos el chilcano de pescado, al que agregamos los choros y cangrejos, dejando hervir media hora. Luego se cuela, apartando los choros y cangrejos. Se pone el chilcano en un recipiente aparte. En la misma olla, freímos la cebolla picada a cuadros, la pimienta y el pimentón, se revuelve y añaden los frejoles verdes, culantro picado al gusto, el ají mirasol entero y el loche bien picado. Dejamos hervir hasta que los frejoles verdes se cocinen y añadimos el arroz y los filetes de pescado (de preferencia: corvina, lenguado o cojinova). Cuando el arroz esta cocido, se agregan los caracoles, las almejas, el pulpo en medallones finos, los calamares cortados en anillos, y la pota sancochada y picada. Por último, se colocan encima del aguadito, las conchas de abanico, los choros y los cangrejos. El cocimiento debe ser breve (un par de minutos) para luego sazonar y poner sal. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## 2. **CHAMPIÑONES A LA GRIEGA**

### **Ingredientes**

- 250 gr. de champiñones
- ½ vaso de aceite de oliva
- Ajedrea
- Perejil
- Cilantro
- ½ limón
- **Sal Rosada** ó sal marina
- Pimienta

### **Preparación**

Prepare su caldo a la griega haciendo hervir suavemente durante 1/4 de hora, 1 vaso de agua, 1/2 vaso de aceite de oliva, el jugo de medio limón, un ramito compuesto de 6 briznas de ajedrea, 4 briznas de perejil, 1 cucharadita de granos de cilantro, sal y pimienta. Cuando el caldo esté listo póngale los champiñones que habrá elegido entre los más pequeños, bien lavados con las colitas recortadas. Deje cocinar 20 minutos para que los champiñones larguen su jugo en el caldo. Si después de este tiempo el líquido es muy abundante, aumente el fuego de modo que se evapore una parte. Deje enfriar, coloque en la heladera, pero cuidado, deben comerse frescos pero no helados. Los granos de cilantro ponen eufórico, pues son afrodisíacos. Triture una buena pizca en el mortero, mézclelos con la miel que endulzará su tisana de ajedrea. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Agata 1997).

## 3. **CHILCANO DE CAMARONES** (6 personas)

### **Ingredientes**

- 12 camarones
- 2 limones (variedad sutil, peruano)
- 1 olla de chilcano de pescado
- 1 cebollita china picada
- ¼ de cebolla picada en cuadritos
- 1 rama de hierbabuena picada
- perejil
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

De preferencia debemos preparar el chilcano de pescado antes que los camarones, debido a que estos no hacen un caldo sustancioso, por que reciben sólo un breve hervor. Luego, agregamos al chilcano la sal, el perejil, el jugo de limón, la cebollita china, la cebolla picada, el culantro picado y la hierbabuena. Al servir, colocamos en cada plato un par de camarones. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Hocquenghem Anne Marie 1995).

#### **4. CHUPE DE CAMARONES**

##### **Ingredientes**

- 250 gramos de camarones pelados
- 2 tomates grandes
- 2 cebollas finamente cortadas (roja de preferencia)
- aceite de oliva
- ajos rosados molidos
- Verduras: alverjitas y zanahoria
- 8 papas amarillas
- 4 papas blancas
- 6 huevos
- 1 lata de leche evaporada
- 1 rama de hierbabuena y huacatay picado
- **Sal Rosada** ó sal marina

##### **Preparación**

Se fríe en una sartén el aceite con la cebolla y los ajos rosados. Una vez dorada, se le agrega el tomate cortado en trocitos, la hierbabuena y el huacatay picados. Una vez disuelto, se le agrega dos tazas de agua y se pone a hervir las papas (amarillas y blancas). Luego se le echa las verduritas hasta que se cocinen. Luego los camarones y la leche. Al final los huevos. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Foppiani Luis Daniel 1958).

#### **5. CHUPE DE CANGREJO**

##### **Ingredientes**

- 4 cangrejos vivos
- 4 tomates
- 1 cabeza de pescado con su espinazo
- 1 cebolla
- 1 ají verde
- 1 cucharada de ají panca
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cebollita china
- Palillo
- Comino
- Culantro
- Perejil
- Hierbabuena
- Rocoto
- Pimienta al gusto
- **Sal Rosada** ó sal marina

##### **Preparación**

Haga un aderezo con el ajo molido, la cebolla picadita, el ají panca, el pimentón dulce, pimienta y comino. Prepare un caldo poniendo la cabeza del pescado y el espinazo a hervir en agua fría durante unos 20', con sal. Cuele el caldo, añádalo al aderezo. Cuando rompa el hervor, agregue los 4 cangrejos vivos bien lavados, y deje sancochar ½ hora. Rómpales el caparazón, y deles un hervor, agregue las hierbas aromáticas, y sirva con cebollita china y rodajas de rocoto. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Foppiani Luis Daniel 1958).

## 6. **GASPACHO**

### **Ingredientes**

- 3 tomates pelados cortados en cubos
- 1 taza de pan remojado en agua
- ½ ají rojo dulce (no picante) cortado en juliana
- 1 pepino pelado y cortado en rodajas
- ½ cebolla cortada en juliana
- 2 ½ tazas de agua fría
- **Sal Rosada** ó sal marina



### **Preparación**

Colocar todos los ingredientes en la licuadora, y desintegrar unos segundos. Servir en tazones, y colocar en cada uno de ellos un cubo de hielo. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## 7. **PALTA Y MIEL DE ABEJA**

### **Ingredientes**

1 palta

Miel de abejas (una cucharada sopera)

### **Preparación**

Pelar la palta, quitar la cascara y la semilla: a la pulpa de la palta mezclarla con la miel, haciendo una pasta homogénea. De inmediato comer esta delicia, media hora antes del almuerzo (dos veces por semana). En los hombres ayuda en su eyaculación precoz y en las mujeres en su frigidez o anosgasmia.



## 8. **SOPA BLANCA**

### **Ingredientes**

- 2 tazas de caldo de verdura o ave
- 3 cucharadas de almendras sin piel
- ½ taza de miga de pan blanco
- 1 taza de crema de leche



- 1 yema de huevo
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Pimienta de cayena a gusto
- **Sal Rosada** ó sal marina

### Preparación

Calentar el caldo en una olla y reservar. Colocar las almendras y la miga de pan en una licuadora, agregarle un poco de caldo y licuar hasta formar una pasta homogénea. Colar la mezcla al caldo de la olla y reservar. En un bol, batir la yema con la crema y verter sobre el caldo, revolviendo constantemente. Si es posible, dejar reposar de 2 a 3 horas para desarrollar mejor los sabores. Calentar la sopa a fuego medio, sin dejar que hierva, agregar el jugo de limón, la sal y la pimienta y servir bien caliente. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## 9. SOPA DE AJO CON ALMEJAS

### Ingredientes

- 1 taza de pan seco cortado en cubos
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de almejas peladas
- 3 tazas de caldo de pescado
- **Sal Rosada** ó sal marina

### Preparación

Dorar el ajo en el aceite. Agregar el pan seco y rehogar. Añadir el caldo, dejar cocer a fuego muy lento 20 minutos. Agregar las almejas y cocer 5 minutos más. Servir bien caliente. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Torres María 1995).

## 10. SOPA DE ALCACHOFAS

### Ingredientes

- Pulpa de corazón de 2 alcachofas cocidas
- 1 taza de yogur natural o crema de leche
- 2 tazas de caldo de verdura
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 cucharaditas de manteca
- **Sal Rosada** ó sal marina

### Preparación

Poner todos los ingredientes (menos la manteca) en una licuadora, y licuar hasta obtener una preparación homogénea. Llevar la mezcla al fuego, hasta que rompa el hervor. Servir bien caliente, con una cucharadita de manteca en cada tazón o plato. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)



(Gómez 2004).

### **11. SOPA DE BERENJENAS**

#### **Ingredientes**

- 2 berenjenas
- 2 cucharadas de sal gruesa
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de crema de leche
- 2 tazas de caldo de verdura
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación**

Pelar las berenjenas y dejarlas en sal gruesa, para que suelten el líquido. Darles un ligero hervor. Licuar las berenjenas con el ajo. La leche y el caldo. Poner al fuego y salar. Hervir durante unos cinco minutos y servir bien caliente. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gómez 2004).

### **12. SOPA DE BERROS**

#### **Ingredientes**

- 1 cucharada de manteca
- ½ cebolla cortada en juliana
- ½ diente de ajo picado
- 3 tazas de berro
- ½ cucharadita de tomillo
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 2 tazas de caldo de verdura
- 1 taza de crema de leche
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación**

Calentar la manteca en una olla o sartén, y sofreír la cebolla durante 4 minutos. Agregar el ajo y freír un minuto más sin dejar de revolver. Añadir el berro, el tomillo y el perejil. Salar, tapar y cocinar a fuego muy bajo durante 15 minutos. Servir bien caliente. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Aguirre Aida1965)

### **13. SOPA DE CALABAZAS**

#### **Ingredientes**

- 1 calabaza grande pelada, sin semillas y cortada en cubos
- 1 cebolla picada
- 1 rama de apio picada
- 1 tomate pelado y cortado en cubos
- 3 tazas de caldo de verdura o ave

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de albahaca picada
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación**

Calentar el aceite en una cacerola y saltear unos minutos la cebolla y el apio. Salar. Agregar el tomate y cocinar unos minutos más, hasta que todas las verduras estén tiernas. Incorporar la calabaza y el caldo y cocinar aproximadamente 20 minutos, hasta que la calabaza esté tierna. Servirla bien caliente y espolvorearla con la albahaca. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

### **14. SOPA DE CANGREJO**

#### **Ingredientes**

- 1 taza de repollo blanco cortado en juliana
- 1 taza de tomates pelados y cortado en cubos
- 3 tazas de caldo de pescado
- 1 cebolla cortada en juliana
- 1 diente de ajo picado
- 3 cucharadas de culantro picado
- 1 cucharadita de pimienta de Cayena
- 1 taza de carne de cangrejo
- 1 lima sin semillas y cortada en gajos rosados
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación**

Poner los tomates y el caldo en una olla con la cebolla, el repollo, el ajo, el culantro y la pimienta de Cayena. Llevar a ebullición, bajar el fuego y cocinar por 20 minutos hasta que las verduras estén tiernas. Incorporar la carne del cangrejo y cocinar a fuego lento de 10 a 15 minutos para que los sabores se mezclen. Salpimentar a gusto. Servirla bien caliente con 2 gajos rosados de lima por plato. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gutiérrez Máximo 1970).

### **15. SOPA DE CEBOLLA**

#### **Ingredientes**

- Cebolla roja grande
- Huevos de gallina
- Pan tostado
- Zanahoria
- Aceite de oliva, orégano, laurel, maizena, perejil
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación**

Cortar las zanahorias cortadas en trozos grandes. Cortamos una cebolla grande y la ponemos a sofreír con el aceite en una olla. Cuando la cebolla

esté dorada, añadimos los trozos de zanahoria, removemos y añadimos un litro de agua. Una vez que el agua esté hirviendo, sazonamos y añadimos 04 huevos batidos, así como una cucharadita de orégano o laurel. Dejamos hervir unos 20 minutos y retiramos. Se puede presentar con unas hojas de perejil por encima. Al final agregar trozos de pan tostado. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Elichondo margarita 1997; Melzer 2001).

## **16. SOPA DE CHOROS**

### **Ingredientes**

- 4 docenas de choros
- 4 papas blancas
- ¼ de taza de aceite
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajos rosados
- 1 tomate entero
- Orégano y 1 Ramita de Hierbabuena
- Pimienta
- **Sal Rosada** ó sal marina
- 1 cucharadita de pimentón
- 7 tazas de agua (donde hirvió los Choros)
- 2 pastillas de doble caldo de carne
- 2 huevos
- 1 tarro chico de leche evaporada
- 1 taza de fideos dedal chico

### **Preparación**

Picar finamente la cebolla. Moler los dientes de ajos rosados. Picar y pelar el tomate. Cortar en cuadraditos las papas. Poner los choros en una cacerola con agua (que los cubra) hervir hasta que abran, escurrir el caldo, colar y limpiarlos. Calentar el aceite y freír la cebolla, ajos rosados, tomate, orégano, sal y pimienta, pimentón y hierbabuena; agregar el caldo de choros, el doble caldo, las papas, los fideos y dejar hervir; mezclar los huevos, incorporarlos, los choros picados, leche y culantro. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Foppiani Luis Daniel 1958).

## **17. SOPA DE HINOJOS**

### **Ingredientes**

- 3 bulbos de hinojos
- 2 tazas de caldo de verdura
- 1 taza de crema de leche
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Dejar los hinojos en remojo en agua fresca durante 2 horas. Al cabo de ese tiempo, cortarlos en rodajas. Salar el caldo, llevarlo al fuego y, cuando rompa el hervor, agregarle los hinojos. Cuando estén bien cocidos, procesar la mezcla, agregarle la crema de leche y volverla al fuego. Servir bien caliente. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina). (Todd Elena)

## **18. SOPA DE KION Y PORO**

### **Ingredientes**

- 2 cucharadas de kion fresco rallado
- 1 cebolla cortada en juliana
- 2 tazas de caldo de carne
- 2 cucharadas de vino blanco
- ½ cucharadita de culantro en polvo
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 taza de agua
- 1 tomate grande pelado, en cubos y sin semillas
- 1 poro grande cortado en rodajas
- 1 taza de carne de ternera cortada en tiras
- 2 cucharadas de aceite
- 1 huevo
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Hervir el caldo y agregarle el vino, la cebolla, el jengibre, la salsa de soja y el agua. Cocinar a fuego bajo unos 20 minutos. Agregar el tomate. En una sartén, calentar el aceite, saltear la carne y agregarle el puerro, el culantro y la sal. Cuando haya tomado color, echar en la cacerola con el caldo y hacer hervir. Por último, batir el huevo y echarlo poco a poco. Servir bien caliente. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## **19. SOPA DE LANGOSTINOS**

### **Ingredientes**

- 6 langostinos crudos
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 1 zanahoria
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de pimienta de Cayena
- ½ vaso de vino blanco seco
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de crema fresca
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Hacer dorar los langostinos enteros sin pelar en 2 cucharadas de aceite común a fuego vivo. Cuando hayan tomado buen color echar sobre los langostinos las verduras ralladas en juliana fina, salvo los tomates que se habrán machacado y dejado sin semillas. Esperar 2 minutos antes de agregar el vino blanco. Cuando la mezcla rompa el hervor retirar los langostinos, separar las colas, que se mantendrán aparte, de las cabezas que se volverán a colocar en la cacerola. Agregar entonces una pizca de sal y otra de pimienta de Cayena y déjese hervir lentamente durante 20 minutos. Pásese todo por la licuadora, luego por un colador con el propósito de eliminar todo resto de caparazón. Volver a hacerlo hervir y ligar en la sopera con las 2 cucharadas de crema y guarnecer con las colas de los langostinos que se habrán pelado. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Verti Sebastián 2002).

**20. SOPA DE OSTRAS AL VINO DE CAVA** (4 personas)**Ingredientes**

- 24 ostras gallegas medianas
- 1/4 de litro de vino
- 250 gr. de zanahorias
- 100 gr. de mantequilla
- 2 poros (sólo el blanco)
- 1 rama de apio
- 3/4 de L. de caldo de pescado
- 1 yema de huevo
- Crema doble de leche fresca
- Pimienta blanca de molino.
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Hace un caldo o fondo de sopa rehogando levemente en la mitad de la mantequilla 50 gr. de zanahorias, medio puerro y un cuarto de la rama del apio sin que lleguen a tomar color, o sea en blanco. Añadir el caldo de pescado y dejar en el fuego hasta la cocción de los ingredientes. Pasar por una batidora y a continuación por un chino fino, para obtener un puré claro y ligero. Cortar en juliana el resto de las legumbres y, en un recipiente con tapa, hacer sudar estos ingredientes con el resto de la mantequilla a fuego muy lento; añadir el vino de cava y reducirlo a la mitad. Sazonar únicamente con pimienta molida y muy poca sal, pues conviene tener en cuenta que se utilizará el agua salada de las ostras. Luego se moja con el fondo de sopa y se cocerá todo el conjunto hasta que las legumbres queden apenas hechas y un poco duras. Calentar la crema doble a fuego lento sin que llegue a hervir, junto con la yema, trabajándola continuamente con una espátula de madera hasta que la cubra una película fina de crema ligada. Aparte abrir

las ostras, para recuperar el agua que contienen en un recipiente. Para eliminar impurezas esta agua deberá filtrarse por un paño. Agregar igual cantidad de vino de cava y se sumergen ligeramente las ostras en este líquido durante unos 2 minutos o bien hasta que los lados de las mismas empiecen a ondularse. En cualquier caso, las ostras no deben nunca quedar cocidas en su totalidad. Calentar el fondo de sopa y la juliana de legumbres, agregar el agua de las ostras y se liga la sopa con la crema preparada. Añadir las ostras fuera del fuego y servir de inmediato. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Rose mademoiselle).

## **21. SOPA DE PESCADO**

### **Ingredientes**

- 1 conserva de pescado
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharadita de ajos rosados molidos
- 2 cucharadas de tomate picado
- 200 gr. de fideos
- 2 cucharadas de apio picado
- ½ taza de zapallo picado
- 4 papas
- 1 cucharada de perejil picado
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pimienta y orégano

### **Preparación**

La conserva debe ser de pescado en salsa de tomate (o entomatado). Colocar el aceite en una olla y dorar la cebolla, ajos rosados y tomate. Sazonar con sal, pimienta y orégano. Cuando el aderezo esté a punto, añadir aproximadamente 2 litros de agua, el apio y el zapallo picado en cuadraditos, las papas partidas en dos y dejar cocinar por 20 minutos, luego, agregar los fideos. Cuando todo esté bien cocido, añadir el pescado desmenuzado con todo su jugo, mezclar y retirar del fuego. Servir adornado con perejil picado. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gutiérrez Máximo 1970).

**22. SOPA DE PORO Y CULANTRO****Ingredientes**

- 2 cucharadas de culantro picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 poros cortado en rodajas finas
- 1 diente de ajo picado
- 2 tazas de caldo de verdura o ave
- 1 papa pelada y cortada en cubos
- 1 taza de crema de leche o yogur natural
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de limón
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Calentar al aceite en una sartén y cocinar a fuego bajo los poros, el ajo y el culantro durante unos 5 minutos. Añadir el caldo, la papa y salpimentar. Cocinar a fuego lento unos 20 minutos hasta que la papa este bastante blanda, como para pisarla con el dorso de la cuchara. Procesar o licuar. Si la sopa se sirve caliente, añadir la crema revolviendo y volver a calentar a fuego bien bajo. Para servirla fría; dejar que se enfríe por completo y, después, añadir el yogur. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gómez 2004).

**23. SOPA FRIA DE HINOJO Y TOMATE AL YOGUR****Ingredientes**

- 2 tazas de yogur natural
- 1 taza de caldo de verdura
- 2 bulbos de hinojo rallado
- 3 tomates pelados, sin semillas y pisados
- 1 huevo duro picado
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Colocar el yogur, el caldo, el hinojo, los tomates y la sal en una licuadora, y licuar hasta obtener una crema homogénea.

Servir bien fría y aderezada con el huevo duro picado. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

**24. SOPA FRIA DE TOMATES CON CHILE****Ingredientes**

- 2 tomates pelados y cortados en cubos
- 2 cebollas cortadas en juliana
- 1 cucharada de chile jalapeño picado
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 taza de caldo de verdura
- 2 tazas de agua fresca



- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación**

Colocar todos los ingredientes en una licuadora, y licuar hasta obtener una preparación uniforme. Servir con cubos de hielo. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

### **25. SOPA NARANJA**

#### **Ingredientes**

- 1 naranja sin semillas y cortada en gajos rosados
- 4 zanahorias grandes cortadas en cubos
- 3 tazas de caldo de verdura
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de azúcar
- **Sal Rosada** ó sal marina



#### **Preparación**

Poner una cucharada de aceite en una sartén y sofreír las zanahorias a fuego bajo durante 5 minutos, revolviendo. Agregar la naranja y cocinar dos minutos más. Añadir el caldo de verdura y la sal. Remover bien todos los ingredientes, tapar y cocinar 30 minutos. Licuar hasta obtener una crema homogénea. Servir bien caliente y aderezar con una cucharada de aceite de oliva extra virgen en cada tazón. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gómez 2004).

### **26. PARIHUELA**

#### **Ingredientes**

- 2 Cangrejos
- ¼ de langostinos
- ¼ de camarones
- 1 docena de caracoles
- 6 Almejas o navajas
- 1 docenas de choros
- 6 conchas de abanico
- ½ pulpo chico
- ¼ kilo de calamar
- ¼ kilo de pota
- 1 pescado del tipo que prefiera, entero
- ¼ taza de harina sin preparar
- 3 cucharadas de aceite

- 5 dientes de ajo
- 1 cebolla picada
- 1 ½ cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de ají panca molido
- 2 ajíes mirasoles enteros
- 1 taza de chicha de jora fuerte
- 1 cucharadita de kion rallado
- ¼ taza de pasta de tomate
- Culantro picado al gusto
- Perejil picado al gusto
- pimienta al gusto
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Limpiar y filetear el pescado. Reservar los filetes y en una olla con agua hervir hacer un chilcano. Colocar y en ese mismo caldo sancochar los choros y los cangrejos. Colocar nuevamente y reservar. En una olla freír en el aceite los ajos rosados picados, cebolla, pimentón, ají panca molido y ají mirasol entero. Revolver, Agregar pimienta al gusto, la chicha de jora fuerte, el kión y la pasta de tomate. Incorporar de pocos el chilcano, agregar el culantro y el perejil. Cuando hiervan, agregar la harina disuelta en un poco de agua y dejar cocer unos minutos para que la preparación espese un poco.

Después añadir los mariscos ya limpios y picados si fuera necesario, los filetes de pescados y sal al gusto. Dejar cocer unos pocos minutos y servir. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gutiérrez Máximo 1970).

## **ALMUERZO: SEGUNDOS**

### **1. ADOBO DE PESCADO**

#### **Ingredientes**

- 1 toyo mediano (caballa o salmón)
- Pimienta
- 1 cucharadita de comino (al ras)
- 1 cucharadita de ajos rosados molidos
- ¼ cucharadita de orégano
- ½ taza de vinagre
- ¼ taza de aceite
- 1 cucharada de Ají colorado molido
- 2 cebollas en tajadas papas sancochadas

#### **Preparación**

Cortar el pescado, una vez fileteado en trozos, poner en infusión por 1 hora con sal, pimienta, comino, ajo, orégano y vinagre. Calentar el aceite, freír el

Ají, retirar y acomodar encima los trozos de pescado, cebolla y líquido de la infusión. Tapar la olla y cocer a fuego lento por unos minutos, servir con papas cocidas y peladas. Nota: el tiempo de cocimiento del pescado, depende del grosor de cada pedazo. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gutiérrez Máximo 1970).

## 2. **ALCACHOFAS LEVANTADORAS** (2 personas)

### **Ingredientes**

- 2 alcachofas grandes, recién cocidas
- 1 huevo duro
- 1 yema
- 1/4 taza de aceite
- 1 cucharadita de perejil picado
- Pimienta mostaza
- Jugo de limón
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Con un cuchillo puntudo retire las hojas del centro de las alcachofas. Limpie los fondos retirando las hojas violetas y pelusas sin que se desprendan las hojas exteriores. En un plato hondo bata la yema con un tenedor en forma circular siempre hacia el mismo lado. Forme una mayonesa agregando el aceite de a poquito. Aliñe con jugo de limón, algo de mostaza, sal y pimienta a gusto. Agregue el perejil y la comida que sacó de las hojas interiores. Añada el huevo duro molido. Con esa pasta rellene el centro de las alcachofas y sívalas antes que se enfríen completamente. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## 3. **ALMEJAS CON ARROZ Y GUISANTES** (4 personas)

### **Ingredientes**

- 1 ½ taza de agua
- 1 taza de arroz (que no sea de cocción rápida)
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de albahaca fresca picada
- 1 cucharada de tomillo fresco picado
- 1 cucharada de hojas de apio picado
- 1 taza de guisantes
- 24 almejas

### **Preparación**

Ponga el agua a hervir en una sartén grande o paellera. Añada el arroz y cuézalo, destapado, durante unos 7 minutos. Agregue el queso, la albahaca, el tomillo, el apio, los guisantes y las almejas. Tape el recipiente con una hoja de aluminio y continúe la cocción hasta que todas las almejas se hayan abierto y el arroz absorbido el agua, unos 7 minutos. Sirva inmediatamente.

(Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)  
(Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

#### 4. **ARROZ A LA MARINERA** (4 porciones)

##### **Ingredientes**

- 350 gramos de arroz
- 200 gramos de calamares
- Una cebolla pequeña
- Perejil picado
- Un litro de caldo de pescado
- **Sal Rosada** ó sal marina
- Un pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 200 gramos de rape limpio
- 100 gramos de guisantes cocidos
- Azafrán
- Aceite
- 12 almejas
- 12 gambas peladas
- Pimienta.

##### **Preparación**

Lavamos y limpiamos los distintos tipos de pescados y mariscos. La cebolla, el ajo y el pimiento, finamente picados, los rehogamos en una cazuela, con un chorro de aceite. Cuando estos ingredientes comiencen a dorarse añadimos los pescados troceados y dejamos que se sofrían un poquito. Agregamos el arroz y lo rehogamos. Echamos el azafrán, el caldo bien caliente y los guisantes. Pasados diez minutos de cocción, incorporamos las almejas y dejamos cocer otros diez minutos más. Dejamos hervir un par de minutos e incorporamos los mejillones. Echamos el otro diente de ajo machacado con un poco de perejil y dejamos 1 minuto al fuego. Apagamos el fuego dejando reposar unos 5 minutos más. Queda bastante caldoso, casi como sopa espesa. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

#### 5. **ARROZ A LOS ESTEROS DE TUMBES** (4 porciones)

##### **Ingredientes**

- 600 gramos de arroz
- 150 gramos de langostinos
- 80 gramos de calamares
- 10 conchas negras
- 100 gramos de camarones
- 10 conchitas de abanico
- 50 gramos de pulpa de cangrejo
- 1 cebolla mediana

- 2 tomates medianos
- 1 cucharada de ají amarillo licuado
- ½ cucharadita de pimentón
- 1 cucharada de ajo molido
- 2 ramitas de culantro
- ¼ taza de chicha de jora
- 1 cucharada de aceite
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pimienta al gusto

#### **Preparación**

Preparar el arroz blanco bien graneado, hacer un aderezo con el ajo, cebolla y tomate bien picado. Dorar bien, agregar el ají amarillo, el pimentón, luego la chicha de jora. Aderezar los mariscos con sal y pimienta, agregarlos al aderezo. Que cocine por tres minutos, separar las conchas negras y los camarones e ir agregando el arroz blanco. Agregarles si se desea un poco de fondo de pescado y culantro picadito. Servir adornado con tiras de pimienta, disponer los camarones, conchitas y pulpa de cangrejo como decoración y acompañarlo con salsa criolla. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

### 6. **ARROZ CHAUFA DE MARISCOS** (8 porciones)

#### **Ingredientes**

- 1 kilo de arroz
- ½ taza de cebollita china
- ¼ kilo de colas de langostinos
- 24 conchas de abanico
- 24 caracoles
- 12 almejas
- 7 machas
- 4 huevos
- Sillao
- Aceite
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación**

Preparamos el arroz sin sal y dejamos reposar durante un tiempo. En una sartén vertimos el aceite y freímos las tortillas de huevo. Luego de limpiar y cortar los mariscos en trozos pequeños, les damos un baño con agua caliente. En una cacerola, y sobre la tortilla desmenuzada, colocamos el arroz junto con los mariscos. Agregamos la cebollita china finamente picada, la sal, el sillao y los mezclamos con el arroz, hasta que el arroz tome un color uniforme. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## 7. **ARROZ CON CAMARONES** (8 personas)

### **Ingredientes**

- 800 gramos de camarones
- 2 kilos de arroz
- 500 gramos de arvejas
- 200 gramos de cebolla
- 10 dientes de ajo
- 4 ajíes verdes
- 4 pimientos
- 1 taza de vino blanco
- 4 cucharaditas de ají pimentón
- Aceite
- Perejil
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pimienta

### **Preparación**

Preparamos el arroz sin sal y dejamos reposar durante un tiempo. En una sartén se fríen los ajos rosados, la cebolla picada finamente, el ají panca molido, el pimentón y sazonomos con sal y pimienta al gusto. Agregamos el coral del camarón y cocinamos hasta que esté parejo. Seguidamente, echamos el vino blanco y el arroz preparado inicialmente. Revolvemos hasta que el preparado adquiera un color rojizo uniforme y el arroz esté graneado. Adornamos con camarones, perejil, arvejas o ají verde. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Verti Sebastián 2002).

## 8. **ARROZ CON GRANADAS**

### **Ingredientes**

- 1 taza de tomates pelados y cortados en cubos
- 1 taza de caldo de verduras
- 1 cebolla picada
- 2 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de arroz
- Semillas de 1 granada
- 1 banana cortada en rodajas
- 1 cucharadita de culantro picado
- Jugo de ½ limón
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pimienta a gusto

### **Preparación**

Llevar el caldo a punto de hervor, agregar los tomates, y cocinar a fuego lento durante unos cinco minutos. Reservar. Rehogar la cebolla en una sartén y, cuando transparente, agregarle el ajo. Incorporar el arroz en

forma de lluvia y revolver hasta que todos los granos estén revestidos por una película de aceite. Añadir el caldo con tomate y salpimentar.

Tapar y cocinar a fuego lento unos 25 minutos. Retirara del fuego cuando el arroz esté a punto, e incorporar las semillas de granada y 2/3 de la banana cortada. Servir de inmediato, adornando con las restantes rodajas de banana y el culantro. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## 9. ARROZ CON MANGO

### Ingredientes

- 2 tazas de arroz lavado
- 2 tazas de caldo de verdura
- 1 rama de canela
- ½ taza de leche de coco
- 1 taza de mango cortado en cubos
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de semillas de cardamomo
- **Sal Rosada** ó sal marina

### Preparación

Poner a hervir el arroz en el caldo con la rama de canela. Cocinar a fuego lento. Cuando esté listo, apagar el fuego y agregar la leche de coco, el mango, el comino, la sal y el cardamomo. Mezclar bien todo y dejar reposar 5 minutos. Retirar la rama de canela, y servir. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gómez 2004).

## 10. ARROZ CON MARISCOS

### Ingredientes

- 2 ½ tazas de arroz
- 2 ½ taza de caldo de choros
- 24 conchitas
- 6 almejas
- ½ taza de machas
- 12 choros
- ½ taza de arvejas
- ½ taza de culantro
- ½ taza de cebolla
- 1 diente de ajo
- Aceite, limón, pimienta
- **Sal Rosada** ó sal marina

### Preparación

Se hace un aderezo con la cebolla y el culantro picaditos, el ajo molido, sal y pimienta. Se le agrega el caldo de choros y las alverjitas, se deja hervir un rato y se le añade el arroz. Cuando esté listo se le agregan todos los

mariscos, se tapa con una servilleta mojada de tela, encima la tapa y se deja sudar a los mariscos un rato y listo. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina).

## **11. CAMARONES CON VEGETALES A LA SALSA DE SOJA**

### **Ingredientes**

- 2 tazas de camarones pelados
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite
- 1 ají verde cortado en juliana
- 2 cucharadas de almendras peladas
- 1 cucharadita de pimienta
- Jugo de un limón
- 2 tazas de arroz blanco caliente
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Colocar los camarones en un recipiente y agregar el ajo, la pimienta, la salsa de soja y el jugo de limón. Dejar marinar 1 hora.

Calentar el aceite en una sartén y agregar el ají. sofreir 5 minutos dando vueltas de vez en cuando. Agregar los camarones con la marinada y cocinar 5 minutos a fuego bien alto. A último momento, agregar las almendras y salar. Servir con el arroz. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Verti Sebastián 2002).

## **12. CAMARONES ENCEBOLLADOS**

### **Ingredientes**

- 120 gramos de cebollas
- 250 gramos de camarones de río
- 1 cucharada de aceite de cocina
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Cortar las cebollas en trozos no superiores a los 2 cm. Fríe las cebollas y los camarones, con media cucharadita de sal, en el aceite y a fuego lento. Comer dos veces al día. Bueno para la impotencia. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Wang Lihua, L.A.C. 2007).

## **13. CANAPÉS DE OSTRAS**

- 12 ostras
- 2 tajadas de pan (migo de brioche o chips)
- Manteca
- Cebollín



- Limón
- Pimienta

### **Preparación**

Haga dorar en la sartén 2 tajadas de pan de brioche de 1 y ½ centímetros de espesor. Cuando tienen un lindo color doradito se conservan en el horno o entre dos platos. Coloque una nuez de manteca en la sartén y cuando empieza a tomar color ponga la docena de ostras sin conchillas y escurridas. Saltee a fuego muy vivo 3 ó 4 minutos. Sin esperar colóquelas sobre las tajadas de pan caliente, rocíelas con la manteca que quede en la sartén, salpíquelas con una pizca de cebollín picado y termine de condimentarlas con 2 ó 3 vueltas de molinillo de pimienta blanca. Sirva sin esperar acompañando los canapés con 1/2 limón. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## **14. CEBICHE MIXTO**

### **Ingredientes**

- 1 kilo de pescado
- 30 limones (variedad sutil, peruano)
- 12 camarones
- 12 calamares
- 12 conchas de abanico
- 12 conchas negras
- 12 choros
- 150 gramos de pulpo
- 150 gramos de pota
- 1 rocoto
- 6 cebollas
- 6 cucharadas de ají amarillo
- **Sal Rosada** ó sal marina
- perejil y culantro

### **Preparación**

El cebiche mixto es un cebiche combinado de pescado y mariscos. Puede usarse cualquier pescado en la preparación. Se recomienda preparar los cebiches de pescado y de mariscos por separado. En el caso de los mariscos, no deben tocar limón hasta antes de la mezcla final para que no se amarguen. Cuando el cebiche de pescado se encuentre listo, se le agregan los mariscos y se revuelve suave y ligeramente. Tener la precaución de agregar más limón, debido a que los mariscos absorberán el ácido de los limones. Esparcir el perejil con el culantro picados finamente y servir. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gonzales Victor Manuel 2007).

## 15. CEVICHE PERUANO DE PESCADO

### Ingredientes

- ½ kilo de pescado blanco en trozos cuadraditos de 1 cm.
- 8 limones (variedad sutil, peruano)
- Ají al gusto rocoto o ají limo
- 1 cebolla grande preferencia roja
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pizca de pimienta
- 1 diente de ajo molido al momento
- Unas ramitas de culantro picado

### Preparado

Lavar previamente el pescado crudo y escurrir, colocar en un recipiente de vidrio. Agregarle el jugo de los 8 limones, sal, pimienta, ajos rosados molidos y el rocoto o ají limo en cuadraditos al gusto remover todo el pescado con todo este jugo, con cuidado y colocarlo con todo en una fuente y decorar encima con la cebolla lavada y cortada a la pluma (larga y delgada) y encima rociar el culantro picado finamente. Listo para servir. Se puede acompañar con papas amarillas sancochadas, choclo (maíz o mazorca) y camotes. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gonzales Víctor Manuel 2007).

## 16. CHORITOS A LA CHALACA (3 porciones)

### Ingredientes

- 12 choros
- 1 choclo peruano sancochado
- 8 limones (variedad sutil, peruano)
- 2 cebollas rojas arequipeñas
- 1 rocoto arequipeño
- 1 cucharada de ají amarillo
- perejil limeño
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pimienta

### Preparación

Sancochamos los choros y los colocamos en sus valvas. Luego, agregamos la Salsa a la Chalaca que tiene la siguiente preparación: picar y colocar la cebolla en un tazón. Añadir el jugo de limón peruano. Posteriormente, colocamos el ají amarillo molido y, el rocoto y perejil picados. Tomar el punto de sal y sazonar. Finalmente, revolvemos la preparación acompañada por granos de choclo sancochado, exprimimos los limones peruanos y rocíamos el aceite sobre la salsa. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## **17. CODORNICES CON ALMENDRAS**

### **Ingredientes**

- 6 codornices desplumadas y evisceradas
- Jugo de un limón
- 1 taza de agua
- 2 tazas de granos de choclo cocido
- ½ taza de vino blanco seco
- 2 cucharadas de salsa de mostaza
- 1 cucharadita de pimienta recién molida
- ½ cucharadita de tomillo
- 3 cucharaditas de almendras en polvo
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Salpimentar las codornices por adentro y por fuera, y atarlas.

Dorarlas en una cazuela con el aceite bien caliente. Agregar el jugo de limón y el agua, tapar, y cocinarlas hasta que estén tiernas. Sacar las codornices de la cazuela, y reservar al calor. Agregar a la cazuela el vino, la mostaza, el tomillo y salar. Cocer unos minutos hasta que espese.

Calentar los granos de choclo. Servir con el choclo como colchón, colocar las codornices arriba, y rociar con la salsa y las almendras. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gómez 2004).

## **18. CODORNICES CON UVAS**

### **Ingredientes**

- 6 codornices desplumadas y evisceradas
- ½ taza de uva blanca pelada y sin semillas
- 1 taza de crema de leche
- 1 cebolla picada
- 1 taza de caldo de ave
- 6 cucharadas de aceite
- 2 tazas de zanahorias cortadas en rodajas
- 1 ramito de tomillo, perejil, mejorana y laurel
- ½ taza de vino blanco
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Poner a macerar las uvas en el vino. Cortar las codornices en cuartos, separando las pechugas de los muslos. Salpimentar. Dorarlas en una sartén con el aceite bien caliente, primero por el lado de la piel y luego por el otro. Agregar la cebolla, la zanahoria, el ramito de hierbas y la sal.

Revolver bien, agregar el caldo de ave y dejar cocer a fuego muy bajo y con el recipiente tapado hasta que las codornices estén tiernas.

Agregar las uvas, el vino y la crema. Cocinar con el recipiente destapado 10 minutos más. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gómez 2004).

**19. COJINOVA APANADA CON ALMENDRAS** (3 porciones)**Ingredientes**

- 3 filetes de cojinova
- 3 hojas de lechuga
- 2 panes rallados
- 1 tomate
- 1 huevo
- 3 cucharaditas de almendras (polvo o ralladas)
- Perejil
- Pimienta
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Se rallan los panes, se agrega sal y pimienta y luego se añade el huevo batido. Se apanan los filetes de cojinova y se fríen en aceite caliente, hasta que estén dorados. Acompañar con rajas de tomate, lechuga fresca, salsa criolla y arroz blanco. Rociar perejil picado y las almendras sobre la corvina. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

**20. CONEJO PICANTE AL VINO****Ingredientes**

- ½ conejo grande o uno pequeño cortado en presas
- 1 cebolla picada
- 1 cucharada de manteca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de caldo de carne o verdura
- 2 tazas de vino tinto
- 3 tazas de agua
- 3 cucharadas de nueces peladas y picadas
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de pimienta de Cayena
- 2 tazas de arroz blanco caliente
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Retirarlo y secarlo bien. En una olla freír las presas en la manteca caliente con aceite. Cuando estén doradas, agregar las cebollas, las nueces, la pimienta de cayena y la sal. Salar y sofreír de 2 a 3 minutos más.

Agregar el caldo y el vino, y cocinar a fuego alto y destapado durante 5 minutos. Bajar el fuego, tapar y cocinar durante una hora. Servir con el arroz a modo de guarnición. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gómez 2004).

**21. CORDERO CON AJO****Ingredientes**

- 250 gramos de cordero
- 15 gramos de ajos rosados

**Preparación**

Cocer el cordero con dos vasos de agua hasta que esté bien hecho. Cortar la carne y mezclarla con ajo machacado. Añadir salsa de soja y cayena. Sirve para la impotencia. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Wang Lihua, L.A.C. 2007).

**22. CORDERO CON HIERBAS****Ingredientes**

- 100 gramos de cordero
- 4 gramos de epimedium
- 4 gramos de rizoma de sello de salomón

**Preparación**

Envolver las hierbas en una gasa. Cortar el cordero en trozos pequeños. Añadir dos tazas de agua y cocer el cordero hasta que este blando. Añadir algún condimento y comer una sola vez al día. Bueno para la infertilidad masculina. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Wang Lihua, L.A.C. 2007).

**23. CURRY DE HUEVOS****Ingredientes**

- 1 cucharada de manteca
- ½ cebolla picada
- ½ diente de ajo picado fino
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 1 taza de agua
- 4 huevos duros
- 2 tazas de arroz hervido y caliente
- 1 cucharada de jugo de limón
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Calentar la manteca a fuego medio, agregar la cebolla y el ajo, y cocinar unos 2 o 3 minutos. Agregar el curry, la salsa de tomate, el agua y cocinar a fuego bajo durante unos diez minutos. Añadir la sal y el limón. Incorporar los huevos cortados en mitades a lo largo. Servir sobre el arroz. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## 24. CURRY DE POLLO

### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cebolla picada
- 1 manzana pelada, sin centro y picada
- 1 ½ taza de carne de pollo asada y picada
- ½ taza de pasas de uva rubia
- ½ taza de caldo de ave
- ½ taza de yogur natural
- 2 tazas de arroz hervido y caliente
- **Sal Rosada** ó sal marina

### Preparación

Colocar el aceite en una olla y poner a fuego medio. Agregar el curry y revolver. Añadir la cebolla, y freír de 2 a 3 minutos. Agregar la manzana, la carne de pollo, las pasas de uva, el caldo, la sal y cocinar a fuego bajo destapado 20 minutos. Servir sobre el arroz, aderezar con el yogur. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Bread Margaret 2004).

## 25. ENSALADA DE MARISCOS Y FRUTAS FRESCAS (2 personas)

### Ingredientes

- 75 gr. de centollo
- 2 ostras
- 2 langostinos
- 1 endibia
- 1 kiwi
- 2 almejas
- 1 manzana

### Para la vinagreta de centollo:

- 1 pimiento verde
- 1 pimientos de piquillo
- Aceite
- 1/4 de cebolla
- vinagre
- **Sal Rosada** ó sal marina

### Para la vinagreta de almejas:

1 ajo picado

Perejil picado

Aceite de oliva

Vinagre de Módena

- **Sal Rosada** ó sal marina

### Reducción de Oporto:

- 1 dl. de vino de Oporto
- 1/4 dl. aceite de oliva.

**Preparación**

Para cocer el centollo se pondrá una cazuela con agua y sal, y se cocerá unos 11 minutos c/ kg. Después se le sacará la carne. Una vez sacada, se le añadirá la vinagreta.

**Vinagreta:** Cortar todos los ingredientes picados en cuadritos y mezclarlos con el aceite y el vinagre. Se pelan los langostinos y se les deja la cola. Los mismos irán a la plancha con un poco de sal sobre ella. Las almejas se ponen en un sartén con un poco de agua al fuego hasta que se abran. Por otra parte, se fríen las hojas de endibia, y se envuelve la almeja con una de ellas. Finalmente se pone por encima un poco de vinagreta de almejas. Sacar las ostras de las conchas y ponerlas con un poco de aceite sobre la plancha ó sartén a fuego fuerte, vuelta y vuelta, con mucho cuidado para que no se pase. Luego colocarlas en el plato. Reducir el Oporto hasta que quede como un caramelo ligero. Seguidamente sacar de la sartén a un recipiente, y añadirle el aceite. Para presentarlo, los langostinos irán sobre el kiwi laminado y el centollo sobre la manzana laminada, las almejas envueltas con la endibia irán en forma de cruz, junta con la ostra y se decora con una línea de la reducción de Oporto.

(Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

**Nota:** Una vez cocido el centollo, meterlo en agua con hielo, así se facilitará la extracción de la carne.

**26. ENSALADA TIBIA DE ESPARRAGOS****Ingredientes**

- 600 gramos de espárragos blancos
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pimienta
- 100 g de camarones o langostinos
- 2 papas
- 1 tomate
- 1 plantita de endibia
- 3 huevos
- 1 taza harina
- aceite

**Vinagreta:**

- 1 yema
- jugo de 1 limón
- 4 cucharadas aceite
- sal
- perejil picado

**Preparación**

Cortar los extremos de los espárragos, cocinarlos en agua hirviendo con sal por 10 minutos. Escurrir y reservar dos o tres cucharadas del líquido de cocción. Cocinar los langostinos o camarones pelados en agua hirviendo con sal por 2 minutos. Cocer las papas peladas y enteras en agua hirviendo con sal, durante 20 minutos. Cortar las papas cocidas en rodajas y ubicarlas en una fuente para servir. Pelar y cubetear los tomates sin semillas, distribuirlo sobre las papas. Lavar las hojas de endibia, salpimentar a gusto y ubicarlas en el borde de la fuente, rodeando las papas. Batir los huevos con una pizca de sal. Pasar los espárragos hervidos por harina y luego por el huevo batido. Freírlos dos o tres minutos y escurrirlos bien. Ubicarlos en el centro de la fuente. Distribuir sobre ellos los langostinos o camarones. Vinagreta: procesar la yema de huevo cocida, el caldo de espárragos reservado, el jugo de limón, el aceite y un poquito de sal. Aliñar con esta salsa vinagreta la ensalada tibia y espolvorear con perejil picado. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## **27. ESCABECHE DE PESCADO**

### **Ingredientes**

- 6 filetes de pescado
- ½ taza de vinagre tinto
- ½ kilo de cebollas chicas cortadas en cuñas
- 3 ajíes verdes cortadas a lo largo en tiras
- 1 ramita de hierbabuena
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pimienta y comino al gusto
- 3 dientes de ajos rosados picaditos
- 3 cucharadas de ají panca colorado molido
- harina cantidad necesaria
- aceite cantidad necesaria
- 1 lechuga
- 3 camotes sancochados
- 3 huevos sancochados
- 2 choclos sancochados cortados en rodaja

### **Preparación**

En un tazón colocar el vinagre, cebolla, los ajíes verdes, la hierbabuena, sal, pimienta y el comino y dejar macerar por una hora. Lavar y secar el pescado, sazonarlo con sal y pimienta, pasarlo por la harina y freír en aceite bien caliente, colocar el pescado frito en una fuente. En una olla poner un poco de aceite cuando esté caliente, freír los ajos rosados y el ají molido, agregar el vinagre con las cebollas, ajíes verdes, dejar hervir unos minutos y volcar sobre los filetes de pescado. Dejar enfriar y servir sobre hojas de lechuga, acompañado con las rodajas de choclo, camotes y



huevo. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## **28. FIDEOS CON HONGOS Y ESPARRAGOS**

### **Ingredientes**

- 3 tazas de fideos
- 1 taza de hongos cortado en laminas
- 1 taza de punta de espárragos
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de perejil picado
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- Queso rallado
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Poner el aceite en un sartén, sofreir el diente de ajo entero y retirarlo cuando se empieza a dorar. Añadir los espárragos y los hongos.

Sazonar con la sal y el limón. Añadir un par de cucharaditas de agua, tapar, y dejar cocer a fuego lento unos 15 minutos. En una olla con abundante agua salada, cocinar la pasta al dente. Escurrirla muy bien, verter en una fuente, y condimentarla con la preparación de hongos y espárragos. Servir muy caliente, espolvoreada con el queso y el perejil. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## **29. FILETE DE PESCADO AL HINOJO**

### **Ingredientes**

- 400 gramos de filete de pescado
- 2 onzas de vino blanco seco
- 2 onzas de agua
- 1 hoja de laurel
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pimienta al gusto
- 1 cucharada de hinojo picadito
- 1 onza de anisado
- 3 onzas de crema de leche
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharita de azúcar

### **Preparación**

En una sartén poner el agua con el vino blanco, sal, pimienta, la hoja de laurel, cuando suelte el hervor poner el pescado y cocinar por 10 minutos. En otra sartén derretir la mantequilla, agregar la harina y un poco de caldo

donde se cocino el pescado, agregar una onza mas de vino blanco, crema de leche, mas sal si fuera necesario, el anisado y el hinojo picadito, dejar cocinar 5 minutos. Servir esta salsa sobre los filetes de pescado, acompañar con arroz. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

### 30. GUISO DE CALABAZA Y CAMARONES AL CURRY

#### Ingredientes

- 1 calabaza grande pelada sin semillas y cortada en cubos
- 1 taza de cebolla picada
- 2 puerros picados
- 6 cucharadas de aceite
- 1 taza de caldo de verdura
- 2 tazas de camarones pelados
- 1 cucharada de curry en polvo
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### Preparación

Calentar el aceite en una cacerola, y agregarle la cebolla y los cubos de calabaza.

Cocinar hasta que la calabaza este tierna y comience a desarmarse (unos 30 minutos).

Agregar el caldo, los puerros, los camarones, el curry y salar.

Cocinar hasta que reduzca el líquido.

(Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

(Verti Sebastian 2002).

### 31. JALEA DE MARISCOS

#### Ingredientes

- 8 caracoles limpios
- 8 machas limpias
- 6 conchas de abanico limpias
- 4 calamares limpios
- 4 choros limpios
- 4 limones (variedad sutil, peruano)
- 2 trozos de yuca
- Aceite, la cantidad necesaria
- 4 cucharadas de harina de maíz
- Aceite
- **Sal Rosada** ó sal marina
- Pimienta
- Perejil picado

#### Preparación

Para preparar la jalea de mariscos no es necesario conseguir todos los mariscos. Se necesitan mínimo 2 tipos de mariscos para lograr la jalea de mariscos. Los mariscos más usados son los calamares, caracoles, conchas de abanico, choros y machas. Sazonar los mariscos con sal y pimienta al gusto y cubrirlos con harina de maíz. Colocar abundante aceite en una sartén de preferencia honda. Cuando el aceite esté bien caliente freír los mariscos hasta que estén dorados. Es preferible hacerlo por pocos para evitar que se enfríe el aceite. Retirarlos de la sartén escurriendo el aceite y colocarlos en papel absorbente unos minutos. Colocar en una fuente adornando con trozos de yuca cocida y salsa criolla. Exprimir el jugo de 3 limones encima de la jalea y cortar el restante en rodajas delgadas y espolvorear el perejil picado distribuyéndolas en la fuente. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

### 32. LOMO AL CHAMPAGNE

#### Ingredientes

- 2 churrascos de lomo del grosor de un dedo
- 1 cucharada de aceite
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de salvia fresca picada
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de pimienta blanca recién molida
- ½ taza de tomates pelados y cortados en cubos
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### Preparación

Dorar los churrascos de ambos lados con el aceite en una sartén. Salpimentarlos. Agregar el ajo, la salvia, el tomillo y el champagne. Cocinar a fuego medio con la sartén tapada. Agregar los tomates. Cocinar 5 minutos más. Servir con las papas. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

### 33. MARISCO ERÓTICO

#### Ingredientes

- 2 paltas no demasiado maduros (pelados y cortados en cuadros)
- 1 mango pelado y cortado en cuadros
- 2 rodajas de piña fresca cortada en cubos
- 20 hojas de menta fresca
- 75 gr. de almejas frescas (cocidas y sin su concha)
- 6 langostinos frescos cocidos y pelados
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cucharada de jengibre rallado
- 1 cucharadita de curry

- 10 gotas de salsa Tabasco
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharada de salsa de soya
- 25 gr. de piñones tostados
- el jugo de 1 limón
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pimienta negra recién molida

#### **Preparación**

Colocar en un tazón de cerámica los langostinos cortados en láminas finas, las almejas, la palta, el mango y la piña. En mortero, machacar los ajos rosados y la menta, añadir el resto de los ingredientes y mezclar muy bien. Añadir esta salsa a la mezcla de langostinos, mezclar delicadamente, espolvorear los piñones sobre la mezcla. Acompaña muy bien pescados como el rape, salmón, rodaballo, mero, pargo, etc. asados a la parrilla. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

### **34. NUECES CON SOPA DE ARROZ**

#### **Ingredientes**

- 100 gramos de nueces
- 130 gramos de arroz
- 30 gramos de frutos de lycium

#### **Preparación**

Machacar las nueces en trozos pequeños. Añadir las nueces y el arroz junto a tres tazas de agua a una olla y cocer a fuego lento durante veinte minutos. En el último minuto añadir el fruto de lycium. Comer una vez al día. Bueno para la infertilidad masculina.

(Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Wang Lihua, L.A.C. 2007).

### **35. OSTRAS AL CAVA CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS** (2 personas)

#### **Ingredientes**

- 12 ostras.

#### **Salsa de cava y espárragos:**

- ¼ l de vino de cava;
- 1/6 de l de crema de leche;
- 1 manojo de espárragos trigueros;
- 2 yemas de huevo;
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pimienta.

#### **Preparación**

Abrir las ostras y desprender con cuidado la carne de la concha, reservándose el jugo una vez colado para eliminar posibles impurezas. Las

conchas vacías se lavan y se secan a conciencia, antes de disponerlas boca arriba sobre una fuente en la que se habrá preparado un colchón de sal común a fin de mantenerlas horizontales. Aparte se pochan las ostras en su propia agua filtrada durante 40 segundos, se escurren bien y se colocan de nuevo en sus conchas, esperando el momento de incorporar la salsa. Para preparar la salsa: hay que verter el cava en una cacerola, reduciéndolo en el fuego hasta una cuarta parte de su volumen inicial y, tras dejar que se enfríe un poco, añadir las yemas, la crema de leche y tres cucharadas soperas de agua. A toda esta mezcla debe agregarse, por último, el agua de pochar las ostras para luego montarla con un batidor al baño de María. Hervir los espárragos al dente, previamente cortados en trocitos de 2cm., con agua y sal en otro recipiente. Tras enfriarlos con agua y hielo, a fin de realzar su color natural, se añadirán a la salsa y se salpimentará ésta última. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

### **36. PASTEL DE MARISCOS**

#### **Ingredientes:**

- 4 pastelillos de pasta de hojaldre
- 5 conchas de abanico
- 4 cangrejos de mar
- $\frac{3}{4}$  kg de choros
- 8 camarones
- 3 cebollas chicas
- 50 grs. de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 1 dl. de vino blanco seco
- 1 cucharada de almendras en polvo
- 1 yema de huevo
- 1 cucharada de crema de leche
- Pimentón
- Perejil picado, Tomillo, Laurel
- Pimienta
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación**

Limpia las vieiras (conchas) y corta su carne en rodajas; conserva las partes del coral enteras. Limpia los choros y los cangrejos y corta su carne a láminas. Corta a dados la carne de los camarones. Pon ahora el vino junto con el perejil, el tomillo y el laurel al fuego. Echa sal y pimienta. Cuando hierva escaldar las conchas de abanico; escurrirlas y reservar el jugo. En otra cacerola poner los choros; abrirlos, escurrirlos y retirarlos en sus conchas. El caldo resultante mezclarlo con el que nos sobró de las conchas y dejar al fuego hasta que se reduzca a la mitad. Calentar 50 grs.

de mantequilla en una sartén. Sofreír dos minutos las cebollas bien picadas, los camarones, las conchas y el cangrejo y bañar con el caldo resultante de la cocción. Mezclar 1 yema de huevo, la crema de leche y las almendras en polvo. Añadir los mariscos. Cuando hierva añadiremos los choros y salpimentaremos. Mezclar el resto de la mantequilla con una cucharada de harina, le agregamos los mariscos, espesamos y retiramos del fuego. En el momento de servir rellenaremos con esta mezcla los pastelillos de hojaldre calientes. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

### **37. PATO CON DURAZNO**

#### **Ingredientes**

- ½ pato cortado en presas
- 2 tazas de durazno pelados y cortados en rodajas gruesas
- Jugo de ½ limón
- 4 cucharadas de aceite
- 1 taza de vino tinto dulce
- 1 taza de caldo de ave
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de miel
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación**

Lavar el pato, y frotarlo con el jugo de limón. Dorar las presas en una cacerola con el aceite. Agregar la miel y cocinar de 1 a 2 minutos más.

Añadir el caldo caliente, el vino, el ajo, el laurel y salar. Cocinar a fuego bajo tapado durante una hora, vigilando para que no se pegue.

Retirar las piezas, y colocarlas en una fuente que pueda ir al horno. Reservar. Quitar el laurel de la salsa y desgrasarla. La mejor manera es enfriarla hasta que la grasa endurezca y, retirarla con una cuchara.

Adornar el pato con las rodajas de durazno, verter la grasa ya desgrasada encima, y tapar la fuente con papel de aluminio. Colocar en horno a temperaturas alta durante 15 minutos. Servir bien caliente. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gómez 2004).

### **38. PATO CON SALSA DE MANGO**

#### **Ingredientes**

- 2 pechugas de pato
- 1 mango cortado en cubos
- Jugo de 1 limón
- Jugo de 1 naranja
- 1 vaso de vino tinto

- 1 cucharada de coriandro
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 2 cucharadas de manteca
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 2 tazas de arroz blanco caliente
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación**

Marinar 2 horas las pechugas con el jugo de limón, el vino y el coriandro. Escurrir las pechugas, condimentarlas con sal, y sellarlas en una sartén sin añadir aceite, únicamente con la grasa del pato. Ubicar las lechugas en una asadera, agregar la marinada, y cocinar en horno a fuego mediano por 20 minutos. Sacar del horno, dejar descansar por 2 minutos y cortar cada lechuga por la mitad. Reservar al calor. Derretir la manteca en una sartén y agregar el mango, el jugo de naranja y el jengibre. Cocinar durante 10 minutos. A último momento, agregar la fécula de maíz y salar. Servir las pechugas bañadas con la salsa de mango y, acompañar con arroz blanco hervido. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gómez 2004).

### **39. PERDICES AL CHOCOLATE**

#### **Ingredientes**

- 2 perdices desplumadas y evisceradas
- 1 cucharada de pimienta negra molida
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- ½ taza de aceto balsámico
- 2 tazas de caldo de ave
- 1 cucharada de canela en polvo
- ½ taza de chocolate amargo rallado
- 2 tazas de papa cortada en cubos al natural
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación**

Salpimentar las perdices por dentro y por fuera y colocarlas con el aceite en una cazuela a fuego medio. Sofreírlas durante 10 minutos, dándolas vuelta de cuando en cuando para evitar que se peguen. Una vez doradas, agregar la cebolla y el ajo, y revolver bien para que se empapen de aceite. Añadir el aceto balsámico, el caldo, la canela y la sal. Tapar el recipiente y dejar cocer a fuego muy suave durante 1 hora. Dar vuelta las aves a la mitad del tiempo de cocción. Cuando las perdices ya estén blandas, sacar de la cazuela ½ taza del jugo de la cocción y mezclarlo, muy caliente, con el chocolate, revolviendo hasta que este se derrita por completo. Agregar esta mezcla a la cazuela y revolver para diluir la salsa y hacer que el chocolate se impregne en las perdices. Dejar hervir durante 2 minutos,

retirar del fuego, y dejar reposar varias horas antes de consumirlas recién calentadas y acompañadas por las papas. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gómez 2004).

#### 40. **PESCADO A LA CHORRILLANA**

##### **Ingredientes**

- 6 filetes de pescado (caballa o salmón)
- Jugo de limón
- Harina
- ½ taza de aceite vegetal
- 2 cebollas medianas, cortadas en tajadas gruesas
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 2 tomates, pelados, sin semillas y partidos en trozos
- Ají amarillo fresco molido, al gusto
- 1 ají amarillo fresco, limpio, sin semillas, cortado en tiras
- 1 cucharada de culantro picado
- **Sal Rosada** ó sal marina
- Pimienta

##### **Preparación**

Sazonar los filetes de pescado, pasarlos por harina y freírlos en aceite caliente. Retirarlos y colocarlos en papel toalla para absorber la grasa. Reservarlos tapados para que no se enfríen. Calentar el aceite y freír la cebolla. Agregar el ajo. Cocinar hasta que la cebolla esté transparente. Incorporar ají molido, ají en tiras, tomate, culantro y sazonar. Acomodar encima los filetes de pescado y cocinar 5 minutos a fuego lento. Rociar con jugo de limón. Servir acompañado de papas cocidas y arroz blanco. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

#### 41. **PESCADO AL VAPOR**

##### **Ingredientes**

- 500 gr. de dos filetes de pescado (caballa o salmón) de ¼ de kg. cada uno
- 1 pimiento rojo pequeño en tiras
- 1 pizca de eneldo
- 1 pizca de mejorana
- 1 pizca de salvia
- 400 gr. de frijolito chino
- 1 cucharada de sillao (salsa de soja)
- 1 pizca de romero
- **Sal Rosada** ó sal marina

##### **Preparación**



En el microondas, sancochar los frijolitos chinos, agregar un chorrito de agua (cocción 2 minutos). Una vez cocidos, escurrir y agregar el sillao. Sazonar el pescado (con sal y las hierbas), colocar el pimiento en tiras y hornearlo al microondas por 4 minutos, no es necesario voltear a media cocción. Colocar el pescado en una fuente acompañado del frijolito chino. Se puede acompañar con arroz blanco. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina).

#### **42. PESCADO SECO CON PAPAS**

##### **Ingredientes**

- 3/4 de kilo de bacalao seco
- Tres cucharadas de aceite
- Ocho dientes de ajo
- 1 kilo de papas amarillas cortadas en trozos
- 1 pimiento rojo cortado en tiras
- Un poco de picante
- 6 nueces peladas
- Unas ramitas de perejil fresco
- 6 huevos duros
- **Sal Rosada** ó sal marina

##### **Preparación**

Ponga el bacalao en un recipiente, cúbralo con agua y deje en remojo durante 24 horas, cambiándole el agua varias veces. Escurra y corte en trozos. A continuación, caliente el aceite en una olla al fuego y dore el bacalao. Retírelo y en el mismo aceite, dore los ajos rosados pelados. Retire los ajos rosados y reserve. Seguidamente, agregue a la olla las papas, rehóguelas y rocíe con tres vasos de agua, incorpore el bacalao de nuevo, tape y cocine 5 minutos. Añada el pimiento y continúe la cocción hasta que las papas estén tiernas. Mientras tanto, haga un majado con los ajos rosados fritos, un poco de picante, las nueces y el perejil. Dilúyalo con un poquito de caldo y vierta en la olla. Revuelva todo bien, rectifique la sazón y sirva con los huevos duros cortados en rodajas. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

#### **43. PICANTE DE CAMARONES**

##### **Ingredientes**

- 2 k de camarones medianos
- 20 ajíes amarillos frescos, limpios, sin semillas ni venas
- 3 tajadas de pan remojadas en leche
- 2 tomates medianos, pelados, sin semillas y picados
- 2 cebollas grandes, finamente picadas
- ½ k papa amarilla

- 3 huevos cocidos
- ¼ k nueces
- 2 cucharadas de aceite
- 3 dientes de ajo, molido
- 1 taza de aceite (preferible que sea de oliva)
- Pimienta
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación**

Limpiar los camarones. Separar las colas de las cabezas, retirar los corales y colarlos. Guardar por separado las colitas de los camarones y el coral. Cocinar las cabezas en agua con sal durante 3 minutos. Licuar las cabezas en el agua que se hirvieron y colar. Guardar el agua de cocción. Licuar los ajíes. Colocar 2 cucharadas de aceite en una olla grande o sartén. Dorar las cebollas, los ajos rosados y luego los tomates. Sazonar. Mezclar todo bien y agregar la taza de aceite. Añadir luego el ají molido, al gusto. Dejar cocinar durante 10 minutos. Agregar ¼ de taza del agua de cocción y el pan remojado y exprimido. Llevar a hervir nuevamente y agregar la cantidad necesaria del licuado de las cabezas como para que esté cremoso. Hervir y agregar las colitas de camarones crudos junto con el coral colado. Hervir 4 a 5 minutos más aproximadamente. Añadir las nueces molidas y dejar cocinar 1 minuto más. No debe prolongarse mucho la cocción porque las colas de los camarones se endurecen. Rectificar la sazón. Servir el picante de camarones con papas amarillas cocidas y adornar con huevos cocidos en trozos. Acompañar con arroz blanco. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Verti Sebastián 2002).

#### **44. PICANTE DE MARISCOS** (1 persona)

##### **Ingredientes**

- 2 calamares
- 2 almejas
- 2 choros
- 2 langostinos
- 2 camarones
- 1 diente de ajo
- 1 papa sancochada
- ¼ cebolla
- 1 cucharada de vino blanco
- ½ cucharadita de maicena
- ¼ cucharada de ají mirasol molido
- ¼ cucharada de ají panca molido
- Comino
- Perejil

- **Sal Rosada** ó sal marina

- pimienta

**Preparación**

Limpiamos y picamos los mariscos. En una sartén con aceite caliente preparamos un aderezo con los dientes de ajo, el ají mirasol molido, el ají panca molido, pimienta, comino y la cebolla picada en cuadritos. Esperamos a que el aderezo esté parejo y agregamos el vino blanco. Luego, añadimos los mariscos.

Ponemos el punto de sal y espesamos con la maicena diluida en un poco de agua fría. Revolvemos bien. Acompañar con papa sancochada y decorar con perejil picado. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

#### 45. POLLOS A LAS UVAS

**Ingredientes**

- 1 pollo trozado
- 1 taza e uvas peladas y sin semillas
- 1 vaso de champagne seco
- 1 taza de caldo de ave
- 3 cucharadas de manteca
- Jugo de ½ limón
- 1 cucharada de fécula de maíz
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pimienta a gusto
- 1 cucharada de azúcar impalpable
- 2 tazas de papas peladas y cortadas en cubos al natural



**Preparación**

Dorar las piezas de pollo con 2 cucharadas de manteca en una sartén. Salpimentar. Retirar las piezas de pollo y reservar. Agregar al fondo de cocción obtenido el jugo de limón, el champagne y la fécula de maíz disuelta previamente en el caldo frío. Agregar las piezas de pollo y cocinar a fuego lento durante ½ hora aproximadamente. En una olla aparte, colocar la cucharada restante de manteca y cocinar las uvas con el azúcar impalpable. Para servir, disponer las presas de pollo en una fuente, verter sobre ellas la salsa bien caliente, y decorar con una corona de uvas.

Acompañar con las papas al natural. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

#### 46. PULPO CON LECHE DE COCO

**Ingredientes**

- 1 kg de pulpo
- 1 coco de Leche
- 1/2 Taza de aceite

- 6 tomates
- 1,5 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja d laurel
- 1 manojito de perejil
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 cucharada de perejil picado
- **Sal Rosada** ó sal marina
- Pimienta negra recién molida

### **Preparación**

El pulpo se limpia, se golpea con un mazo de madera y se trocea; se cuece en una cazuela con agua caliente, junto con media cebolla cortada en rodajas, el laurel y el manojito de perejil, durante una hora o hasta que esté tierno. Finalizada la cocción, se cuela el caldo y se reserva. En una sartén se sofríe en aceite la cebolla rallada y los ajos rosados picados. Una vez limpios de piel y semillas, se rehogan durante un par de minutos y se añade un poco de agua y la primera leche de coco; se salpimienta y se deja reducir hasta la mitad de volumen. Una vez reducido, se incorpora el pulpo y la segunda leche de coco y se deja cocer otros siete u ocho minutos, se añade el perejil, el cilantro y el cebollino picados y se cocina un minuto más. Luego se retira del fuego y se sirve acompañado de arroz blanco. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## **47. ROLLITOS DE PRIMAVERA**

### **Ingredientes**

- 8 hojas de pasta para rollitos
- 225g de carne de vaca picada
- 200g de gambas peladas
- 3 cebollas
- 200g de repollo
- 15g de brotes de soja
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de salsa de soja
- ½ taza de salsa agridulce
- 1 huevo
- Aceite vegetal
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Se pelan las cebollas, se lavan y se pican muy menudas; se lava el repollo, se escurre muy bien y se trocea en juliana; también se pican las gambas. Aparte, se calientan unas cuatro cucharadas de aceite en una sartén, se agrega la carne picada y se fríe a fuego vivo hasta que quede suelta. Se

incorporan las cebollas, el repollo y los brotes de soja, continuando la fritura unos cinco minutos más. Se sazona y se añaden las gambas, se revuelve todo y, cuando las gambas cambien de color, se retira del fuego.

Sobre una mesa se extienden las láminas de pasta, se reparte el relleno sobre las mismas y se envuelven formando los rollitos; los extremos se sellan con huevo batido. En una sartén con abundante aceite se van friendo los rollitos hasta que estén dorados por todos los lados de manera uniforme. Se sirven acompañados de las dos salsas. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

#### **48. SALMON CON VERDURAS**

##### **Ingredientes**

- 1 zanahoria cortada en rodajas
- ½ blanco de apio cortado en rodajas
- 1 ají cortado en juliana
- 1 cucharada de manteca
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 taza de agua
- ½ taza de vino blanco seco
- 2 rebanadas de salmón rosado
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pimienta a gusto

##### **Preparación**

Calentar la manteca en una sartén y agregar la zanahoria, el apio y el ají. Tapar y freír a fuego lento durante unos 3 minutos. Sacar las verduras y reservar. Verter el agua y el vino en la sartén, sazonar con sal y pimienta y dejar hervir 10 minutos a fuego muy bajo. Agregar las rebanadas de salmón, y dejarlas hervir por 5 minutos, dándolas vuelta una vez durante la cocción. Minutos antes de sacar el salmó, añadir las verdura para que se calienten. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gómez 2004).

#### **49. SALMON DE PAPILOTE A LA ALBAHACA**

##### **Ingredientes**

- 2 rebanadas de salmón rosado
- 2 cucharadas de manteca
- 1 diente de ajo picado
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- 2 rodajas de limón con cascara
- 2 cucharadas de albahaca picada
- 2 tomates grandes
- 2 cucharadas de aceite de oliva

- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Mezclar la maneca con el ajo, la pimienta y la albahaca, de modo tal de formar una pasta homogénea. Reservar. Acomodar cada rebanada de salmón en una hoja de papel de aluminio y salar. Encima de cada rebanada colocar una cucharada de la manteca aderezada y una rodaja de limón.

Sellar los paquetes y colocarlos ½ hora en horno a temperatura media.

Servir con un tomate partido al medio, aderezado con sal y aceite de oliva.

(Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## 50. **SALTADO DE MARISCOS** (8 personas)

### **Ingredientes**

- 1 kilo de mariscos surtidos
- 500 gramos de cebolla
- 8 papas
- 8 dientes de ajo
- 4 tomates
- 4 limones (variedad sutil, peruano)
- 4 ají verde
- perejil picado
- culantro
- sillao
- aceite
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Limpiamos los mariscos y luego los picamos. En una sartén, hacemos las papas fritas y las colocamos en un recipiente. En la misma sartén, hacemos un saltado con los dientes de ajo, la cebolla cortada a lo largo, los tomates cortados gruesos, el ají verde cortado a lo largo, y aceite bien caliente. Sazonamos con sal al gusto y agregamos perejil picado. A media cocción, echamos los mariscos picados y sillao al gusto. Una vez listo, servimos las papas, encima los mariscos saltados, adornamos con culantro, y echamos el jugo de los limones a cada plato. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## 51. **SALTEADO DE CANGREJOS** (4 personas)

### **Ingredientes**

- ¼ taza de maicena
- 8 cangrejos de caparazón blando
- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva
- 1 ½ cucharada de mantequilla
- ¼ taza de zumo de manzana

- ¼ taza de zumo de uvas
- 2 cucharaditas de vinagre de fruta
- Una pizca de mostaza en polvo
- Una pizca de tomillo seco

### **Preparación**

Ponga la maicena sobre una hoja de papel parafinado y reboce los cangrejos sin apretarlos.

En una sartén antiadherente grande, caliente ¾ de cucharada de mantequilla. Cuando este derretida la mantequilla, añada 4 cangrejos y fríalos hasta que se pongan rojos, unos 3 minutos por lado. Repita la operación con el resto de aceite, la mantequilla y los cangrejos. Resérvelos manteniéndolos calientes.

En una sartén pequeña. Mezcle los zumos, el vinagre, la mostaza, y el tomillo, y hierva hasta que reduzca a la mitad. Échelo sobre los cangrejos. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

## **52. SUDADO DE PESCADO**

### **Ingredientes**

- 6 Filetes de pescado de 150 grs c/u (salmón, jurel, trucha)
- Harina sin preparar
- ¼ taza de aceite
- 1 cebolla grande en rajas
- ½ cucharada de ajos rosados molidos
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de culantro picado
- ¼ taza de vino blanco seco
- 1 tomate entero pelado hoja redonda, en rajas
- **Sal Rosada** ó sal marina
- Pimienta y jugo de limón.

### **Preparación**

Sazonar los filetes con sal y pimienta, pasar por la harina y luego freír rápidamente en aceite. Calentar el aceite y freír (sin dorar) la cebolla, agregar los ajos rosados, retirar del fuego y acomodar los filetes, espolvorear con perejil, culantro, acomodar los tomates sobre los filetes, verter el vino y jugo de limón. Tapar la olla y hervir a fuego lento por unos minutos. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Hocquenghem 1995)

**53. TERNERA PICANTE CON LECHE DE COCO** (2 personas)**Ingredientes**

- 250 gr. de solomillo de ternera cortado en filetes finos
- 50 gr. de maníes sin cáscara
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- Jengibre
- Cáscara de 1/2 limón
- 100 ml. de leche de coco
- 250 gr. de espinacas
- 1 guindilla
- 1 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 100 ml. de yogur natural
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Machacar los maníes, sin cáscara, en un mortero. Triturar las cebollas, los ajos rosados, el jengibre, la cáscara de limón, la sal y la mitad de la leche de coco, hasta obtener una crema fina. Picar las espinacas en juliana fina. Trocear la guindilla con el cuchillo. Calentar la leche de coco restante en una cazuela y añadir la carne. Cuando empiece a hervir, poner el fuego al mínimo, cocer durante 10 minutos. Añadir los maníes machacados el azúcar y la salsa de soja. Cocer durante 20 minutos más. Dejar cocer durante 20 minutos. Verter el puré dentro de la cacerola y cocer 20 minutos más. Cuando la carne esté cocida, apartar del fuego. Cocer las espinacas en una cacerola aparte con un poco de mantequilla. Presentar en un plato o fuente con la carne en un lado, la salsa por encima de la carne, el yogur en el centro, las guindillas encima del yogur y las espinacas colocadas en un lado. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

**54. TIRADITO DE PESCADO****Ingredientes**

- 500 gr. de pescado (caballa, salmón, trucha)
- **Sal Rosada** ó sal marina
- 1 ají limo rojo
- 12 limones de zumo (variedad sutil, peruano)
- 1 ramito de culantro
- 6 ajíes amarillos en puré
- 1 ají limo amarillo

**Preparación**

Cortar el pescado en láminas y estirarlo en un plato. Mezclar el resto de los ingredientes en una olla y cubrir el pescado con esta salsa. Dejar macerar. Acompañar con choclo (maíz) y camote (batata). (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)



## 55. **TRUCHA MARINADA**

- 2 truchas (caballa, salmón)
- **Sal Rosada** ó sal marina
- 1 cucharadita de azúcar
- 10 briznas de estragón
- 1 pizca de pimienta blanca

### **Preparación**

Elija 2 truchas, preferentemente vivas, en su pescadería, y pida que le hagan filetes. Mezcle en un tazón la sal, el azúcar y la pimienta; con la punta de los dedos frote ligeramente los filetes con la mezcla. Pose sobre una hoja de papel manteca, 2 ramitas de estragón y 1 filete, de nuevo estragón y filete, alternando así hasta terminar con estragón. Envuelva todo fuertemente en el papel y deje descansar en el refrigerador de 1 a 2 días. Sirva los filetes con pan negro en mantecado después de cortarlos longitudinalmente en trozos de un dedo de espesor y haberlos salpicado con algunas hojas frescas de estragón finamente cortadas. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## **ALMUERZO: SALSAS AFRODISIACAS**

### 1. **SALSA AGRIDULCE**

Suele combinarse con carne de cerdo. Los más audaces, también se le agregan a las verduras y a otro tipo de carnes.

#### **Ingredientes**

- 1 taza de vinagre
- ½ taza de miel
- Agua, cantidad necesaria
- 1 tomate pelado y cortado en cubos
- 1 rodaja de piña cortado en cubos
- 1 mango cortado en cubos
- 2 ciruelas peladas y cortadas en cubos
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharada de curry
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de comino
- 1 cucharada de salsa de mostaza
- ½ cucharadita de kion en polvo
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de limón
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación**

Colocar todos los ingredientes en una olla, y llevar a ebullición a fuego lento. A partir que rompe el hervor, cocinar un mínimo de ½ hora, agregando agua.

Puede guardarse en la heladera, en un recipiente bien tapado, hasta un mes. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## 2. **SALSA ALEMANA**

Salsa de vino que combina y potencia cualquier pescado, pero que se recomienda especialmente para el salmón.

### **Ingredientes**

- 1 taza de caldo de pescado
- ½ taza de crema de leche (coco o almendras)
- 1 copa de vino seco
- 1 medida de vermouth seco
- 1 cucharadita de pimienta blanca recién molida
- 1 cucharadita de fécula de maíz
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Disolver la fécula de maíz en el caldo de pescado frío. Reservar. En un recipiente, poner a fuego el vino y el vermouth hasta que se reduzcan a un tercio de su volumen inicial. Agregar la crema, y reducir hasta obtener una consistencia untuosa. Agregar la fécula de maíz con el caldo, revolver constantemente y salar. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gómez 2004).

## 3. **SALSA ALMEDROC**

Era una de las salsas que acompañaba los espectaculares asados tan característicos de la edad media. Por supuesto es especial para carnes asadas.

### **Ingredientes**

- 1 cabeza de ajo
- 2 cucharadas de queso de cabra
- 1 yema de huevo duro
- ½ taza de aceite de oliva
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Procesar los dientes de ajo con la sal. Añadir la yema y trabajarla.

Echar el queso y el aceite, éste de a poco, como para hacer mayonesa, sin dejar de revolver. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gómez 2004).

#### 4. **SALSA DE APIO**

Para servir caliente con conejo, pollo o cordero.

##### **Ingredientes**

- 3 tallos de apio
- 2 tazas de caldo de verdura
- 4 cucharadas de manteca
- 1 cucharada de harina
- ½ taza de crema de leche (puede ser también de almendras o coco)
- **Sal Rosada** ó sal marina

##### **Preparación**

Poner el apio y el caldo en un recipiente a fuego medio. Cocer unos 10 minutos, hasta que el apio este tierno. Colar el apio, reservar el líquido, manteniéndolo caliente. Fundir la manteca en una sartén, añadir la harina y cocer a fuego bien bajo, hasta que aparezcan las primeras burbujas, sin que la harina se oscurezca. Añadir el líquido de cocción, removiendo poco a poco. Continuar removiendo hasta que la mezcla hierva de nuevo.

Reducir la temperatura, añadir el apio y hervir 10 minutos a fuego muy bajo. Licuar. Pasar por un colador fino. Volver a poner en la sartén, añadir la crema, y salar. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gómez 2004).

#### 5. **SALSA DE CHAMPAGNE**

Compañía de pescados, cualquiera sean estos.

##### **Ingredientes**

- 1 copa de champagne
- ½ palta
- 4 cucharadas de crema de leche (almendras o coco)
- ½ cebolla picada
- ½ cucharada de estragón
- 2 cucharadas de aceite
- Agua
- **Sal Rosada** ó sal marina

##### **Preparación**

Colocar en una olla o sartén el aceite, la cebolla, el estragón y el champagne, y cocinar a fuego muy lento durante unos 15 minutos.

Añadir la crema y mantener en el fuego hasta que se reduzca un poco.

Pasar todo por la batidora junto a la palta, añadir un poco de agua para que la salsa no quede muy espesa, y salar. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gómez 2004).

## 6. SALSA DE COCO

Combina especialmente bien con verduras cocidas y ensaladas.

### Ingredientes

- 1 taza de leche de coco
- ½ cucharada de mostaza en polvo
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de perejil picado
- **Sal Rosada** ó sal marina

### Preparación

Colocar todos los ingredientes en un recipiente apto para microondas.

Mezclar todo muy bien. Introducir en el microondas a baja potencia, 2 ó 3 minutos. Colocar en la salsaera. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## 7. SALSA DE HIGOS AL OPORTO

Para acompañar aves o cordero.

### Ingredientes

- ½ taza de hongos secos picados
- ½ taza de higos secos picados
- 1 cucharada de manteca
- 1 copa de oporto
- 1 taza de caldo de ave
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 3 cucharadas de crema de leche (almendras o coco)
- 2 cucharadas de coñac
- **Sal Rosada** ó sal marina

### Preparación

Remojar los higos y los hongos de 2 a 3 horas con el oporto y el coñac.

Ecurrir, reservar el líquido sobrante, y freír con la manteca. Disolver la fécula de maíz en el caldo frío, agregar a los higos y hongos. Añadir también el oporto y el coñac reservado. Hervir a fuego bajo durante 15 minutos. Salar. Antes de servir, incorporar suavemente la crema.

(Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gómez 2004).

## 8. SALSA DE LIMON Y MOSTAZA

Especial para verduras cocidas. También se puede utilizar como acompañante de pescado.

### Ingredientes

- ½ taza de manteca
- 1 ½ taza de caldo de ave o de carne
- 3 cucharadas de harina
- 3 yemas de huevo batidas
- 2 cucharadas de jugo de limón

- 2 cucharadas de mostaza
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Fundir la manteca, y añadir la harina. Cocinar durante 3 minutos revolviendo constantemente. Agregar el caldo revolviendo bien hasta incorporarlo. Cocinar a fuego bajo 5 minutos, revolviendo a menudo.

Retirar del fuego y añadirle las yemas sin dejar de mover la preparación.

Agregar el jugo de limón, y revolver para incorporarlo. Añadir la mostaza, y mezclar bien. Volver la salsa al fuego, y dejar un par de minutos más. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gómez 2004).

## **9. SALSA DE MANGO**

Para acompañar con carne de cerdo.

### **Ingredientes**

- 2 mangos cortados en cubos
- 1 cucharada de kion fresco y picado
- 1 ajo picado
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de salsa de tabasco (u otra salsa picante)
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Colocar todos los ingredientes en una licuadora, y licuar hasta obtener una pasta homogénea. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Gómez 2004).

## **10. SALSA DE ZANAHORIA Y BROCOLI**

Para acompañar platos de verdura y ensaladas.

### **Ingredientes**

- 1 zanahoria grande cocida
- ½ taza de brócoli cocido
- 1 taza de caldo
- ½ taza de crema de leche (almendras o coco)
- ½ taza de yogur natural
- 12 avellanas
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharadita de pimienta negra
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Colocar todos los ingredientes en una licuadora, y licuar hasta obtener una pasta homogénea. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## **11. SALSA EXOTICA**

Es una muy conocida por generar efectos afrodisiacos. Posee una combinación de picante y frescor que resulta ideal para palitos de carne asada (anticuchos). Muy aromática e igual de sabrosa.

### **Ingredientes**

- 2 dientes de ajo crudo
- 1 cucharada de recula
- 1 cucharada de culantro fresco
- 1 cucharada de menta fresca
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de culantro molido
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 ají picante fresco cortado en juliana
- Jugo de ½ limón
- 1 taza de aceite de oliva
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pimienta a gusto

### **Preparación**

Procesar los dientes de ajo con un poco de sal. Calentar el aceite a fuego muy suave, y freír el ajo con el ají. Cuando el ajo se haya dorado, agregar el culantro y la canela. Freír un minuto más, y retirar del fuego. Añadir la rucula, el culantro, la menta, la sal, la pimienta y el jugo de limón. Colocar en una salsera, y consumir templada. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## **12. SALSA VERDE**

Combina muy bien con pescado, carnes frías y fiambres.

### **Ingredientes**

- 1 taza de espinacas cocidas
- 2 yemas de huevo duro picadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 6 cucharadas de crema de leche (almendras o coco)
- 1 cucharada de aceto balsámico
- 1 diente de ajo picado
- ½ cucharada de nuez moscada
- 1 cucharada de salsa de mostaza
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Colocar todos los ingredientes en una procesadora y procesar.

En caso de quedar muy espesa, se puede aclarar con más crema de leche o con el agua de cocción de las espinacas. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

**CENA****1. BEBIDAS NOCTURNAS****Ingredientes**

- 250 ml de Damiana / huanarpo macho
- 250 ml de leche de coco
- 100 ml de miel de abejas
- 100 ml de yogurt descremado
- 100 grs de pasas
- 2 guanábanas / chirimoyas
- 1/2 Kg de kiwi / naranjas / mandarinas

**Preparación**

Pelar las guanábanas y el kiwi y mezclarlas en la licuadora con el yogurt y la miel; luego agregar poco a poco el té. Decorar con pasitas y poner el refrigerador (Cruz 2002).

**2. BEBIDAS PARA LOS MORDISCOS****Ingredientes**

- 300 de jugo de manzana
- 50 ml de jugo de lima / mandarina
- 30 ml de jarabe de almendras
- 1 cucharada de salsa de manzana
- Canela molida

**Preparación**

Mezclar todos los ingredientes menos la canela, verter hielo picado a media velocidad. Luego servir espolvoreando con canela (Cruz 2002).

**3. BUDIN CREMOSO DE NARANJA Y MIEL****Ingredientes**

- 1 cucharada de hojas menta picadas o canela
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de miel
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- ½ taza de yogur natural
- ½ taza de crema de leche
- 2 naranjas sin semillas y cortadas en gajos rosados
- 1 cucharadita de aceite

**Preparación**

Mezclar el jugo de naranja, la miel y el yogur. Ablandar la gelatina en unas cucharadas de jugo y fundir sobre calor suave. Agregar a la preparación anterior, y mezclar bien. Añadir la crema batida espesa. Acomodar los gajos rosados de naranja sobre el fondo y las paredes de una budinera rectangular de un litro de capacidad untada previamente con el aceite.

Echar la gelatina, y enfriar en la heladera (no en el freezer o congelador) hasta que quede firme. Desmoldar, y servir en rebanadas espolvoreando con la menta picada (o canela)

#### **4. BUDIN DE COCO Y CHOCOLATE**

##### **Ingredientes**

- 1 litro de leche de almendras
- 3 yemas
- 150 grs de azúcar
- 1 taza de coco rallado
- 1 taza de leche fría (almendras)
- 3 cucharadas de féculas de maíz
- 1 cucharadita de canela molida

##### **Preparación**

Poner a hervir la leche con el azúcar. Aparte, disolver la fécula de maíz en una taza de leche fría. Cuando la leche empiece a hervir, agregar la fécula de maíz disuelta y mezclar rápidamente. Retirar del fuego y agregar las yemas, el coco y la canela. Colocar la preparación en una budinera enmantecada. Finalmente cocinar en horno fuego moderado por 30 minutos aproximadamente y dejar enfriar. Desmoldar sobre una fuente (Seitz Maria 2006).

#### **5. DELICIA DE MANZANAS**

##### **Ingredientes**

- 2 manzanas rojas, grandes, peladas, sin corazón y partidas en cuartos
- ¼ taza de agua
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 3 hebras de azafrán
- 2 cucharadas de canela
- 4 cucharadas de crema de chantilly

##### **Preparación**

Hervir el agua, el azúcar, el jugo de naranja y el azafrán hasta obtener el almíbar espeso. Añadir las manzanas, y cocinar a fuego bajo durante 10 minutos, dándolas vueltas para que tomen un color parejo. Retirlas, dejar que se entibien, y rociar con canela. Colocarlas en dos copas, y adornarlas con la crema de chantilly.



**6. DURAZNOS CON MIEL Y CANELA** (2 personas)**Ingredientes**

- 2 duraznos maduros o bien 4 trozos de buen melocotón en almíbar
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de semillas de ortigas (yo creo que igual se pueden suprimir)
- 1 rodaja de raíz de kion en harina
- 1 tacita de agua
- 1 tacita de miel de abeja

**Preparación**

Mezclar una cucharada de miel, la canela, las semillas de ortigas y el kion con 2 cucharadas de agua. Remover bien. Luego agregar el resto del agua y pasar por la batidora. Hervir la mezcla durante 1 hora, añadir la miel. Pelar los duraznos y retirar el hueso. Cortar por la mitad y bañarlos con resto de la miel y canela. Si los duraznos son de conserva basta con escurrirlos bien del jugo y verterles el jarabe hecho.

**7. ENSALADA DE MELÓN** (2 personas)**Ingredientes**

- 1 melón pequeño
- 4 mitades de durazno en almíbar
- 2 cucharadas de kion
- fruta fresca o en conserva variada.

**Preparación**

Cortar de la parte superior una rebanada de unos 5 ó 6 centímetros, en la parte inferior cortar, también, un trozo para que el melón se aguante de pie. Quitarle las semillas y con cuidado quitar la pulpa. Cortar ésta en trozos pequeños e iguales. Cortar las otras frutas en trozos como el del melón. También cortar el kion. Mezclar todos los ingredientes y rellenar el melón con ellos. Poner en el frigorífico durante 2 horas. Servir el melón en un tazon relleno de hielo picado.

**8. EXTRACTOS NOCTURNOS****Ingredientes**

- 1 tallo de apio
- Almendras (mantequilla)

**Preparación**

Cortar en pedazos el apio y luego untarlos con la mantequilla de almendras (sin sal), y obtendrá un de los platos favoritos de los amantes (Melzer 2001).

**9. FLAN DE COCO****Ingredientes**

- 4 huevos
- 1 taza de miel de abeja
- ½ taza de agua
- ¾ de taza de leche de coco
- ½ de cucharadita de canela en polvo
- ¼ cucharadita de clavo de olor en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada en polvo.

**Preparación**

Batir los huevos con la miel hasta que la mezcla tenga un color homogéneo. Agregar el agua, la leche de coco, la canela, el clavo de olor, y la nuez moscada, y seguir batiendo hasta mezclar bien todos los ingredientes. Verter la mezcla en un molde redondo para flan, cubrir con un papel encerado, y atar un trozo de gasa puesto sobre papel. Colocar el molde dentro de una olla grande, verter agua bien caliente en la olla hasta alcanzar la mitad del molde, tapan la olla, y cocinar al vapor durante ½ hora. Retirar el molde, quitar la gasa y el papel, encerado, y desmoldar en una fuente. Se puede servir tanto frio como caliente.

**10. FRAMBUESAS EXÓTICAS**

Esta receta es para dos personas y te permitirá, en un tiempo récord, poner a tu pareja a mil por hora.

**Ingredientes**

- 300 gramos de frambuesas picadas
- 500 ml de leche de coco o almendras
- El jugo de un limón
- 125 gramos de queso crema

**Preparación**

Mezclar la leche condensada con el jugo de limón. Batir el queso crema y añadir de a poco en poco la leche condensada con el jugo de limón y las frambuesas picadas finas (dejar algunas enteras para decorar). Verter en copas, decorar a gusto con frambuesas enteras y dejar en el refrigerador hasta el momento de servir.

**11. FRESAS EXOTICAS****Ingredientes**

- 1 kgs de fresa
- 100 ml de jugo de limón
- 100 ml de miel de abeja
- 500 ml de jugo de uva
- 100 ml de agua
- Canela en trozos

**Preparación**

Calentar todo en una olla, por 5 minutos. Servir luego (Cruz Abel 2002).

**12. HELADO DE HUANARPO MACHO****Ingredientes**

- 1 taza de agua
- 1 taza de azúcar o de miel
- 4 yemas de huevo
- 1 cucharita de huanarpo macho (harina)
- 1 taza de crema de leche (puede incluir leche de coco o almendras)
- 2 claras de huevo

**Preparación**

Colocar el agua y el azúcar en una cacerola, llevarla al fuego y, una vez que rompa el hervor, cocinar a fuego lento durante 5 minutos. Retirar. Hacer un cocimiento con la harina de huanarpo macho en una taza de agua. Luego mezclarlo con el almíbar, dejar que enfríe, colar y reservar. Batir las yemas hasta que tomen un color pálido y una consistencia cremosa, y verter en el almíbar sin dejar de batir. Batir la crema hasta el punto de chantilly, y agregar a la mezcla sin dejar de batir. Batir las claras a punto de nieve, y añadir. Poner la mezcla en una heladora, dejar que trabaje 15 minutos y después guardar en el congelador. Si no se posee heladora, graduar el congelador a la temperatura más baja, verter la mezcla en una fuente plana y congelar. Cuando se haya solidificado en los costados y en el fondo de la fuente, y llevar otra vez al congelador. Repetir el proceso hasta que el helado no cristalice. Servir decorado con una ramita de lavanda (Gómez 2004).

**13. HELADO SERRANO****Ingredientes**

- 2 tazas de leche condensada (400 g cada una)
- 4 cucharadas de maca (harina)
- 12 hebras de azafrán
- 3 cucharadas de crema de leche

**Preparación**

Poner la leche condensada, el azúcar y la maca en una cacerola, y cocinar a fuego bajo durante 10 minutos, revolviendo y raspando constantemente el fondo y el costado de la cacerola. Retirar del fuego, quitar las vainas de cardamomo y agregar el azafrán; mezclar y dejar enfriar.

Incorporar la crema y mezclar suavemente. Verter la preparación en moldes individuales o en un recipiente y poner a congelar durante unas 5 horas, hasta que solidifique. Sumergir ligeramente los moldes en agua caliente para aflojar el helado y desmoldar. Servir de inmediato.

#### **14. HIGOS AL HORNO**

##### **Ingredientes**

- 8 higos
- Jugo de 1 naranja
- ½ taza de vino dulce
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 2 cucharadas de agua de azahar
- 6 cucharadas de yogur natural

##### **Preparación**

Calentar el horno a fuego medio. Hacer cruces profundas en la parte superior de los higos, y colocarlos en una fuente que pueda ir en el horno.

Mezclar el jugo de naranja con el vino y la miel, y echarlo sobre los higos, asegurándose de que buena parte penetre por los cortes. Cocinar en el horno durante 30 minutos, echando varias veces el jugo por encima hasta que los higos estén blandos. Retirarlos del horno y, cuando estén tibios, rociarlos con el agua de azahar y el yogur. Servir tibios.

#### **15. LANGOSTINOS MACERADOS**

##### **Ingredientes**

- 40 gramos de langostinos
- 180 ml de vodka de 80° / Aguardiente / Pisco
- 360 ml de vino chino (arroz)

##### **Preparación**

Primero, lava los langostinos. Ponlos a macerar en el vodka, en un recipiente cerrado, todo un día. Retira el licor. Utilizar el vino para cocer los langostinos durante dos minutos (la mayor parte del alcohol se evaporará). Dividir en dos porciones. Tomar una porción, incluyendo el líquido, una vez al día durante tres días. Repetir el proceso tres veces. Bueno para la impotencia (Wang Lihua, L.A.C. 2007).

#### **16. MANGO CALENTADOR**

##### **Ingredientes**

- 2 mangos cortados en rodajas
- 1 cucharita de canela en polvo
- Jugo de ½ limón

##### **Preparación**

Disponer los mangos en un tazón, rociarlos con el jugo de limón y, espolvorearlos con la canela.

**17. MANGO CON COCO****Ingredientes**

- 200 ml de zumo de mango
- 200 ml de leche de coco
- Canela en polvo

**Preparación**

Mezclar el mango con el coco y echar en una copa, luego espolvorear la canela y disfrutar (Cruz 2002).

**18. NARANJAS AL CACAO****Ingredientes**

- 4 naranjas sin semillas y cortadas en gajos rosados
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 cucharada de azúcar negra
- 1 cucharada de cacao amargo
- 1 cucharadita de canela

**Preparación**

Disponer las naranjas en una fuente, y rociarlas con la miel, el azúcar, el cacao y la canela. Dejar reposar una hora para que los sabores se impregnen. Servir en copas.

**19. NUECES Y CASTAÑAS**

Machacar 15 gramos de cada fruto y añade una cucharadita de miel de abeja. Comer una vez al día. Es una dieta buena para la impotencia (Wang Lihua, L.A.C. 2007).

**20. PLATANOS FLAMBEADOS****Ingredientes**

- 2 cucharadas de manteca
- 3 cucharadas de miel
- 2 plátanos grandes cortadas en rodajas
- 2 cucharadas de coñac
- Jugo de 1 naranja
- Jugo de ½ limón
- 2 bolas de helado de crema americana

**Preparación**

Calentar la manteca a fuego medio en una sartén. Una vez derretida, agregar la miel, revolver bien, y cocinar hasta que dore. Agregar las rebanadas de plátano, mezclar bien y cocinar 1 minuto más. Añadir el jugo de naranja y de limón, el coñac y flambear. Mezclar bien, y servir en dos copas altas sobre las bolas de helado de crema americano.

**21. QUESO DESNUDO****Ingredientes**

- 50 gr. de cada uno de los siguientes quesos (gorgonzola, camembert y parmesano).
- 4 cucharadas de crema líquida.
- 50 gr. de piñones ligeramente tostados
- 50 gr. de ajonjolí tostado
- 1 cucharadita de kion fresco y rallado.
- 20 hojas frescas de albahaca
- 4 cucharadas de miel de abeja

**Preparación**

En un mortero de madera, machacar la albahaca y poner todos los quesos troceados y el parmesano rallado. Triturar hasta que se forme una pasta homogénea. Añadir, la crema, la miel, los piñones y el kion. Mezclar bien. Formar bolitas como avellanas y rodar por el ajonjolí tostado para que se introduzcan bien. Guardar en recipiente de porcelana tapado en la nevera. Tomar en ayunas y antes de las comidas 2 o 3 bolitas.

**22. TOMATES CON PAPAS ASADAS****Ingredientes**

- 3 tomates frescos.
- 10 papas amarillas
- Orégano

**Preparación**

En un mortero de madera, machacar los tomates hasta hacer una pasta y mezclarlo con orégano. Luego azar las papas amarillas hasta que estén en su punto, cortarlas en trozos. Finalmente embadurnar los trozos de papa con la salsa de tomate. Si desea puede echar un aliño a su gusto (Melzer 2001).

**23. TORTA DE HIGOS****Ingredientes**

- 4 tortas
- 1 ½ taza de higos frescos pelados y desmenuzados
- 3 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de nueces picadas
- 1 cucharada de coñac
- ½ cucharadita de nuez moscada en polvo
- 4 cucharadas de crema de chantilly

**Preparación**

Colocar el puré de higos en un recipiente y agregar la miel, las nueces, el coñac y la nuez moscada. Mezclar bien. Rellenar con esa pasta los crepes y enrollarlos. Ponerlos en una fuente y darle un golpe de horno templado. Retirar y adornar con un copete de crema chantilly.

#### **24. UVAS CON ANÍS**

##### **Ingredientes**

- 2 tazas de uvas blancas peladas y sin semillas
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de limón
- 2 vainas de anís estrellado
- 1 taza de jugo de uva
- 1 cucharada de miel
- 1 taza de crema de chantilly
- 1 cucharada de algún licor de anís



##### **Preparación**

Colocar el jugo de uva, la miel, el anís y el jugo y la ralladura de cáscara de limón en una olla, y cocinar por 10 minutos. Agregar las uvas, y cocinar 5 minutos más. Retirar el anís y servir tibio, acompañado por la crema, y rociado con el licor de anís.

#### **25. UVAS CON LUJURIA**

##### **Ingredientes**

- 500 ml de jugo de uva
- 250 ml de infusión de Damiana / huanarpo macho
- 100 ml de miel de abeja
- 10 piñones
- 10 dátiles o jugo de coco (100 ml)
- 10 hojitas de menta
- Hielo

##### **Preparación**

Mezclar todo en la licuadora, menos el jugo de uva. Sirva en copas grandes, agregue primero la crema y luego el jugo de uva (Cruz 2002).

**BIBLIOGRAFIA**

1. Agata (1997): Cocina sana y baja en calorías. Publicado por SELECTOR, 48 páginas
2. Aguirre Aida (1965): La cocina en Bolivia. Edition: 4. 373 páginas
3. Balbach Alfons (1988-2): Las verduras en la medicina natural. 1ª Edicion. Editorial La verdad presente. 425 pags.
4. Bread Margaret (2004): 100 Recetas Light. Publicado por Imaginador, 2004. 94 páginas
5. Cruz Abel (2002): Afrodisiacos naturales. Edition: 2, illustrated. Publicado por SELECTOR, 167 páginas.
6. Elichondo margarita (1997): La comida criolla: memorias y recetas. Editorial el sol. 281 paginas.
7. Foppiani Luis Daniel (1958): El cocinero peruano, manual de cocina criolla con las tradicionales recetas de viandas, dulces, bizcochos y bebidas en uso en todas las regiones del Perú y también las famosas recetas a la limeña. Publicado por Librería "Fenix", 182 páginas
8. Gálvez José (1999): Manual de la Nueva Farmacia. Edition: illustrated Publicado por Ediciones Díaz de Santos, 381 páginas
9. Gomez Rosa (2004): Secretos afrodisiacos, alimentos, recetas y otros. Ediciones pluma y papel. 139 páginas.
10. Gonzales Víctor Manuel (2007): Cebiche: Origen, mitos y verdades. Publicado por Editatú Editores e Impresores
11. Gutiérrez Máximo (1970): El pescado en su mesa: 800 recetas de pescados y mariscos. Publicado por Editorial Mar del Plata, 206 páginas
12. Hausman Patricia y Benn Hurley judith(1993): Los alimentos que curan , 1ª edición, Ediciones Urano S.A. 1993 , 511 pag.
13. Hocquenghem Anne Marie (1995): La cocina piurana: ensayo de antropología de la alimentación. Publicado por CNRS, 196 páginas
14. Larrain Arturo (1975): La alimentación colectiva y recetario de cocina institucional. Publicado por Instituto Geográfico Militar de Chile, 1975. 419 páginas.
15. Meltzer Barnet (2001): La alimentación equilibrada. Editorial Océano. 272 pgs.
16. Polanco Guadalupe (1974): Moderna cocina vegetariana. Publicado por Editorial Pax-México, Librería C. Césarman, 110 páginas
17. Rose mademoiselle: 100 Formulas Para Preparar Sopas Y Potajes. Recetario Economico Y Sencillo. Publicado por Editorial MAXTOR, 192 pgs.
18. Seitz Maria (2006): 100 recetas dulces. Edition: 15. Publicado por Editorial. Bonum, 125 páginas.
19. Terreros Laura (2002): Terapia sexual con hierbas. Publicaciones RPP: 61 pags. Todd Elena: LA COCINA DE HELENA TODD EN 25 MENU Publicado por El Nacional. 105 pags.
20. Torres Maria (1995): Sopas y purés. Publicado por SELECTOR, 48 páginas
21. Vatek Abraham (2004): Sexo tantrico, como practicar. Publicado por Ediciones LEA- 124 páginas
22. Verti Sebastian (2002): Cocinando con camarones. Publicado por Panorama Editorial, 135 páginas
23. Wang Lihua, L.A.C. 2007. MEDICINA CHINA CASERA. Ediciones Robinbook.



## CAPITULO 4

# ALERGIAS: DIETAS Y RECETAS DE COCINA



Es la aparición de ronchas en el cuerpo o flemas en la nariz al comer, inhalar o tocar alérgenos (alimentos, sustancias del medio ambiente), porque el cuerpo reacciona liberando histaminas para combatirlo. El sistema inmunitario de algunas personas reacciona al entrar en contacto con estos alérgenos (es muy sensible) afectando la piel (ronchas, picazones, erupciones cutáneas) y el sistema respiratorio (flemas). Hay alergias a los alimentos, al medio ambiente (polen, polvo, etc) o alergia nasal. *Cualquier aplicación de estas recetas de cocina o tratamientos debe consultar con su médico o nutricionista de confianza antes de aplicarlo.*

### 4.1 ALIMENTACIÓN PARA LAS ALERGIAS

Existe una alimentación adecuada que ayuda a eliminar los problemas alérgicos de las personas, estos son los alimentos ricos en Zn, en Mn, con mucha vitamina C, las vitaminas A+E; además son importantes los alimentos ricos en flavonoides. Para los niños es importantísimo que tomen su leche de soya (natural de frejolito). La miel es otro alimento importante (come el panal con miel). En general los alimentos buenos son muy pocos, estos son los alimentos orgánicos, estos son los alimentos que debemos buscar y comer (Agusti 2006; Parragón 2002).

#### Alimentación con Zn o Mn o flavonoides

Entre los alimentos con zinc tenemos las conchas, pescado, carnes rojas (orgánicas), hígado (orgánico), frejoles, leche, espinaca. Los alimentos buenos para superar la deficiencia de Mn, sirven para las alergias aéreas (asma); entre ellos tenemos las almendras, berros, betarraga, carne y vísceras de mamíferos; col, conchas, dátiles, escarola, espárragos, espinacas, frejoles, harina de huesos, hortalizas, lechuga, manzana, naranja, nueces, pera,

pescado, polen, te inglés, yogurt (no leche), zanahoria. Según Dharma (2004) la insuficiencia de manganeso se puede suplir comiendo trigo sarraceno, frejoles y arándanos; pero no recomienda comer abundantes verduras de hojas verdes ya que satura al organismo de antioxidantes y reduce el aporte de radicales libres a la reacción alérgica. Asimismo son buenos para las alergias los alimentos con contenidos de flavonoides como manzanilla, manzanas, cebollas, trigo sarraceno, pepitas de uva negra, ginkgo biloba, frutos cítricos y cardo mariano.



### **Alimentación para las alergias alimentarias**

El mejor tratamiento es evitar el alimento alérgeno que provoca las alergias, en la medida de lo posible, ya que siempre hay sustitutos de esa alimentación. El problema reside cuando no se sabe cuál es el alimento alérgeno, entonces hay que hacer las dietas de rotación para determinar cuál de estos alimentos reacciona con el organismo y genera alergias, ya sea como diarreas, erupciones en la piel, crisis asmáticas, jaquecas y dolor de cabeza, hiperactividad en los niños, hipotensión, etc. Entonces debemos estudiar lo que comemos, así comeremos un grupo de alimentos por 15 días y veremos si nos da alergias; si eso sucediera, entonces hay que eliminar uno de ellos y probar otros 15 días para ver si genera alergias los alimentos restantes, si no genera alergias, entonces tenemos al culpable; y si sigue generando alergias, entonces tenemos que estudiar otro alimento, entonces eliminamos un segundo alimento de ese grupo, y así sucesivamente hasta encontrar al culpable (s). Entre los principales alimentos que debemos cuidar están los productos lácteos, huevos, trigo, pescados, mariscos, cerdo, maní, fresas, maíz, tomates, etc. **Una vez identificado el alimento que produce la alergia se debe eliminar este de su dieta diaria** (ya no es necesario ir al médico). Algunos de los buenos alimentos son la acelga, achicoria, damasco (albaricoque), fresas, melón, soya, uvas. También son buenos los que contienen flavonoides (quercetina; cebollas, col, espinaca, lechuga, manzanas, te verde, trigo sarraceno)

**Alimentación para las Alergias aéreas / rinitis / respiratorias**

Tomar alguna de estas yerbas; **ortiga**, efedra, **uña de gato**, **ginkgo biloba**, **equinacea**, **uña de gato**, vitamina C (limón, naranja, lima, kiwi, camu camu, toronja, mandarina), vitaminas A+E (antioxidantes), coenzima Q10, Zn. Evitar el polvo y la presencia de animales. Para la rinitis alérgica es bueno tomar en ayunas zumo zanahorias una semana, de apio la segunda semana, de perejil la tercera, de pepino la cuarta y de espinaca la quinta semana; ver cuál es el mejor tratamiento alimenticio para su rinitis y hacer ayuno con esa verdura (s); incluye en tu alimentación almendras, betarraga, naranja y maracuyá, principalmente en tus desayunos; también puedes aplicar como gotas en tus fosas nasales, betarraga, almendras, manzanilla, eucalipto o esponjilla luffa. Otra forma de ayudar a este problema comer cebolla, rábano picante y kion, como condimentos o en infusión (Mejías magdalena y Aflallo armando 2007).

Una alimentación para el asma alérgica es similar a la rinitis alérgica. Muy importante es tomar jugos ricos en vitamina C (naranja, toronja, limón, lima, mandarina, kiwi, camu camu), escoger tres de ellas un tanto de cada uno, hervirla y tomarla tibia. Tomar infusiones de eucalipto, tusilago, ortiga (antiestaminico natural).

**Alimentación para las Alergias dermatíticas o cutáneas**

Las alergias dermatíticas o cutáneas pueden ser producidas por un malestar en el hígado, ya que este es el órgano que cuida la piel. Una depuración del hígado sería lo más recomendable, ver párrafos más arriba como depurar el hígado (enema de café). La alimentación recomendada sería para tener un hígado en buenas condiciones, entonces les recomendamos la alimentación para el **malestar hepático**, que está en uno de los capítulos de esta obra. Una alimentación conducente a aliviar los problemas del malestar hepático permitirá disminuir las alergias cutáneas. Entre las vitaminas recomendadas esta la vitamina E, muy importante para la piel (semilla de calabaza, camote, etc.). En el caso de tener problemas cutáneos les recomendamos lavarse con agua de caléndula la parte afectada. Entre las yerbas están la ortiga, canchalagua y la manayupa.

**Alimentación para niños alérgicos:**

La alimentación para no tener niños alérgicos debe empezar desde que uno decide tener un bebe, que sea fuerte y hermoso. Se debe **amamantar al bebe hasta los 2 años**. Evitar dar a sus bebes otra leche en sustitución de la leche materna antes de los 2 años, ya que esto genera alergias en los bebes. Si la madre no puede dar leche o esta escasa de leche hay muchas formas naturales para aumentar la leche materna en los pechos, sin contraindicaciones. Una de ellas es que la madre tome quaker con leche y chocolate, también café con leche, etc. También es bueno regularizar el sistema hormonal o ver si tiene mala menstruación o quistes ováricos, etc.

Después del primer año darle leche de vaca (sin aditivos, sin hormonas). En el caso de la madre es importante su alimentación, debe ser libre de leche de vaca (con hormonas) durante su gestación o embarazo, y durante la lactancia, porque si no le trasmite las hormonas que le dieron a la vaca, sobre todo antes de los 6 meses. Como buena alternativa a la leche materna están las leches vegetales como la leche de soya (antialérgica). Otra recomendación es evitar darles frutos secos a los niños menores de 1 año, ya que les producen intolerancia y alergias.

#### **Alimentación prohibida:**

Entre los alimentos prohibidos más comunes son los **cereales con gluten**, huevos, las papas blancas, los productos lácteos, maní y a veces las naranjas, soya trasgénica, tomates, **trigo trasgénico**. Es importante limitar los alimentos contaminados, transgénicos, las carnes de animales con alimentación rápida (con hormonas), como vacas, pollos, sus derivados, y otros animales criados en granjas con crecimiento rápido.

Existe otro grupo muy numeroso de alimentos que abundan en nuestros almuerzos, que son generadores de alergias, estos son los alimentos que contienen nitritos de sodio y benzoato de sodio (preservantes de alimentos muy conocidos), tales como los embutidos (salchicha, chorizo, jamón y jamonada), empacados, los snacks, las gaseosas y las bebidas rehidratantes.

## **4.2 RECETAS Y DIETAS ANTI ALERGICAS**

### **AYUNAS**

#### **1- EXTRACTOS:**

Tomar un vaso de zanahoria + betarraga // zanahoria + apio // zanahoria + betarraga + pepino // Un vaso de apio + ¼ vaso de alcachofa; mezclar y tomar // Tomar zanahoria + pepino // Tomar zanahoria mas perejil // Tomar un vaso de zanahoria + ¼ vaso de apio; mezclar y tomar // Tomar zumo de papas negras o moradas + zanahoria // **un vaso de zumo**



**de ortiga** (ayunas, 10 am, 4 pm) // una copa de rábano // una copa de tomillo // Tomar 5 semillas de papaya molidas con un vaso de agua // Tomar uña de gato (también como agua de tiempo) // Tomar equinacea // Agregar una cucharita de arcilla medicinal en un vaso de agua, revolver y tomar el agua (Mejias magdalena y Aflallo armando 2007; Duran felipe y otros).

## 2- **TE ANTIALERGICO**

### **Ingredientes**

- Efedra, planta entera
- Equinácea, raíz (o uña de gato)
- Corteza de sauce
- Gordo lobo, tallos floridos
- Grosella negra, hojas

### **Preparación**

Se ponen de una a tres cucharaditas de la mezcla por taza y se deja en infusión durante diez minutos como mínimo, antes de colarla. Se añade ajo y pimienta al gusto del consumidor. La efedra tiene una actividad activa intensa sobre el sistema nervioso vegetativo, por la presencia de efedrina; si la tisana sentara mal, se reducirá el número de cucharitas por taza a la mitad. Esta tisana se considera un remedio de urgencia (Berdonces J L 2003).

## 3- **TERAPIA DE ORINA ANTIALERGICA**

### **Ingredientes**

- Un vaso de orina (primera orina de la mañana) para los adultos. Medio vaso a ¼ vaso para los niños
- 1 vaso de agua pura

### **Preparación**

Todos los días después de levantarse se debe orinar en un deposito la primera orina. Luego tomar la primera orina. En la primera vez hay que botar el asco que se siente, pero luego uno se acostumbra. Tomar por 3 meses (Dahlke y Ehremberger 1999).

## **DESAYUNO**

### 1- **BAVAROIS DE MELON** (8 porciones)

#### **Ingredientes**

- 200 g de azúcar
- 160 ml de agua
- 28 g de gelatina sin sabor
- 4 cucharadas de licor de peras
- 1 Kg de melón
- Uña de gato en harina

#### **Chips de pera**

- 200 ml de agua
- 200 g de azúcar
- 20 g de glucosa
- 4 gotas de vinagre de manzanas
- 1 melón bien firmes

#### **Preparación**

Esta receta de cocina es un plato típico bueno para las alergias alimentarias. Colocar el azúcar en una ollita, mojar con el agua y llevar al fuego. Dejar que se forme un almíbar y cocinar hasta que alcance 120 °C; si no se dispone de termómetro, echar una gota dentro de un vaso con agua y verificar que se pueda formar con los dedos una bolita maleable.

Hidratar la gelatina con el licor y calentarla a baño maría hasta que se disuelva. Cocer el melón y obtener un puré. Mezclarlo con el almíbar y la gelatina; integrar bien. Humedecer moldes individuales y colocar en la base un disco de papel encerado para facilitar el desmolde. Distribuir en ellos la preparación. Refrigerar por lo menos 4 horas o hasta que esté firme.

Para hacer los chips, elaborar un almíbar calentado el agua con el azúcar, la glucosa y el vinagre hasta que rompa el hervor. Retirar del fuego. Cortar un melón en láminas de espesor mínimo. Pasarlas por el almíbar y apoyarlas sobre una bandeja cubierta con plancha de silicona. Hornear a 100 °C hasta que resulten secas y quebradizas. Desmoldar los postres y decorar con chips de melón. Finalmente espolvorear con uña de gato (Calera Ana María 1975)

## 2- **CROCANTE DE MELON** (8 porciones)

### **Ingredientes**

- 8 galletas de arroz
- 2 melones
- 300 g de azúcar para gratinar
- 200 g de azúcar para el caramelo
- Uña de gato en harina

### **Preparación**

Pruebe esta dieta para las alergias alimentarias. Ubicar las galletas de arroz en una bandeja para horno. Pelar los melones, quitarles los centros y cortarlas en láminas. Acomodarlas en forma de abanico sobre las galletas. Espolvorear con los 100 g de azúcar. Gratinar bajo el grill hasta que se funda el azúcar y se dore la superficie. Retirar y reservar. Para hacer el caramelo, colocar los 200 g de azúcar en una ollita, humedecer con un poco de agua y cocinar a fuego fuerte hasta obtener un caramelo de color dorado suave. Dejar entibiar hasta que espese y se oscurezca ligeramente. Sumergir dos tenedores en el caramelo, levantar ambos con una sola mano y dejar que el caramelo empiece a caer. Sujetar entre el pulgar y el índice de la otra mano el extremo inferior del hilo de caramelo. Tirar de él para alargarlo y afinarlo hasta que se corte u se endurezca. Repetir la operación con rapidez todas las veces que sea necesario para lograr 8 manojos de hilos. Coronar los crocantes de melón con los hilos de caramelo y servir en el momento. Finalmente antes de servir espolvorear con uña de gato (Calera Ana María 1975).

**3- ENSALADA DE FRUTAS**

Preparar una ensalada de frutas que incluya el damasco, el melón y uvas (sin pepas). Comer en abundancia hasta sentirse lleno. No comer otra comida. Este es uno de los platos favoritos para las alergias y para la depuración mañanera. Se lo recomendamos.

**4- FREJOLES MUNG CON ARROZ**

Estas recetas son sencillas de preparar. Hay que comerlos 3 – 7 días, después de un ayuno de 3 – 7 días. El ayuno debe ser tipo monodieta, en el desayuno un vaso de limonada tibia (sin azúcar), almuerzo y comida solo guanábana o ciruela. Al finalizar este ayuno puedes comer la monodieta de frejoles mung con arroz 3 – 7 días, luego vuelves a tu comida normal (es una receta hindú). Este tratamiento de ayuno y frejoles mung es suficiente para eliminar las alergias (Dharma 2004).

**5- MOLDEADOS DE MELON (4 porciones)****Ingredientes**

- 100 g de azúcar para el caramelo
- 3 melones
- 200 g de azúcar para la cocción de las peras
- Uña de gato en harina

**Preparación**

Para hacer el caramelo, colocar los 100 g de azúcar en una ollita, humedecer con unas cucharadas de agua y cocinar a fuego fuerte hasta lograr un caramelo de color dorado suave. Distribuir el caramelo en 4 budineras individuales. Para cubrir en forma pareja todo el interior, inclinarlas y realizar un rápido movimiento giratorio. Dejar enfriar.

Pelar los melones, quitarles los centros y cortarlas en láminas. Ponerlas en una olla con los 200 g de azúcar. Tapar y cocinar sobre llama mínima hasta que resulten transparentes. Levemente doradas. Destapar la olla y cocinar unos minutos más para que se evapore el líquido que pudiera haber soltado la fruta. Retirar del fuego y dejar entibiar. Repartir los melones tibios en los moldes acaramelados. Compactar presionando con una cuchara. Llevar al refrigerador y dejar reposar hasta el día siguiente. Desmoldar los postres y servirlos bien fríos. Finalmente antes de servir espolvorear con uña de gato (Calera Ana María 1975).

**6- MELON AL AZAFRÁN (4 porciones)****Ingredientes**

- 100 g de azúcar
- Un trocito de canela en rama
- 1 cucharadita de hebras de azafrán
- 4 guindones sin pepa
- 1 litro de agua
- 1 melón semimaduro

- Uña de gato en harina

### **Preparación**

Poner en una olla el azúcar, la canela, el azafrán, los guindones y el agua. Llevar a hervor para hacer un almíbar. Sacar la cascara al melón y trozarlo en 4 partes, con una parte basal plana para que se asiente en forma vertical dentro de la olla con el almíbar. Cocinar a fuego lento alrededor de 25 minutos, hasta que estén tiernas, pero aún firmes. Pasar todo a una fuente honda de vidrio o cerámica. Dejar enfriar por completo. Si se desea, refrigerar por varias horas. Antes de servir, retirar los guindones y procesarlos, agregando una pequeña cantidad de almíbar si fuera necesario, para obtener una salsa. Presentar el melón en platos de postre, con la salsa alrededor o encima. Finalmente antes de servir espolvorear con uña de gato.

## **7- MELON EN CAMELO (4 porciones)**

### **Ingredientes**

- 1 melón
- 200 g de azúcar
- Esencia de vainilla

### **Canastas de caramelo**

- 300 g de azúcar
- ½ cucharada de aceite de maíz
- Uña de gato en harina

### **Preparación**

Esta receta de cocina es un plato típico europeo bueno para las alergias alimentarias. Descascarar el melón y trozarlo en 4 partes con una base horizontal para que se pueda acomodar en posición vertical dentro de una olla, con el azúcar en el fondo. Cubrir con agua y agregar un chorrito de esencia de vainilla. Cocinar sobre llama suave hasta que los trozos de melón estén tiernas; el tiempo dependerá de su tamaño y grado de madurez. Retirar del fuego y agregar una cucharadita adicional de esencia de vainilla, pues durante la cocción se habrá debilitado su fragancia. Dejar enfriar el melón en el almíbar. Luego preparar las canastas de caramelo, colocar el azúcar en una ollita y humedecer con agua. Llevar sobre la llama viva. Revolver hasta que rompa el hervor y el azúcar se disuelva. Seguir cocinando, sin revolver, hasta obtener un caramelo de color dorado claro. Mantenerlo al calor en baño maría. Aceitar superficialmente sobre una mesa de mármol, o sobre una plancha de silicona o de metal. Volcar una cuarta parte del caramelo y extenderlo para realizar un disco de 12 cm de diámetro. Cuando esté tibio y aún flexible, desprender suavemente el disco de la superficie de trabajo, apoyarlo sobre una computera invertida, apenas aceitada, y presionar con los dedos para que tome la forma del recipiente. Repetir la operación con el resto del caramelo. Ubicar en los platos las canastas de caramelo. Disponer un trozo de melón dentro de cada canasta, salsear con parte del almíbar y servir de inmediato Finalmente antes de servir espolvorear con uña de gato (Calera Ana María 1975).



**8- ZUMO DE MELON Y MANZANA****Ingredientes**

- 2 rodajas de melón pelado
- 1 rodaja de 0.5 cm de raíz de kion pelado
- ½ manzana

**Preparación**

Lavar y secar todos los ingredientes y pasarlos por la licuadora. Los zumos frescos conviene consumirlos antes de que pasen dos o tres horas de su preparación, y han de guardarse en el refrigerador. El melón, el kion y la manzana estimulan el sistema inmunitario, desintoxican el tubo gastrointestinal y alivian el sistema digestivo. Esto rejuvenece los órganos internos, lo que contribuye a aliviar los síntomas alérgicos (Dharma 2004)

**ALMUERZO**

Entre los principales alimentos buenos para las alergias hemos considerado la alpaca, por ser un alimento con un contenido de colesterol muy bajo (0.2%), así también allí puede considerarse el pichón de paloma (0.56% colesterol) y el cuy (0.2% colesterol). Así en sus propias regiones deben existir animales con bajo contenido de colesterol, y con ellos puede prepararse ricos platos que sirvan para detener las alergias y posiblemente eliminarlas.

**1- ALCACHOFAS CON CAMOTES (4 porciones)****Ingredientes**

- 4 alcachofas
- 500 g de camote
- 1 cucharada de aceite de maíz
- **Sal Rosada** ó sal Marina
- pimienta
- 100 g de yuca
- 1 betarraga
- 1 poro
- Aceite de maíz para freír
- Tomillo en harina

**Preparación**

Pelar y trozar los camotes, luego cocerlos hasta que estén tiernos; escurrirlas y pasarlas por el prensa de verduras para obtener un puré. Agregar la cucharada de aceite, salpimentar a gusto y mezclar bien. Colocar el puré en una bolsa con punta lisa y reservar. Limpiar y cocer las alcachofas, luego enfriar y escurrir. Cortar una rodaja delgada en la base de cada una, para lograr que se sostengan derechas. Acomodarlas en una bandeja. Rellenar el centro con el puré y terminar con un copo. Llevar al horno hasta que las alcachofas estén caliente y el puré apenas comience a dorarse. Pelar la yuca y las betarragas; cortarlas en láminas con una mandolina o un pelador de verduras. Cortar el poro por el medio a lo largo y luego en juliana gruesa.

Calentar abundante aceite en una sartén. Freír los vegetales por tandas. Retirarlos con espumadera y escurrirlos sobre varias capas de papel absorbente. Espolvorear el tomillo. Servir las alcachofas rellenas con los vegetales fritos.

(Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)  
(Schneider Ernst, Malaxetxebarría Esther, Pamplona Roger, 2003).

## 2- **ALPACA A LA PARRILLA** (6 porciones)

### **Ingredientes**

- 1.5 kg de costillar de alpaca
- **Sal Rosada** ó sal Marina
- Pimienta
- 1 kg de yucas
- Aceite de maíz para freír
- 3 cucharadas de ortiga picado

### **Preparación**

Cortar las costillas en tiras (hueso y carne) de 2 – 3 cms de ancho. El hueso aportará mucho sabor a la carne durante la cocción. Calentar a calor máximo la barbacoa o una plancha de hierro con parrilla. Salpimentar las tiras de costilla y cocinarlas a fuego fuerte hasta que estén bien doradas de ambos lados. Pelar las yucas y cortarlas en rodajas de 5 mm de espesor. Calentar abundante aceite en una olla profunda. Freír las yucas, en dos tandas, hasta que resulten doradas. A medida que estén listas, retirarlas con espumadera y escurrirlas sobre papel absorbente. Salpicar las yucas fritas con la ortiga picada y servir enseguida, con las tiras de carne grilladas. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

(Schneider Ernst, Malaxetxebarría Esther, Pamplona Roger, 2003).

## 3- **ALPACA CON ZANAHORIAS** (4 porciones)

### **Ingredientes**

#### **Aderezo**

- 4 zanahorias
- 100 ml de aceite de maíz
- **Sal Rosada** ó sal Marina
- Pimienta
- 2 cucharadas de cebollita china
- Tomillo en polvo

#### **Carne**

- 400 g de alpaca
- Hojas de lechuga para acompañar

### **Preparación**

Pruebe esta dieta para las alergias alimentarias. Para hacer el aderezo, cortar las zanahorias por el medio y colocarlas en una bandeja. Llevar al

horno a 180 °C. Cocinar hasta que estén doradas por fuera y tiernas por dentro. Picar las zanahorias horneadas. Ponerlas en un tazón junto con el aceite, sal y pimienta a gusto. Añadir la cebolla china y revolver con cuchara de madera, presionando un poco las zanahorias para que comuniquen su sabor al aceite. Reservar a temperatura ambiente. Salpimentar y envolver en papel aluminio la alpaca. Apoyar sobre una bandeja. Hornear a 160 °C durante una hora, sin abrir el paquete. Retirar del horno y dejar enfriar antes de desenvolver, para que la carne conserve sus jugos. Servir la carne cortada en tajadas finas. Acompañar con hojas de lechuga y salsear todo con el aderezo de zanahorias. Antes de servir, espolvorear con tomillo. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

#### 4- **ALPACA CUBIERTA CON MAÍZ** (4 porciones)

##### **Ingredientes**

- 2 costillares de alpaca, con 6 costillas cada uno
- 200 ml de sidra
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 2 ramitas de romero
- **Sal Rosada** ó sal Marina
- Pimienta
- 100 g de harina de maíz de cocción rápida
- 1 taza de caldo casero de verduras
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 1 cucharada de ortiga finamente picado
- 1 cucharada de cebolla china finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 6 poros en rodajas gruesas

##### **Preparación**

Limpiar los huesos de las costillas de la alpaca. Acomodar los costillares en una fuente poco profunda. Unir la sidra con el azúcar, el vinagre y el romero. Verter sobre la alpaca, tapar y marinar en el refrigerador, por lo menos 30 minutos.

Ecurrir la alpaca y reservar la marinada. Ubicar los costillares en una bandeja aceitada. Salpimentar a gusto hornear 15 minutos a 180 °C. Colocar la harina de maíz en un tazón. Mezclar el caldo hirviendo con la mitad del aceite y verter sobre la harina de maíz, revolviendo con rapidez; debe resultar granulosa, sin formar una pasta. Añadir la ortiga, la cebollita china y el ajo.

Cubrir los costillares con la mezcla de maíz, presionando. Hornear 10 a 15 minutos más. Calentar el aceite y cocinar los poros por 3 minutos. Incorporar la marinada, sin el romero; llevar a hervor y bajar la llama. Cocinar 5 minutos. En grupos de tres costillitas, servir con los poros.

(Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

**5- ARROZ CON ALPACA** (6 porciones)**Ingredientes**

- 2 cebollas
- 500 g de alpaca
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- **Sal Rosada** ó sal Marina
- Pimienta
- 200 g de arroz grano largo
- 750 ml de caldo de verduras casero
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 100 g de pasas rubias

**Preparación**

Pruebe esta dieta para las alergias alimentarias. Cortar las cebollas en gajos rosados y la alpaca en dados del tamaño de un bocado. En una olla grande calentar el aceite a fuego suave. Cocinar las cebollas, revolviendo con frecuencia, durante 10 minutos o hasta que se doren. Apartarlas y reservarlas. En la misma olla cocinar la alpaca a fuego medio de 10 a 15 minutos o hasta que esté a punto. Retirarlo, salpimentarlo y mantenerlo al calor junto con las cebollas. Lavar el arroz bajo el agua corriente fría hasta que ésta salga limpia; escurrirlo bien. Colocarlo en la olla y cocinar, revolviendo con frecuencia, por 5 minutos. Verter con mucho cuidado el caldo hirviente. Agregar el tomillo y las pasas. Bajar el fuego al mínimo y tapar la olla. Cocinar alrededor de 20 minutos, hasta que el arroz absorba todo el líquido. Destapar la olla y separar los granos de arroz con un tenedor; repartir en los platos. Coronar con porciones de alpaca y de cebollas. Servir enseguida. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

**6- ARROZ CON ZAPALLITO ITALIANO** (4 porciones)**Ingredientes**

- 2 zapallitos italianos
- **Sal Rosada** ó sal Marina
- Pimienta
- 1 ½ taza de arroz blanco cocido
- 2 zanahorias
- 1 cucharada de tamaño postre de aceite de maíz
- 1 taza de hojas de ortiga en polvo

**Preparación**

Esta receta de cocina es un plato típico europeo bueno para las alergias alimentarias. Por el lado largo cortar los zapallitos en láminas de 4 mm de ancho, luego hervirlas en agua durante un minuto. Escurrirlas y apoyarlas sobre un repasador para quitarles el agua que pudieran haber absorbido. Salpimentar a gusto. Sobre cada uno de los platos que se van a usar para

servir, apoyar un aro metálico de 10 cm de diámetro, apenas aceitado. Tapizarlos con láminas de zapallitos superpuestas. Combinar en un tazón el arroz, las zanahorias ralladas, el aceite de maíz, sal y pimienta; integrar bien todo. Repartir la mezcla en el interior de los zapallitos y presionar con el dorso de una cuchara para que resulte compacta. Espolvorear la ortiga sobre la preparación, rociar apenas con aceite y salpimentar. Quitar los aros metálicos y servir. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)  
(Schneider Ernst, Malaxetxebarría Esther, Pamplona Roger, 2003).

## 7- **ENSALADA MIXTA** (4 porciones)

### Ingredientes

- 2 camotes
- 2 pepinos
- 8 zanahorias
- 2 betarragas
- 2 apios
- Ortiga en harina
- **Sal Rosada** ó sal Marina
- Pimienta
- Limón al gusto



### Preparación

Los camotes, las zanahorias, el apio y betarragas cocerlos de manera separada; y cortarlos en ruedas de 2 cm de espesor. Disponer en un plato las zanahorias acompañados de los camotes, pepinos, betarragas y apio; agregar sal, pimienta y limón a gusto de la persona. Finalmente espolvorear ortiga y servir. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## 8- **ENSALADA DE RABANITOS**

### Ingredientes

- 6 rabanitos cortados transversalmente
- 2 o 3 tallos de apio, tiernos, en trocitos
- 6 zanahorias en rodajas
- Vinagre de manzana, a gusto
- 1 cucharada de azúcar negra

### Preparación

Colocar las verduras en un tazón con un poco de agua mezclada con el vinagre y el azúcar negra. (Fiori Brunella, 2004)



**9- LOMO DE ALPACA CON POROS Y PERAS** (4 porciones)**Ingredientes**

- 4 poros
- 800 g de lomo de alpaca
- **Sal Rosada** ó sal Marina
- pimienta
- 4 peras

**Preparación**

Separar las partes de distinto color de los poros. Cortar el blanco al sesgo y reservarlo. Seleccionar 12 hojas verdes de poro. Sumergirlas en agua hirviendo por unos segundos, solo hasta que pierdan rigidez. Enfriarlas en agua helada, escurrirlas y secarlas. Dividir el lomo de alpaca en 12 medallones pequeños. Envolver cada medallón con una hoja de poro y atar con hilo. Condimentar con sal y pimienta a gusto. Cocinar los medallones en una sartén antiadherente, sin agregado de grasa, de 5 a 7 minutos de cada lado. Pasarlo a un plato auxiliar y mantenerlos al calor. En la misma sartén cocinar el blanco de los poros hasta que se ablande. Pelar las peras, quitarles los centros y cortarlas en tajadas. Agregarlas a la sartén, salpimentar y cocinar durante 5 minutos más, hasta que también estén tiernas. Hacia el final de la cocción, incorporar los medallones de alpaca para que tomen temperatura. Quitar los hilos y servir de inmediato, con la guarnición de poros y peras. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

**10-SALMON A LA HORTELANA** (4 porciones)**Ingredientes**

- 4 filetes de salmón
- 2 cucharadas de margarina
- 1 poro
- 2 zanahorias
- 2 cebollas frescas
- 1 hoja de ortiga
- 1 limón en gajos rosados
- Zumo de 1 limón

**Preparación**

Es un buen alimento por su contenido de omega 3, trata de ponerlo en tu dieta. Colocar el pescado al vapor con una hoja de ortiga al agua y unos gajos rosados de limón; sacar y reservar. Pelar las cebollas y picar en trozos gruesos. Retirar la parte verde y la raíz del poro, lavar y cortar en rodajas. Pelar las zanahorias y cortar en tiritas. Cocinar todas las verduras en la margarina a fuego suave durante 15 minutos, hasta que se ablanden sin llegar a tomar color. Añadir el pescado con cuidado para que no se rompan los filetes, salpimentar y rociar el zumo del limón. Calentar todo junto durante unos minutos, servir el pescado inmediatamente acompañado de la verdura

salteada. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (France Christine, 1996).

## **ENTRECOMIDAS**

### **1. INFUSION**

#### **Ingredientes**

- Hojas de grosella negra
- Equinacea
- Escaramujo pericarpio
- Hojas de ortiga
- Elicriso o sol de oro

#### **Preparación**

Se mezclan los ingredientes a partes iguales. Se prepara la tisana con dos o tres cucharaditas de la mezcla por taza. Se deja reposar la infusión durante cinco minutos y se bebe. Conviene tomar varias tazas al día.

### **2. TENTENPIES ALERGICO**

#### **Ingredientes**

- 4 cucharadas de vinagre
- Zumo de zanahorias (una copita)
- Zumo de limón (media cucharita)
- 1 vaso de agua

#### **Preparación**

Agregar en el vaso de agua el vinagre, limón y zanahoria, en el vaso de agua. Tomar 3 veces al día como agua de tiempo durante una semana (dosis de los adultos); en el caso de niños menores de 10 años es bueno darles media dosis o medio vaso, en el mismo tiempo de una semana.



## **CENA**

### **1. ALPACA AL HORNO** (4 porciones)

#### **Ingredientes**

- 1 costillar de alpaca de 1 kg
- 1 kg de zapallo o calabaza
- 500 g de yucas
- **Sal Rosada** ó sal Marina
- Pimienta
- 1 hoja de laurel
- Ortiga picada

**Preparación**

Lavar la calabaza o zapallo con cáscara, frotándola con una esponja bajo el agua corriente fría. Abrir por el medio, quitar las semillas con ayuda de una cuchara y cortar en gajos rosados. Pelar las yucas y cortarlas en rodajas de 2 o 3 cm de espesor. Salpimentar a gusto la alpaca y las hortalizas. Acomodarlos en una bandeja para horno, sin el agregado de materia grasa y con la hoja de laurel partida.

Hornear a temperatura máxima alrededor de 40 minutos, hasta que todos los ingredientes se doren y estén a punto. Espolvorear con ortiga. Servir bien calientes. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

**2. ALPACA CON ZANAHORIAS** (4 porciones)**Ingredientes**

- 1 kg de lomo de alpaca
- 3 o 4 poros
- **Sal Rosada** ó sal Marina
- Pimienta

**Guarnición**

- 600 g de zanahorias
- 1 taza de caldo casero de verduras
- 4 cucharadas de azúcar

**Preparación**

Atravesar el lomo de alpaca de un extremo al otro, en la parte central, con un cuchillo largo, fino y filoso. Luego quitar la parte verde de los poros. Insertarlos en el corte del lomo, uno a continuación del otro, hasta completar el largo de la pieza. Sazonar con sal y pimienta. Precalentar el horno a temperatura máxima. Disponer el lomo sobre una bandeja, sin materia grasa, y cocinarlo aproximadamente por 20 minutos.

Mientras tanto, para hacer la guarnición, colocar las zanahorias en una ollita, verter el caldo y llevar al fuego. Cuando empiecen a suavizarse, agregar azúcar. Completar la cocción de 5 a 10 minutos más. Salpimentar a gusto. Retirar la alpaca del horno, cortarlo en rodajas y servirlo caliente, con las zanahorias glaseadas. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

**3. DULCE DE CAMOTES** (6 porciones)**Ingredientes**

- 1.5 kg de camotes pequeños y parejas
- 500 g de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Ortiga en polvo

**Preparación**

Pruebe esta dieta para las alergias alimentarias. Lavar los camotes con cáscara, frotándolas con un cepillo suave bajo el agua corriente fría.



Echarlas en una olla con agua hirviendo y cocinarlas hasta que estén tiernas. Retirar del fuego, escurrir, enfriar y pelar los camotes con cuidado. Luego tornear y redondear con un cuchillo liso; reservar. Luego hacer el almíbar, colocar el azúcar en una olla donde quepan los camotes. Humedecer con agua. Llevar sobre llama viva y cocinar, revolviendo, hasta que el azúcar se disuelva. Cuando rompa el hervor dejar de revolver y seguir cocinando durante 3 minutos. Agregar los camotes a la olla. Cocinar a fuego lento hasta que se vean doradas y el almíbar resulte más espeso. No cocer de más, porque en tal caso los camotes comenzarían a desmenuzarse. Retirar del fuego y perfumar con la esencia de vainilla. Dejar enfriar y guardar en el refrigerador si se va a consumir dentro de un plazo de pocos días o envasar en caliente en frascos esterilizados y cerrar con tapa hermética si se desea almacenarlas por más tiempo. Antes de servir, espolvorear la ortiga.

#### 4. ENSALADA DE ORTIGA Y ALCACHOFAS (4 porciones)

##### Ingredientes

- 4 alcachofas
- 1 cucharada de aceite de maíz
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 200 g de ortiga

##### Vinagreta

- Sal y pimienta
- ½ cucharada de vinagre de vino blanco
- 2 cucharadas de caldo casero de verduras
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- **Sal Rosada** ó sal Marina

##### Preparación

Limpiar las alcachofas y cortarlas en láminas. Calentar el aceite de maíz en una sartén sobre el fuego medio. Perfumar con los dientes de ajo aplastados. Añadir las alcachofas y cocinar hasta que estén doradas y tiernas. Descartar el ajo y reservar las alcachofas. Rallar la zanahoria y combinarlas con la ortiga. Distribuir en ensaladas individuales. Intercalar las alcachofas.

Para hacer la vinagreta, disolver la sal en el vinagre y agregar pimienta a gusto. Incorporar el caldo y el aceite. Agitar con batidor hasta lograr una emulsión. Rociar la ensalada con la vinagreta. Servir en el momento. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

#### 5. ENSALADA VISTOSA (4 porciones)

##### Ingredientes

- 100 g de corazones de alcachofas cocidos
- 100 g de zanahorias tiernas
- 100 g betarragas cocidas

- 100 g de hojas de ortiga
- **Vinagreta**
- **Sal Rosada** ó sal Marina
- pimienta
- 3 cucharadas de vinagre de manzana
- 3 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 1 cucharada de albahaca picada

#### **Preparación**

Para hacer la vinagreta, disolver la sal en el vinagre. Añadir el ajo aplastado y dejar reposar para que suelte su aroma mientras se prepara la ensalada.

Ecurrir los corazones de alcachofas; partíolos en mitades. Obtener cintas de zanahorias con ayuda de un pelador de verduras. Cortar las betarragas en rodajas finas. Distribuir en los platos las hojas de ortiga. Acomodar encima, en forma armoniosa, los corazones de alcachofas, las zanahorias y las remolachas.

Retirar el ajo de la mezcla de sal y vinagre. Incorporar algo de pimienta y el aceite; agitar con batidor hasta emulsionar. Agregar la albahaca, rociar la ensalada y servir. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

## **4.3 TRATAMIENTOS NATURALES**

**El primer paso** de una dieta para eliminar las alergias, según los médicos de la india, es hacer una depuración y desintoxicación del organismo, que en buen cristiano significa hacer una limpieza del colon y del hígado. Para la limpieza del colon es suficiente hacer un ayuno liquido, mínimo de 3 días, alimentándose principalmente con ciruela (o guanábana o tamarindo) todo el día, ya sea como jugos o trozos; existen algunas formas diferentes que practican algunas personas que no tienen tiempo por sus trabajos rosados, entonces el día domingo solo hacen una dieta de agua pura. Si la persona afectada sufre de estreñimiento es bueno tomar 4-8 vasos de agua en ayuno; y seguir la dieta de ayuno de ciruelas o guanábana. Para los estreñidos es recomendable hacer una limpieza colonica tomando un vaso de aceite de oliva virgen y luego un vaso de limonada (2 limones), una vez por semana, generalmente en ayunas (entre las 5 y 7 de la mañana), hasta sentirse mejor. Esta depuración del colon debe ser en un tiempo aproximado entre 1 – 4 semanas, dependiendo si la persona es estreñida o no. Para ayudarlos mejor ver nuestra dieta para el estreñimiento y aplicar lo necesario (Dharma 2004, Meltzer 2001).

**La segunda** depuración es para el hígado se puede hacer después de haber realizado la limpieza del colon. Después de la esta limpieza de colon hay que dejar descansar al organismo una semana, y tomar una alimentación que incluya sopa de verduras todos los días. La depuración del hígado se puede hacer principalmente en dos formas, una es con un extracto de verduras (04) y la otra con un enema de café. El extracto de verduras es tomarse una copita de extractos (2 onzas), de cebolla, lechuga, limón y zanahoria un tanto de cada uno; se debe tomar entre comidas, puede ser entre 1-3 veces al día, dependiendo de la fortaleza corporal.

La otra forma de depurar el hígado y que es muy efectiva es el enema de retención de café, que sirve para estimular la liberación de las toxinas del hígado y de vesícula biliar para luego ser eliminadas del organismo por medio de las evacuaciones. El enema del café es de retención ya que debe permanecer en el cuerpo durante 15 minutos y solo deben aplicarse cuando no hay un sangrado rectal. Si durante la aplicación del enema de café se presentan tensión o espasmos intestinales use una agua más caliente (promedio de 40°C). En cambio si tiene el intestino débil o flácido use agua con temperaturas entre 25°C.

Para su preparación, del enema de café, colocar en una olla dos litros de agua destilada al vapor, agregar 6 cucharadas de café molido (no usar café comercial). Hervir la mezcla 15 minutos, enfriar a una temperatura cómoda y luego colar. Usar medio litro de esta solución de café colado y guarde el resto en un refrigerador en un envase cerrado. Para el tratamiento con la enema usar medio litro de al solución en una bolsa de enema. Para facilitar la introducción de la cánula de la enema puede usar aceite de vitamina E o Aloe vera. La aplicación del enema es en la posición cabeza abajo y cola arriba. Cuando haya introducido el líquido acuéstese con cuidado sobre su lado derecho y permanezca en esa posición durante 15 minutos antes de permitir que el fluido salga de su organismo. No se mueva ni se cambie de lado. Si el liquido no sale no hay que preocuparse, sencillamente póngase de pie y camine normalmente hasta que sienta la necesidad de expulsarlo. Aplicarse los enemas de café durante una semana en promedio.

**Plantas medicinales para las alergias:** canchalagua, catahua (frutos), efedra, manayupa, **ortiga (antiestaminico)**, regaliz, yerba mate (Duran felipe y otros).

**BIBLIOGRAFIA**

1. Agusti P. (2006): Curacion con antioxidantes y enzimas. Ediciones Masters, 160 pgs.
2. Berdonces J L (2003): Manual de medicina naturista. Editorial Océano. 703 páginas.
3. Calera Ana María, 1975. 365 recetas de cocina latinoamericana. Edition: 3 Publicado por Everest de Ediciones y Distribución, S.L. 210 páginas
4. Dahlke y Ehremberger 1999. Dharma Singh (2004): La alimentación como medicina. Editorial Urano. 366 págs.
5. Duran felipe y otros : El guardian de la salud natural y alternativa. Editorial Grupo Latino; 1283 pgs
6. Fiori Brunella, 2004. ENSALADAS SABROSAS. Publicado por Imaginador.
7. France Christine, 1996. Bajas calorías, bajo colesterol: Más de 130 recetas saludables, paso a paso
8. Karmel Annabel, 1999, La nueva cocina para niños. Edition: illustrated. Publicado por Ediciones B - México. 144 páginas
9. Mejias magdalena y Aflallo armando (2007): La salud está en tu despensa. Editorial Edaf, 257 páginas.
10. Montanaro Anthony, 2007. Alergia. Publicado por Elsevier España, 1<sup>a</sup> ed. 286 págs.
11. Parragón (2002): Guia de los remedios curativos. Editorial Parragón (indonesia), 256 páginas.
12. Schneider Ernst, Malaxetxebarría Esther, Pamplona Roger, 2003. Salud por la Naturaleza (2 Vols.) Edición: 2. Editorial Safeliz.
13. Silla Santos Hortensia, 2004, Dieta mediterránea y alimentos funcionales: Seguridad alimentaria. Publicado por Ed. Univ. Politéc. Valencia. 114 páginas
14. Vda. de Culbeaux. María Alonso, 1976. Primer libro de cocina México vegetariano. Edición: 4; Publicado por s. n. 407 páginas

## CAPITULO 5

### AMIGDALITIS / ANGINA DE PECHO / DOLOR DE GARGANTA / FARINGITIS / LARINGITIS: DIETAS Y RECETAS DE COCINA



Todos sabemos que la amigdalitis, angina de pecho, el dolor de garganta, faringitis y laringitis son enfermedades respiratorias que con mayor frecuencia afectan a las vías del tracto superior, atacando primordialmente a la población infantil y adulta joven. Por ejemplo; algunas faringitis, sobre todo las que padecen los niños, van acompañadas de síntomas generales con afectación del estado del niño,

sin embargo en el adulto es más frecuente que sean producto de un enfriamiento o de la incidencia de factores irritativos, causando únicamente dolor de garganta. Por ello, hay que saber prevenir estos problemas respiratorios de la garganta de manera adecuada mediante ciertos tratamientos naturales en casa, complementados con una dieta especial, los que le ayudarán a aliviar las molestias del dolor de garganta que provocan esta enfermedad (Selecciones 1971).

Así nuestra recomendación es combinar los tratamientos, por un lado tener una alimentación que les recomendamos que sirve para desinflamar la garganta, eliminar la infección y expectorar las flemas; a estos hay que acompañar con extractos de hierbas y frutas en ayunas; así tenemos también que tomar jugo de naranja para controlar y bajar la fiebre. Para calmar el dolor e inflamación causada por la enfermedad, les recomendamos consumir los CAMELOS KOF KOF. Estos caramelos tienen la propiedad de generarle un picor en la garganta provocando así las ganas de toser y expectorar las flemas que éstos disuelven en la garganta por efecto del kión. Adicionalmente a ello, tendrá que hidratarse. ¿Cómo? Tomando mucha vitamina C, para eliminar esas flemas de la garganta; por ejemplo, naranja + limón + toronja o piña natural en jugo o extracto tibio (1/2 litro) que de alguna manera suavizan la garganta. Y para

levantar las defensas de su sistema inmunológico, antes de dormir, tomar el cocimiento de **uña de gato**. Además en el día o en la noche hay que hacer cataplasmas calientes en el cuello para desinflamar y sahumeros en el cuarto del paciente.

*Cualquier aplicación de estas recetas de cocina o tratamientos debe consultar con su medico o nutricionista de confianza antes de aplicarlo.*

## 5.1 ALIMENTACION RECOMENDADA

Una alimentación que ayude a levantar las defensas del paciente es muy importante para evitar las recaídas y agravamientos de la enfermedad. Les recomendamos a todos los que sufren estos problemas respiratorios del tracto superior una **alimentación o dieta líquida**, nada de sólidos mientras dure el malestar o problema. Para solucionar eso solo hay que seguir estos consejos por un lapso de 1 - 3 meses hasta ver solucionado el problema (Huang 2007).

**Alimentos recomendados:** aceituna, alga agar agar, aji, **ajos rosados**, avena, castaña de agua, col, hongos (maitake, shitake, reishi), leche materna en los bebes, mostaza, polen, rábanos, tomates, yogurt natural

**Frutas:** algarrobo, dátil, frambuesa, fresa, granada, guinda, higos (cocimiento), moras, níspero, pasas de uvas (infusión), peras, sandía, uvas (pasas, infusión), zarzamora. **Frutas ricas en vitamina C :** **acerola**, albaricoque (faringitis), **aguaymanto (capuli)**, bayas rojas, betarraga, caqui, cerezas, **ciruela (Kakadu)**, **camucamu**, **escaramujo**, frambuesa, **fresas**, **grosella negra**, **guayaba**, **kiwi**, lima, limón, mandarina, mango, manzana, maracuyá, marañón, **melón**, moras, **naranja**, noni, **papaya** (infusión de flores), piña, plátano, **sanky**, **toronja**, zanahoria (jean carper 2008; Hausman Patricia y Benn Hurley Judith 1993)

**Verduras:** **Ajo**, apio, betarraga, cebolla, lechuga, **nabo**, rabanito, zanahoria. **Verduras ricas en vitamina C:** ají, alcachofa, alverjas crudas, **berros**, **brócoli crudo o cocido**, camote, col cocida, **coles de Bruselas**, coliflor cruda, **chucrut** (col fermentada en agua y sal), espinacas crudas, lechuga, morrón, olluco, papas, **perejil**, **pimiento rojo y verde**, poro, **rábano**, tomate (jean carper 2008; Hausman Patricia y Benn Hurley Judith 1993).

**Alimentos para bajar la fiebre: Zumos De frutas:** lima / limón / mandarina / naranja. **VERDURAS:** ajo, apio, cebolla, berza.

**Alimentos para reforzar las defensas organicas (sistema inmunologico):** **Ajo / astrágalo / equinacea / noni / uña de gato / vitamina C / Zn** (Duran felipe y otros).

**Hierbas curativas:** achiote, anis, algarrobo, bistorta, consuelda, copaiba, espliego, eucalipto, fenogreco, geranio, lino, llantén, malva, malvavisco,

mastuerzo, matico, piñón blanco, regaliz, rosal silvestre, salvia, sangre de grado, sanguinaria, saúco, tomillo, **uña de gato** (contiene vitamina C). **Hierbas curativas AMIGDALITIS:** Albahaca, Algarrobo, Aliso, Bolsa de Pastor, Carqueja, Cresta de Gallo, Encina, Jaramango oficial, Madreselva, Matico, Pulmonaria, Rosal silvestre, Salvia, Soya, Tara. **Hierbas curativas FARINGITIS:** Aliso, Espliego, Pinguícula, Zarza. **Hierbas curativas LARINGITIS:** Angélica, Bálsamo de Tolú, Bolsa de Pastor, Cincoenrama, Cresta de Gallo, Drosera, Espliego, Estramonio, Fenogreco, Jaramango oficial, plantaina media, Rosmarino silvestre.

**Alimentos prohibidos:** alimentos grasos, alimentos fríos y picantes, bebidas alcohólicas, café, leche de formula

## VITAMINAS Y MINERALES

- **Vitamina C:** alivia los síntomas del resfriado y hace más rápida la recuperación. También es útil como cura preventiva (aguaymanto, naranja, lima, limón, mandarina, maracuyá, toronja, kiwi, guayaba, col (chucrut, col fermentada en sal y agua), zanahoria, cebolla, **perejil**, pimienta, olluco, **rábano, sanky**).
- **Vitamina B6:** tiene una acción directa sobre el sistema inmunitario, estimulando la producción de linfocitos T (cereales, pan integral, espinacas, guisantes, plátanos...)
- **Hierro:** debido a que la anemia ferropénica favorece la infección de las vías respiratorias superiores producido por un déficit funcional de la inmunidad (frutos secos, yema de huevo, carnes rojas, alubias, avena).
- **Zinc:** es el más indicado para tratar las infecciones del frío y elevar las defensas (carne magra, choclo, germen de trigo, higos, lechuga, levadura de cerveza, semillas de calabaza, tomate).

## 5.2 RECETAS DE COCINA

### AYUNAS / ENTRECOMIDAS

#### Extractos:

Cáscara de mandarina (laringitis) // Kion + limón + sal // **Caramelos de kion (kofkof)** // Una copita de zumo de kion con una pizca de sal // castañas de agua (jugo) para aliviar la laringitis // mastuerzo (infusión) + miel de abeja // Miel de abeja + aceite de oliva + limón // orina caliente // ortiga // Dos vasos de piña + limón (2 limones) + un ajo (un diente) // piña + limón + naranja // piña + papa cruda // Dos vasos de piña (corazón) + una copa de rabanitos + 3 ajos rosados (zumo) + un vaso de zanahoria + un vaso de apio // Dos vasos de piña (corazón) + una copa de rabanitos + 3 ajos rosados (zumo) + 1 vaso de alfalfa



+ un vaso de zanahoria // Dos vasos de piña (corazón) + una copa de rabanitos + 3 ajos rosados (zumo) + un vaso de manzana + un vaso de apio // Dos vasos de piña (corazón) + una copa de rabanitos + 3 ajos rosados (zumo) + un vaso de manzana + un vaso de zanahoria // sábila // uña de gato (agua de tiempo) // zanahoria + apio + perejil // zanahoria + betarraga // zanahoria + betarraga + coco // Un vaso de zanahoria + zumo de cebolla + un ajo// un vaso de zanahoria + un vaso de manzana + jugo de dos limones + un ajo (un diente) // zanahoria + pino + naranja // Zanahoria + piña + 2 limones + un ajo (diente); mezclar y tomar.

### **DESAYUNO**

Algas cocidas + azúcar / Tomar un jugo cítrico: Mezclar 3 zumos de frutas, hervir y tomar (naranjas, limón, mandarina, toronja, camu camu, kiwi) // Leche de soya con maca // piña + kion // zumo de tomate, 2 vasos, con 5 dientes de ajo crudo y molido // Dos vasos de zumo de zanahoria + 5 gotas de propóleos / zanahoria + piña + 5 gotas de propóleos / zanahoria + manzana + 5 gotas de propóleos / zanahoria + betarraga + pepino + 5 gotas de propóleos // zanahoria + apio + perejil + ajo /

### **1. JUGO DE MANZANA Y CEBOLLA**

#### **Ingredientes**

- 1 manzana
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de jengibre en polvo

#### **Preparación**

Pelar la manzana y la cebolla. Pasarlas por la juguera.

Diluir el jengibre con un poco de agua caliente y agregarlo al jugo.

Beber en abundancia, para ayudar a eliminar la mucosidad y la flema. (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999).

### **2. LECHE DE AVENA**

#### **Ingredientes**

- 4 cucharadas de avena
- ½ litro de agua
- 2 cucharadas de miel

#### **Preparación**

Hervir la avena en el agua. Retirar del fuego y colar.

Agregar la miel al líquido cuando aún esté caliente, para que se disuelva.

Tomar durante el día 2 ó 3 tazas de leche de avena tibia. Esta especialmente indicada para personas mayores y niños.



### **3. LICUADO DE APIO CON REPOLLO**

Esta receta es eficaz para la afonía.

#### **Ingredientes**

- 100 gramos de apio (magnesio, hierro, yodo, vitaminas A, B, y C).



- 100 gramos de repollo (azufre, magnesio, potasio, calcio, vitaminas A, B1, B2).

**Preparación**

Una vez preparados los elementos, se licuan y se toman una vez por la mañana en ayunas y otra vez a la noche antes de acostarse. (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999)

**4. LICUADO DE RÁBANO Y LIMÓN****Ingredientes**

- ½ rábano
- 1 taza de agua
- 1 limón

**Preparación**

Cortar el rábano, licuarlo con el agua y colarlo.

Exprimir el limón. Mezclar el jugo con el licuado de rábano.

Tomar una taza en ayunas. (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999)

**ALMUERZO****1. ALMUERZO**

Crema de arvejas // Puré de espinacas // Agua de saúco

**2. BUDÍN DE LIMÓN**

En un tazón mezclar 200 gramos de harina con agua y miel; añadir el jugo de 6 limones (variedad sutil, peruano), 4 yemas de huevo, 2 cáscaras ralladas de limón e incorporar las claras batidas de los huevos. Mezclar todos los ingredientes, hasta que quede una masa blanda. Luego se coloca en un molde untado con mantequilla y se lleva al horno.

**3. CALDO DE VERDURAS****Ingredientes**

Verduras: ajos rosados, apio, berro, betarraga, cebollas, espinacas, lechuga, nabo, perejil, rabanito y zanahoria.

Agregados (salvia o tomillo)

**Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación:**

Lavar bien las verduras y cortarlas en tamaños adecuados. Luego vaciarlas en una olla de acero con suficiente agua. Luego hervir por un tiempo de 40 minutos y con la olla tapada. Echar alguno de los agregados para darle mejor sabor a la sopa de verduras y los ajos rosados molidos y revolver. Finalmente echar una pizca de sal. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina). (Litchitz A 1980).

#### 4. **CREMA DE ARVEJAS PARTIDAS**

Remojar ½ kilo de arvejas partidas la noche anterior. Cocinarlas a fuego lento, sin sal. Freír en un poco de aceite vegetal 1 cebolla picada y ½ zanahoria rallada; luego verter sobre las arvejas. Una vez cocidas, dejar enfriar. Licuar los ingredientes agregando una pizca de sal, dos dientes de ajo y un chorrito de leche. Tomar la crema caliente.

(Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)  
(Zurschmitten Susana, 2003)

#### 5. **HUEVO CON ACEITE DE AJONJOLI**

##### **Ingredientes**

- 1 huevo
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí
- ½ cucharadita de azúcar

##### **Preparación**

Bate el huevo con el aceite de sésamo y el azúcar. Pon la mezcla en una sartén con una taza de agua hirviendo. Cuece durante 40 segundos. Bebe dos veces al día. Es bueno para la laringitis.

#### 6. **POLLO FRITO CON CIRUELAS Y CEBOLLAS** (4 personas)

##### **Ingredientes**

- 450gr de pechuga de pollo
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1/3 taza de ciruelas sin hueso y troceadas
- 1 cebolla picada
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
- ¼ taza de zumo de manzana
- ¼ taza de caldo de pollo
- ½ cucharadita de albahaca seca
- **Sal Rosada** ó sal marina

##### **Preparación**

Reboce el pollo con la harina.

En una sartén grande antiadherente, caliente el aceite a fuego medio. Añada el pollo y fríalo hasta que este hecho, unos 4 minutos por lado. Después, pase el pollo a un plato caliente.

Mezcle las ciruelas, la cebolla, la mostaza, el zumo, el caldo y la albahaca en la sartén. Aumente el fuego a fuerte y hierba la salsa, removiendo y raspando lo que esté en el fondo, hasta que se reduzca a la mitad, unos 3 minutos. Eche la salsa sobre el pollo y sirva caliente.

(Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)  
(Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

## 7. SOPA DE AJO

### Ingredientes

- 8 dientes de ajo
- 4 huevos
- 1 cucharadita de pimentón picante
- 4 rebanadas de pan tostado
- 1 l de agua
- Aceite de oliva virgen extra
- **Sal Rosada** ó sal marina

### Preparación

Ponemos los ajos rosados pelados en una cazuela de barro con 4 cucharadas de aceite y los doramos a fuego lento. Una vez que el ajo esté dorado, añadimos el pan en lonchas y lo sofreímos a fuego lento, dándole la vuelta para que quede tostado por ambos lados. Una vez que el pan esté tostado, añadimos el pimentón y removemos, añadiendo el agua inmediatamente para que no amargue el pimentón. Lo dejamos a fuego lento unos 30 minutos y añadimos los huevos batidos. Removemos y sazonamos al gusto, dejando que se cocine a fuego lento unos 10 minutos, hasta que cuajen los huevos. Podemos presentar la sopa de ajo con un poco de perejil por encima o unas virutas de jamón serrano. Tomar la sopa caliente y descansar. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Maitret Julia, 2001).

## 8. SOPA DE CEBOLLA

### Ingredientes

- Cebolla roja grande
- Huevos de gallina
- Pan tostado
- Zanahoria
- Aceite de oliva, orégano, laurel, maizena, perejil
- **Sal Rosada** ó sal marina

### Preparación

Cortar las zanahorias cortadas en trozos grandes. Cortamos una cebolla grande y la ponemos a sofreír con el aceite en una olla. Cuando la cebolla esté dorada, añadimos los trozos de zanahoria, removemos y añadimos un litro de agua. Una vez que el agua esté hirviendo, sazonamos y añadimos 04 huevos batidos, así como una cucharadita de orégano o laurel. Dejamos hervir unos 20 minutos y retiramos. Se puede presentar con unas hojas de perejil por encima. Al final agregar trozos de pan tostado. Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina) (Elichondo margarita 1997; Melzer 2001; Maitret Julia, 2001)

**CENA****1. CENA**

Sopa de zapallo // Infusión de menta // Budín de limón

**2. COCIMIENTO DE AJO Y ORÉGANO****Ingredientes**

- 2 dientes de ajos rosados
- 1 cucharada de orégano
- ½ litro de agua
- Miel

**Preparación**

Para el tratamiento del dolor de garganta, picar o aplastar el ajo. Moler el orégano en la licuadora o molinillo. Colocar ambos ingredientes en un hervidor y agregar el agua fría. Llevar a hervor, bajar el fuego, tapar y cocinar 10 minutos. Colar y dejar entibiar.

Endulzar con miel a gusto. Guardar una semana en sitio fresco.

Tomar una cucharada varias veces al día.

**3. JUGO DE PIÑA**

Al jugo de Piña; agregar una pizca de kion, nuez moscada, romero y hierbabuena, y un poquito de regaliz para endulzar. Así mismo podría agregar tomillo y cardamomo, que también son terapéuticos. (Carper Jean, Hassan de Adriana, 1994).

Para niños mayores de 5 años es bueno darle entrecomidas su jugo de piña (bromelina) bien madura, con dos gotas de propóleo, un vaso cada vez; preferible usar la parte dura de la piña, la parte central donde existe mayor cantidad de bromelina. Una dieta infantil muy fácil de aplicar en los niños es darle jugo de piña bien madura. Para los niños (2 – 5 años) es bueno darle solo un cucharadita de jugo de piña bien madura cada dos horas más una gota de propóleo. Y a los niños de pecho solo 3 veces al día (Puget Henry, Teysstot Régine 2002).

**4. PERA CON SAUCO****Ingredientes**

- 1 pera
- 4 gramos de saúco (harina)
- 30 ml de miel

**Preparación**

Extrae el centro de la pera e introduce en su lugar la harina de saúco. Pon la pera en una olla y añade la miel. Cuece hasta que esté bien hecha. Divide en dos porciones. Toma una porción dos veces al día. Es bueno para la laringitis.



**5. TÉ DE EUCALIPTO Y MALVA**

Este Té se recomienda para las personas que no pueden hablar bien a causa de la ronquera, su efecto es de alivio y suavidad a nuestra garganta.

**Ingredientes**

- 1 Cucharada de Flor de Malva
- 3 Hojas de Eucalipto
- 1 Litro de agua
- Miel de Abeja al gusto

**Preparación**

Lleva al fuego el litro de agua, con las flores de Malva.

Agrega las hojas de Eucalipto.

Deja hervir durante de un minuto.

Retira del fuego.

Cuela el té.

Endulza a tu gusto con Miel de Abeja.

Toma una tasita de té bien caliente. (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999)

**6. TÉ VERDE CON MIEL****Ingredientes**

- Té verde
- Miel

**Preparación**

Pon el té verde en agua recién hervida.

Espera unos minutos, añade una cucharada sopera de miel y mezclarla bien. Cuando

baje su temperatura, haz gárgaras vigorosamente y ayudara a aliviar la laringitis (Wang 2007)

**7. UÑA DE GATO CON MIEL****Ingredientes**

- Uña de gato
- Miel

**Preparación**

Cocer la uña de gato. Esperar unos minutos, añade una cucharada sopera de miel y mezclarla bien. Cuando baje su temperatura, haz gárgaras vigorosamente y ayudara a aliviar la laringitis

**ENTRECOMIDAS****1. EXTRACTO CON CITRICOS HERVIDOS**

Colocar en la extractora una toronja, una naranja del mismo tamaño de la toronja (aproximadamente) y 5 limones (variedad sutil, peruano), cortados en trozos, con cáscara y sin semillas y extraer el zumo respectivo (también puede combinar o alternar con mandarina, lima, camu camu. Este zumo se

debe hervir los 3 frutas juntas y tomar cada dos horas (si es muy grave cada hora) lo más caliente posible. Es bueno guardar cama luego de esta toma (Jorge Valera).

## 2. **GÁRGARAS**

Llantén + limon(variedad sutil, peruano) + salvia // sauco (50 grs en ¼ litro de agua, hervir).

## 3. **GÁRGARAS CON CEBOLLA Y MIEL**

### **Ingredientes**

- 1 cebolla chica
- Gasa
- 1 cucharada de miel

### **Preparación**

Para el tratamiento de la afonía picar la cebolla y pasarla por la licuadora, agregando una mínima cantidad de agua.

Colar el jugo a través de una gasa, apretando para extraerlo todo.

Mezclar con la miel.

Hacer gárgaras varias veces al día. Tragar el líquido si se quiere. Aunque al principio puede arder, este jugo suele dar buen resultado. (Albertinazzi, Elba; 2004).

## 4. **GÁRGARAS CON MIEL Y ALBAHACA**

Para la afonía.

### **Ingredientes**

- 1 cucharada soper de albahaca
- 1 taza de agua caliente
- 1 cucharada de miel

### **Preparación**

Para el tratamiento de la amigdalitis, preparara una tisana con la albahaca y el agua caliente. Agregar la miel y dejara entibiar un poco. Hacer gárgaras y tragar el líquido. (Albertinazzi, Elba; 2004).

## 5. **GÁRGARAS CON PROPOLEO**

Para la afonía.

### **Ingredientes**

- 1 cucharada de propóleos (ya preparado con miel)
- 1 taza de agua caliente

### **Preparación**

Para el tratamiento del dolor de garganta, diluir el propóleos en el agua caliente.

Hacer gárgaras varias veces al día. (Albertinazzi, Elba; 2004).

## 6. **GÁRGARAS DE SALVIA:**

Agregue dos cucharaditas de hojas secas de salvia por taza de agua hirviente. Dejarlas en infusión durante diez minutos; hacer gárgaras con el agua tibia a caliente. Advertencia: no se deben administrar dosis medicinales de salvia a los niños menores de dos años, remedio muy

usado en Alemania (Dr. Michael Castleman, healing herbs) para dolor de garganta y amigdalitis, (jean carper 2008).

### **7. GÁRGARAS DE TARA**

#### **Ingredientes**

- 2 vainas de tara
- ½ litro de agua

#### **Preparación**

Para el tratamiento de la afonía, hervir la tara con el agua durante unos cinco minutos. Dejar reposar otros diez en recipiente tapado. Hacer gárgaras dos o tres veces al día con este preparado, que es un gran desinflamante.

### **8. JARABE DE CEBOLLA PARA LA TOS.**

Cocer a fuego lento por dos horas en baño María seis cebollas rojas picadas, luego al final agregar media taza de miel de abeja; finalmente colar. Beber el jarabe a intervalos regulares, de preferencia tibio (Michael Murray, M.D., y Joseph Izzorno, M.D., en su libro Encyclopedia of Natural Medicine; jean carper 2008).

### **9. PONCHE DE RÁBANO PICANTE (gárgaras)**

En un vaso de agua tibia, agregar una cucharadita de rábano picante fresco y rayado, una cucharadita de miel y una cucharadita de clavos molidos. Revolver (receta rusa del Dr. Ziment, para el dolor de garganta). Beber en sorbos, revolviendo permanentemente, puesto que el rábano tiende a irse al fondo". También se puede usar como gárgaras. De ambas formas, alivia el dolor de la garganta y la ayuda a sanar (jean carper 2008).

### **10. TE DE RAÍZ DE REGALIZ**

La raíz del regaliz actúa como anestésico; alivia la garganta irritada y suprime la tos. Utilice esta planta con moderación, puesto que puede elevar la presión arterial (jean carper 2008).

## **5.3 TRATAMIENTOS NATURALES**

### **CONSEJOS GENERALES**

- Beber bastante líquido (agua, cítricos, caldos, sopa de cebolla) caliente, sobre todo en caso de fiebre, para reintegrar los líquidos perdidos por sudar; dos litros de agua, que equivale a 8 vasos al día. Es preferible tener una dieta líquida durante los problemas de garganta, especialmente si hay infección.
- Combatir el estreñimiento y evitar el cigarrillo (no fumar).
- Comer mucha fruta y verdura (ricos en vitamina C). También incluir en la comida kion (caramelos kof kof), miel, limón y zumo de piña.

- 
- Nutrirse con alimentos ricos en vitamina A (betacarotenos), como el hígado (a no ser que este embarazada), zanahorias y espinacas. También con pescado para obtener vitamina D. Con aceite de oliva y paltas para obtener vitamina E. Y mucho yogurt natural, para protegerse de los efectos de los antibióticos.
  - Extracción de las amígdalas, hacerlas solo en casos muy graves, hay que saber que las amígdalas son parte de nuestro sistema de defensa.
  - Evitar hablar sobre todo cuando tiene laringitis
  - Evitar las comidas picantes, frías, fritas, grasas o tomar alcohol. No fumar.
  - Integra en la dieta carbohidratos como arroz y pasta.
  - Practicar el ayuno es una de las mejores maneras de hacer descansar fisiológicamente a nuestro organismo. Es decir; posibilita a nuestro organismo a poner en marcha todos sus mecanismos de desintoxicación y regeneración. Es bueno hacerlo los fines de semana, tomando solamente jugos de frutas como naranja, limón, toronja y mandarina.
  - Aplicarse compresas dobles sobre la garganta, en las noches, para dormir; compresas de mentol chino, cebolla soasada, barro medicinal, etc.
  - Reducir el consumo de proteínas de origen animal, por ejemplo, la leche, los quesos y la carne, para no fatigar al organismo con alimentos difíciles de digerir.
  - Tomar té de Eucalipto, Hoja Santa, Hierba Dulce, Salvia, Lavanda, cáscara de mandarina (laringitis). También baños de vapor con estas hierbas. .
  - Beber una mezcla a base de clara de huevo, jugo de limón y azúcar con el fin de recuperar la voz (Huang 2007)

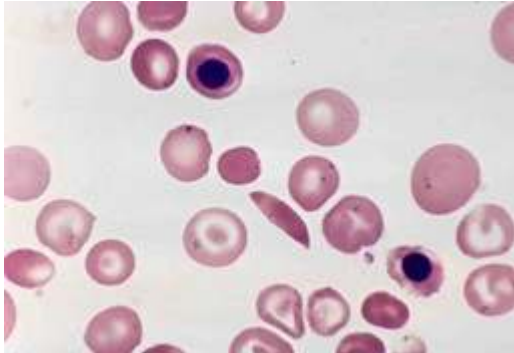


**BIBLIOGRAFIA**

- 1- Albertinazzi elba (2004): Remedios naturales para todos. Utilisima editores; 192 págs.
- 2- Balch James, Balch Phyllis, 2000. RECETAS NUTRITIVAS QUE CURAN. Edition: 2. Publicado por Avery. 672 páginas
- 3- Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999. JUGOS PARA UNA VIDA SALUDABLE: Una GUIA para obtener el máximo beneficio de las frutas y los vegetales. Publicado por Avery 382 páginas.
- 4- Carper Jean (2008): Los alimentos: medicina milagrosa. Grupo editorial norma. 583 páginas.
- 5- Carper Jean, Hassan de Adriana, 1994. LOS ALIMENTOS: Medicina Milagrosa. Publicado por Editorial Norma, 582 páginas
- 6- Cruz Abel. Naturismo en padecimientos comunes: [un tratamiento naturista] Publicado por SELECTOR, 2004. 192 páginas.
- 7- Duran felipe y otros : El guardian de la salud natural y alternativa. Editorial Grupo Latino; 1283 pgs
- 8- Hausman patricia y Benn Hurley Judith (1993): Los alimentos que curan, guía completa del poder curativo de la nutrición. Editorial Rodale, 511 páginas.
- 9- Hausman Patricia y Benn Hurley judith(1993): Los alimentos que curan , 1ª edición, Ediciones Urano S.A. 1993 , 511 pag.
- 10-Elichondo margarita (1997): La comida criolla: memorias y recetas. Editorial el sol. 281 paginas.
- 11-Litchitz A (1980): La llave del placer. Editorial Kier. 149 páginas.
- 12-Maitret Julia, 2001. Menús Vegetarianos; Edición: illustrated. Publicado por SELECTOR. 212 páginas
- 13-Meltzer Barnet (2001): La alimentación equilibrada. Editorial Océano. 272 pgs.
- 14-Moreno Gabriel René. Recetario y dietas del naturista: Y la salud al alcance de todo. Publicado por s.n. Procedente de Universidad de Texas. 2008, 78 páginas.
- 15-Puget Henry, Teyssot Régine (2002): Los remedios de hoy y de siempre en la botica de la abuela. Publicado por Ediciones B – Mexico. 224 páginas
- 16-Selecciones del Readers Digest (1971): El gran libro de la salud. Editorial Readers digest mexico. 974 paginas.
- 17-Zurschmitten Susana, 2003. Sana y linda: Una guía de alimentación natural para aprender a manejar tu cuerpo y encontrar tu propia belleza. Publicado por Longseller. 169 páginas.
- 18-Wang Lihua, L.A.C. 2007. MEDICINA CHINA CASERA. Ediciones Robinbook.

## CAPITULO 6

### ANEMIA FERROPENICA: DIETAS Y RECETAS DE COCINA



La anemia ferropenica es la falta de hierro en el sistema, generalmente producidos por hemorragias internas, metrorragia, diarreas crónicas, úlceras estomacales sangrantes, cáncer, embarazo (últimos meses); es muy común en mujeres (principalmente pre menopáusicas) o en niños. Los adultos tienen en su organismo 4 – 5 gramos de hierro que deben conservar y deben alimentarse con 12 – 18 mgs de hierro

diarios. Para combatir esta deficiencia de hierro en el organismo hay que alimentarse con alimentos ricos en fierro (hemico y no hemico), que el cuerpo pueda asimilar. Una alimentación buena en anemia es la que contenga cobre y fierro, o la combinación de los dos elementos. Además hay que alimentarse con alimentos ricos en vitamina C y vitamina B. (Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

Los alimentos se dividen en dos tipos, alimentos con **fierro hemico**, que son de origen animal y se absorben con facilidad, constituye hasta el 40% de hierro en la carne, pollo y pescado. El otro tipo es el alimento con **fierro no hemico**, proviene principalmente de los vegetales al 100% (también el tejido animal tiene un 60% de fierro; y la yema del huevo); este alimento requiere para su absorción vitamina C; entre los alimentos con fierro no hemico y vitamina C están el brócoli y la col china (Selecciones 1971).

Existen diferentes tipos de anemias, la más importante es la anemia ferropenica, que ocurre por hemorragias y/o por problemas en la menstruación (metrorragia) y que genera una falta de hierro y de ácido fólico; pero cuando hay accidentes se puede generar fácilmente una excesiva pérdida de sangre, que puede alcanzar un litro de sangre (20% del total), en estos casos hay que restituir inmediatamente la sangre perdida por transfusión de sangre. Otra anemia es por la deficiencia de ácido fólico. Una tercera anemia es la perniciosa que ocurre a causa de la falta de la vitamina B12. Además hay otras anemias de menor implicancia que no están consideradas aquí ya que no sabemos cómo tratarlas con plantas medicinales y/o alimentación adecuada (anemia aplásica, falciforme y hemolítica).

Un caso muy especial es la anemia ferropenica causada por metrorragias (demasiado sangramiento en la menstruación, de manera lenta pero

constante), que genera un desequilibrio hormonal en la mujer. La solución para estos casos es tener una buena alimentación rica en hierro (plantas medicinales incluidas)) para elevar el nivel de hemoglobina en la sangre y eliminar la anemia ferropénica. La segunda solución que hay que darle es tratar el problema menstrual, para que no siga perdiendo sangre, es equilibrar el sistema hormonal, con QALIVIO, un tratamiento hormonal natural (ver [medicinasnaturistas.com](http://medicinasnaturistas.com) menstruación), con yerbas, barro y alimentación. Tratando esta anemia ferropénica / metrorragia de esas dos maneras tendremos una buena solución al problema.

*Cualquier aplicación de estas recetas de cocina o tratamientos debe consultar con su médico o nutricionista de confianza antes de aplicarlo.*

## 6.1 ALIMENTOS PARA LA ANEMIA

### 6.1.1 Alimentos ricos en hierro

Son alimentos que pueden aumentar el porcentaje de hemoglobina en la sangre y contrarrestar la anemia del organismo. Entre estos alimentos están principalmente las carnes, en segundo lugar las verduras.

- \* **Alimentos ricos en hierro:** Aceite de oliva, aceituna, ajonjolí, alfalfa tierna, algas kelp, cereales (**avena integral**, cañihua, cebada, kiwicha, quinua, tarwi, germen de trigo), espirulina, huevos (**yema**, codorniz), lácteos (yogurt), legumbres (alverjas, **garbanzos**, frejoles, **lentejas**, **habas**), levadura de cerveza, jalea real, maní, melaza de caña de azúcar, mijo, papas, plátanos rojos, polen (anemia perniciosa), semillas (girasol, maíz), tofu (queso de soya)
- \* **Cárnicas (en lo posible que sea de alimentación orgánica, o de ganadería ecológica):** Son los alimentos principales para la anemia y de hierro. Entre las carnes destacan las **carnes rojas de res**; también vísceras como corazón, **hígado** (preferible crudo y orgánico; pollo, chanco, ternera, cordero; **pate**) y riñón; alpaca, **codorniz**, cuy, pavo, **perdiz**, venado. Especial comentario podemos sobre el contenido de hierro en la **sangre**, que es alto y que el común de las personas peruanas de pueblo lo toman ya sea fresca (en el camal), o en una comida llamada **sangrecita** (lo recomendamos, pero de animales ecológicos).
- \* **Pescado.** Magros (lenguado) y grasos (atún, salmón, caballa, sardina).
- \* **Mariscos.** **Almejas**, calamares, **caracoles**, gambas, langostinos, mejillones, **ostras**, pulpo, langostinos.
- \* **Menestras.** Alverjas, **lentejas**, **garbanzos**, soya.
- \* **Frutas;** aceituna, Albaricoque, algarroba, arándanos, avellanas, caqui, castaño de Brasil, cerezas, ciruela, coco, chirimoya, dátil, durazno, fresas, frutilla, granada (aporta cobre), guayaba, higos, limón, lúcuma, mango, manzanas, melocotón, moras, naranja, nueces, **palta**, pasas, **peras**, piña,

plátano (especialmente plátano rojo), uvas rojas. **Frutos secos:** almendras, albaricoques, avellanas, ciruelas, dátiles, higos, pasas, **pistachos**.

- \* **Verduras:** Acelgas, alcachofas, apio (principalmente mujeres jóvenes), alverjas, berro, betarraga, brócoli, col, col de Bruselas, coliflor, choclo, diente de león, espinaca, habas, lechuga, lentejas, Nashua, nabo, **ortiga**, perejil, poro, rábano, repollo, tomate, vainita, verdolaga, zanahoria

### 6.1.2 Alimentos con cobre:

Alimentos de origen animal (origen orgánico): **hígado** (cerdo, cordero, pavo, pollo, **ternera**), carnes rojas (cerdo, cordero, ganso, pato), pate (cerebro, corazón, hígado, mollejas, riñón)

Alimentos de origen vegetal: **cacao (chocolate amargo)**, cereales (arroz, avena, cebada, trigo), frutas (coco, durazno, manzana, palta, papaya, plátano rojo), frutos secos (almendras, avellanas, maní, nueces, pasas, pistachos, semilla de girasol), frutas deshidratadas (ciruelas, dátiles, pasas), legumbres (alverjas, frejoles, garbanzos, habas, lentejas, soya), hongos (**champiñones**), mariscos (almejas, calamares, caracoles, gambas, jaivas, mejillones, langostinos, ostras), papas.

### 6.1.3 Alimentos ricos en vitamina C:

Hay frutas y verduras. **Frutas ricas en vitamina C** : acerola, albaricoque, aguaymanto (capuli), bayas rojas, caqui, ciruela, camu camu, escaramujo, frambuesa, fresas, grosella negra, guayaba, kiwi, lima, limón, mandarina, mango, manzana, maracuyá, marañón, melón, naranja, noni, piña, plátano, sanky, toronja. **Verduras ricas en vitamina C:** ají, brócoli, col, coliflor, espinacas, morrón, olluco, papas, perejil, pimiento, poro, rábano, tomates. El promedio de consumo diario de vitamina C debe ser de 75 mg, para aprovechar un óptima absorción del hierro, que en volumen es aproximadamente una taza, tanto en verduras como en frutas (Hausman Patricia y Benn Hurley Judith 1993).

### 6.1.4 Alimentos ricos en ácido Fólico

El ácido fólico es una forma de vitamina B que es encontrada en comidas. Tu cuerpo necesita ácido fólico para mantener células nuevas. El ácido fólico es importante para mujeres embarazadas, debido a que ayuda a evitar la anemia y promueve el crecimiento saludable del feto. Buenas Fuentes de ácido fólico incluyen:

Carnes de origen orgánico: **hígado (cerdo, cordero, pollo, pavo, ternera)**, **molleja de pollo**, pate de hígado, **riñón (cerdo, res)**.

Cereales: Cereales integrales: arroz, **avena**, frambuesas, germen de trigo, maíz, pan integral.

Frutas: Frutos secos (almendras, girasol, maní), melón, **naranja (jugo)**, **palta**, plátano rojo. Legumbres: **Garbanzos, frejoles (negros especialmente), lentejas, habas, soya**, Verduras: Acelgas, berro, betarraga, brócoli, coles, **coles de Bruselas**, coliflor, culantro, choclo, endivias, **espinacas, espárragos**, lechuga, **nabos (hojas)**, perejil, tomates (J. Pennington 1994)

### 6.1.5 Alimentos Vitamina B12 (cobalamina)

Bajos rosados niveles de vitamina B12 pueden provocar un tipo de anemia conocido como anemia perniciosa. Una persona debe consumir entre 0.5 y 2.5 mcg de vitamina B12 todos los días. Entre los alimentos que contienen vitamina B12 están principalmente las de origen animal, que proporcionan de manera suficiente la cantidad necesaria de vitamina B12; en cambio los alimentos de origen vegetal no proporcionan de manera suficiente la vitamina B12, pero pueden ser complemento alimenticio junto con las de origen animal.

Alimentos de origen animal de procedencia orgánica: **almejas**, carne, **cerebro, hígado (cerdo, pollo, ternera, vaca,)**, huevos, leche (yogurt, quesos), **pescados (atún, salmón, sardina), riñones (cordero)**. Los alimentos de origen animal son los que proporcionan la vitamina B12, de manera suficiente.

Alimentos de origen vegetal: algas (espirulina), cereales enriquecidos, germen de trigo, hongos, levadura de cerveza, soya. Las personas que son vegetarianas deben consumir cobalamina (100 – 400 mcg / día), ya que las verduras no tienen la suficiente cantidad de vitamina B12; es preferible consultar con su médico.

### 6.1.6 Alimentos prohibidos:

Hay algunos alimentos e infusiones que deben prohibirse, ya que inhiben la absorción de vitamina B12 cuando se les ingiere en conjunto, estos son: Té, café, salvado de trigo y alcohol, por lo que es mejor evitar su consumo.

Los principales alimentos prohibidos que tenemos son; alimentos azucarados, alimentos con ácido oxálico, alimentos con calcio, alimentos con taninos (té, café), alimentos con fitatos, antiácidos, bebidas alcohólicas, condimentos, chocolates, fármacos (penicilina, aspirina, por largos tiempos), gaseosas, grasas (crema, manteca, tocino, sebo), leche condensada o con crema, quesos grasosos, pan blanco, pastelería, tabaco, te negro con las comidas, vinagre + sal. Estos alimentos, el té, el café y los suplementos de calcio deberían tomarse varias horas antes de una comida rica en hierro, no juntos con las comidas. Evitar tomar el calcio y la vitamina E junto con los suplementos de hierro porque evitan la absorción del hierro en el organismo. También evitar tomar antiácidos junto con los suplementos de hierro porque evitan la absorción del hierro en el organismo (Hausman Patricia y Benn Hurley Judith 1993).

**Alimentos prohibidos para las embarazadas:** Hígado de los animales, pate de hígado.

## 6.2 RECETAS DE COCINA

### AYUNO

Consuma cualquiera de estos zumos de verduras que son buenas para combatir la anemia. Les recomendamos agregar frutas con vitamina C, para hacer de esta fórmula alimenticia una fuente de hierro (ver alimentos con vitamina C).

Alfalfa tierna + naranja (10 gotas) (anemia ferropénica) // berros + rábanos // betarraga + apio + espinaca + palta + perejil (anemia ferropénica y fólica) // betarraga + brócoli (anemia ferropénica) // betarraga + naranja // betarraga + toronja // betarraga + zanahoria + limón (10 gotas) (también se puede tomar antes de las comidas 3 veces al día, durante 3 meses) // espinacas // miel de abejas + polen // zanahoria + alfalfa + ortiga // zanahoria + alfalfa + betarraga // zanahoria + ajo + apio + perejil // zanahoria + apio + betarraga // zanahoria + apio + pepino // zanahoria + apio + espinaca + perejil // zanahoria + berros + (espinacas o betarragas) // zanahoria + berros + ortiga // zanahoria + betarraga (hojas) + pimienta verde + manzana // zanahoria + betarraga + hinojo // zanahoria + espinaca // zanahoria + espinacas + hinojo // zanahoria + espinaca + manzana // zanahoria + espinacas + tomates // zanahoria + espinacas + perejil + kale (anemia fólica) // zanahoria + nabos (García-Valdecantos Esther 2000; De Cerrato Beatriz N.1998).

### DESAYUNO

#### 1- AAA DESAYUNOS

Germen de trigo remojado + ensalada de frutas (papaya + piña + manzana) + polen + miel de abeja + té de manzanilla + pan tostado // un vaso de achicoria + cereales enriquecidos + un vaso de jugo de naranja // hígado crudo, fresco y licuado con mora o naranja, colar y tomar 2 veces al día (anemia ferropénica) // quaker remojado + ensalada de frutas (papaya + piña + manzana) + polen + miel de abeja + té de manzanilla + pan tostado // plátanos rojos (02) // quinua (mejor si es negra) + ensalada de frutas (papaya + piña + manzana) + polen + miel de abeja + té de manzanilla + higos secos // leche de soya + salvado de trigo + miel de abeja + pan tostado // huevos pasados + pan integral //

#### 2- DESAYUNO REPARADOR

##### Ingredientes

- 1 cucharada sopera de ajonjolí
- ½ cucharadita de sal marina
- 4 hojas de repollo rojo
- ½ betarraga
- Jugo de 1 limón

- Agua

### **Preparación**

Como preparar este desayuno para la anemia. Aplastar en mortero las semillas de ajonjolí junto con la sal. Licuar el repollo y la betarraga. Incorporar al licuado el jugo de limón, un poco de agua y las semillas de ajonjolí con sal. Tomar de inmediato el zumo.

Acompañar si usted lo desea como complemento dos huevos sancochados + pan integral.

### **3- ENSALADA DE ESPINACA CON HUEVO**

#### **Ingredientes:**

- 1 taza de espinaca
- Aceite de girasol
- 1 huevo

#### **Preparación**

Primero lavar la espinaca con agua, luego cortarla toda (tallos y ramas) y picarla. Poner la sartén a fuego lento y echar aceite de girasol. Romper el huevo en un tazón y echar la clara sobre la espinaca y revolver; luego vaciar a la sartén hasta que se cocine revolviendo la verdura con la clara del huevo; la yema separada debe de quedar entera y cruda. Servir y degustar.

### **4- FILETE DE CARNE CON PALTA** (4 porciones)

#### **Ingredientes**

- Carne de res, 500 grs, filete (alimentación orgánica)
- Hierbas (perejil, romero, orégano, ortiga), en harina
- Palta (una unidad madura, solo la pulpa)
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pimienta.



#### **Preparación**

Para preparar esta dieta, primero hacer un puré con la palta. Aparte cocinar la carne a la plancha, retirar y salpimentar. Servir los filetes cubiertos con el puré de palta y espolvorear encima las hierbas picaditas o en harina (incluyendo la ortiga). (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

Acompañar si usted lo desea con un vaso de zumo de naranja

### **5- FRUTAS (ENSALADA ROJA)** (4 porciones)

#### **Ingredientes**

- 150 g de arándanos
- 150 g de moras

150 g de frambuesas

Limón, jugo o zumo

**Preparación**

Ver si las frutas están en su punto o maduras. Cortar en trozos y colocarlos en un tazón. Agregar jugo de limón, 4 cucharadas aproximadamente. Servir en 4 porciones.

Acompañar si usted lo desea dos huevos sancochados con pan integral

**6- FRUTAS ROJAS CON MIEL** (4 porciones)

**Ingredientes**

100 g de fresas

100 g de moras

100 g de frambuesas

100 g de grosellas

Miel de abeja

Naranja (1 unidad)

**Preparación**

Colocar los trozos de las frutas rojas en un tazón, agregar el jugo de naranja y la miel a discreción. Luego servir en 4 porciones.

Acompañar si usted lo desea dos huevos sancochados con pan integral

**7- JUGO DE FRUTAS VITAMINIZADAS**

**Ingredientes**

- Frutas (camu camu, kiwi, limón, lima, mandarina, maracuyá, naranja, pera, piña, toronja; un tanto de cada uno, escoger 5 de ellas)

- Miel

**Preparación**

Esta dieta para la anemia (y vitamina C), es muy buena, debe probarla y aprobarla. Licue o haga extracto con las frutas indicadas y bébalo a diario. Para los niños y adolescentes es extraordinario.

Acompañar si usted lo desea dos huevos sancochados con pan integral. (Montesinos Ballesteros Guillermo, 2000)

**8- JUGO DE LÚCUMA Y ALGARROBINA**

**Ingredientes**

- Algarrobina

- lúcumas

- miel de abejas

- soya

**Preparación**

Pelar 03 lúcumas, cortarla en trozos, poner en la juguera, junto con un litro de soya, una cucharada de algarrobina y miel de abejas. Tomar un vaso diario. Acompañar si usted lo desea dos huevos sancochados con pan integral. (Montesinos Ballesteros Guillermo, 2000)



**9- JUGO DE ZANAHORIA CON ESPINACA****Ingredientes**

- Espinaca, una taza
- Zanahoria, 2 - 3 unidades

**Preparación**

Este jugo cumple la función de aumentar la producción de hemoglobina, que a su vez aumenta la producción de glóbulos rojos. Se licuan los ingredientes y se toman después del almuerzo y de la cena.

Acompañar si usted lo desea dos huevos sancochados con pan integral. (Montesinos Ballesteros Guillermo, 2000).

**10-ZUMO DE BETARRAGA, NARANJA Y ZANAHORIA****Ingredientes**

- 2 betarragas
- 2 limones (variedad sutil, peruano)
- Miel de abejas
- 3 naranjas
- 1 zanahoria

**Preparación**

Cortar en trozos la betarraga y la zanahoria, luego ponerlo en la extractora para sacar el zumo de ambos, luego mezclar y colar; después agregar el zumo de los limones y naranjas y mezclarlas bien, hasta homogenizar el jugo; finalmente endulzar con la miel de abejas según gusto y tomar. Si lo siente amargo, agregar más miel o sino un vaso de agua. Es recomendable agregar una pizca de ortiga en harina. Acompañar si usted lo desea dos huevos sancochados con pan integral

**11-ZUMO DE BETARRAGA CON ZANAHORIA****Ingredientes**

- 2 betarragas con sus hojas
- 1 cucharada de levadura de cerveza
- Ortiga en harina
- 2 zanahorias

**Preparación**

Separar las hojas de la betarraga, lavarlos y cortar. Cepillar la betarraga bajo el agua y cortarlo. Pasar las hojas y la betarraga por la extractora. Igual con las zanahorias. Agregar la levadura de cerveza al zumo y mezclar bien. Finalmente agregar una pizca de ortiga. Acompañar si usted lo desea dos huevos sancochados con pan integral (Montesinos Ballesteros Guillermo, 2000)



**ALMUERZO****1- ALBÓNDIGAS EN PIMIENTOS** (4 porciones)**Ingredientes**

Carne de res, magra, molida y orgánica (1/2 kg)

Cebollas (3 unidades)

Naranjas (4 unidades)

Ortigas (hojas en harina)

Pasas (50 g)

Pimientos rojos (2 unidades)

Piñones (50 g)

Salvia (hojas picadas o en harina)

**Sal Rosada** ó sal marina

Aceite y pimienta

Vinagre de manzanas

**Preparación**

En un tazón limpio agregar la carne molida, las pasas remojadas, los piñones tostados, las cebollas picadas y la salvia. Luego sazonar con la pimienta y sal al gusto. Dividir la preparación en 4 porciones y formar albóndigas, elegir pimientos de tamaño parejo y buena forma, que se sostengan sobre su base. Cortarles un sombrero y quitarles las semillas. Colocar una albóndiga dentro de cada uno. Pincelar la piel con aceite. Acomodar los pimientos en una fuente refractaria aceitada. Después verter alrededor jugo de naranja, un vaso, mezclado con una cuchara de vinagre de manzana. Hornear a 180°C por 30 minutos, hasta que las albóndigas y los pimientos estén cocidos; si se consume el jugo, añadir un poco de agua a la fuente. Agregar finalmente la harina de ortiga al gusto, una pizca por persona; finalmente servir. Acompañar si usted lo desea un vaso de zumo de naranja como un platillo adicional.

(Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina)

(De Cerrato Beatriz N.1998)

**2- ARVEJITAS CON PAPAS SANCOCHADAS** (4 porciones)**Ingredientes**

▪ alverjitas verdes (500 g)

▪ papas amarillas (500 g)

▪ tomates rojos medianos (4)

▪ ajo y aceite

**Preparación**

Rallar el tomate y pelar 4 dientes de ajos rosados crudos. En una olla colocar aceite, las alverjitas, el tomate y los ajos rosados crudos y molidos. Dejar a fuego medio hasta que el tomate y el ajo se cocinen; cocinar hasta que las alverjitas estén en su punto. Salpimentar si se desea. Sancochar las papas amarillas de manera separada y con cascara y todo. Servir las alverjitas acompañadas de las papas amarillas con su cascara. Acompañar si usted lo desea un vaso de zumo de mandarina como un platillo adicional



**3- BARRA DE BRÓCOLI** (8 porciones)**Ingredientes**

- Avena (100 g)
- Berro (hojas)
- Brócoli (1/2 kg)
- Caldo de verduras
- Cebolla grande
- Huevo entero y dos claras
- Pan rallado
- Pimiento rojo y pimentón
- **Sal Rosada** ó sal marina
- Pimienta y aceite de oliva
- tomates

**Preparación**

Remojar una olla con una cucharada de aceite de oliva, verter el caldo (3 cucharadas) y acomodar el brócoli. Picar la cebolla e incorporar junto con el pimiento y salpimentar a gusto. Tapar y cocinar a fuego bajo hasta que los vegetales estén cocidos. Retirar y dejar enfriar. Agregar el huevo entero, las claras y la avena. Procesar la preparación, condimentar con un poco de sal y verter en un molde untado con aceite y espolvoreado con pan rallado. Cocinar a baño maría durante 50 minutos en horno a un calor moderado. Retirar, dejar enfriar 10 minutos y desmoldar. Salpicar con el pimentón (media cucharita), y servir decorado con tomates y hojas de berro. Acompañar si usted lo desea un vaso de zumo de toronja como un platillo adicional. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina). (De Cerrato Beatriz N.1998)

**4- BROCHETAS DE HIGADO** (8 porciones)**Ingredientes**

- 6 cebollas
- Hígado; cerdo (100 g), pollo (200 g), res (100 g)
- 2 rocotos
- 10 tomates
- Zapallitos largos cortados en trozos, 2 unidades
- Laurel (2 hojas)
- Verduras: espinacas, lechuga y ortiga

**Preparación**

Cocinar las cebollas en olla aparte en agua. Cortar los zapallitos sin pelarlos. Trozar los rocotos y limpiar los tomates. Cortar los hígados en trozos o dados, e insertarlas en los palitos, combinándolos entre ellos, poner un trozo de hígado de cada uno de los animales, alternando con las verduras. Envolver las brochetas con papel metálico y cocinarlas en el horno o la parrilla durante 10 minutos. Retirar el papel y terminar la cocción. Al servir acompañe con una ensalada verde (espinacas, lechuga, ortiga), cocida o cruda. Acompañar si usted lo desea un vaso de zumo de kiwi como un platillo adicional

**5- SOPA DE MARISCOS** (4 porciones)**Ingredientes**

Caldo de verduras (1 taza)

1 cebolla y 3 cebollas chinas

2 dientes de ajo

1 hoja de laurel

Mariscos (almejas 200 g; camarones 200 g; un calamar limpio y en anillos machas 100 g; mejillones 200 g;); sin valvas o limpiados

Orégano fresco (1 cucharada y molido)

Perejil

1 cucharada de pimentón

1 pimienta roja

**Sal Rosada** ó sal marina

pimienta y aceite de oliva

**Preparación**

Una sopa de mariscos es excelente para la anemia y como afrodisiaco. Picar la cebolla, las cebollas chinas, el pimienta y el ajo. Colocar todo en una olla. Rociar con el aceite de oliva, tapar y cocinar a fuego lento hasta que los vegetales estén tiernos pero no dorados. Agregar los mariscos. Condimentar con el pimentón, el orégano, el laurel, sal y pimienta a gusto. Agregar el caldo. Cocinar a fuego moderado por 15 minutos. Servir enseguida en tazones, acompañar con perejil picado y en ramitas.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina). (Vázquez Itos 2005)

**6- CHOROS GRATINADOS** (4 porciones)**Ingredientes**

Choros con sus valvas (1 kg)

Ajo, perejil picado

**Sal Rosada** ó sal marina

Pan seco molido (100 g)

Pimentón

Queso parmesano (50 g)

**Preparación**

Lo primero es desprender las adherencias de las valvas de los choros, tomar un cuchillo y raspar bajo el agua corriente fría dentro de una bandeja. Colocar los choros en una olla grande, sin añadir agua; tener en cuenta que cuando las valvas se abran ocuparán el triple de espacio, y que los moluscos sueltan su propio líquido durante la cocción. Agregar sal (una cucharita), ajo (3 dientes), y perejil (3 cucharadas) picados a la olla y tapar. Cocinar a fuego lento alrededor de 10 minutos, hasta que se abran las valvas; de tanto en tanto, destapar y revolver para que todos los choros reciban el calor en forma pareja. Desechar los que permanezcan cerrados. Separar las valvas y descartar las que estén vacías. Colocar sobre una bandeja para horno las que tengan choros, sin superponerlas. Alternar el pan molido con el queso rallado y el pimentón (1 cucharada). Distribuir la mezcla sobre los choros. Llevar al horno caliente hasta que se dore la

superficie. Servir bien calientes. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina). (Vazquez Itos 2005)

## 7- **CHUPE DE HABAS**

### **Ingredientes**

- ají
- arroz
- caldo de carne
- cebolla
- habas (1/2 kilo)
- huevos (2 unidades)
- leche evaporada
- papas blancas (4 unidades)
- pasta de tomate
- queso fresco (100 g)
- yerbas (huacatay y ortiga)

### **Preparación**

Picar media taza de cebolla y echar en la olla. Luego freír la cebolla en la olla, con aceite bien caliente, luego añadir una cucharada de pasta de tomate y revolver por unos instantes. Agregar el caldo de carne (6 tazas), las habas peladas, las papas en trozos, el arroz (3 cucharadas) y una cucharada de ají molido. Cocinar a fuego moderado. Antes de servir añadir los huevos ligeramente batidos, el queso fresco y el huacatay picado (2 ramitas), ortiga (en harina) y un chorrito de leche evaporada. Servir bien caliente. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina).

## 8- **CREMA DE LENTEJAS CON CABALLA** (4 porciones)

### **Ingredientes**

Caballa (1/2 kilo)  
500 g de lentejas  
1 cebolla  
1 tomate  
1 poro

**Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Dejar las lentejas en remojo la víspera. Picar las verduras finamente y ponerlas a cocer junto con las lentejas. Añadir un poco de sal a gusto. Poner el pescado al vapor. Una vez que hierva el guiso, dejar por 40 minutos más. Licuar las lentejas y acompañar con el pescado al momento de servir. Acompañar si usted lo desea un vaso de zumo de camu camu como un platillo adicional. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina). (Gutiérrez Muro Máximo 1970)

**9- CROQUETAS DE GARBANZOS** (4 porciones)**Ingredientes**

Garbanzos (1/4 kilo)

Ajíes (2 unidades)

Ajo (2 dientes)

Cebolla chica

Ortiga (en harina)

**Sal Rosada** ó sal marina

Perejil, pimienta, comino y aceite

Semillas de ajonjolí

**Salsa**

6 cucharadas ajonjolí molido

3 cucharadas de jugo de limón

**Preparación**

Primero remojar los garbanzos toda la noche, 12 horas, en agua fría; luego ponerlos en un colador para escurrirlos por una hora; triturar los garbanzos en la licuadora junto con la cebolla, los ajíes y el ajo. Sazonar con el comino en harina (1/2 cucharadita), sal y pimienta. Amasar para obtener una pasta compacta. Enfriar en el refrigerador durante una hora. Tomar pequeñas porciones de la preparación, darles formas esféricas y aplanarlas para formar discos de unos 4 cm de diámetro y un cm de alto. Adherir semillas de ajonjolí en una de las caras. Freír en aceite hasta dorar. Escurrir sobre papel absorbente. Para hacer la salsa, procesar o licuar el ajonjolí molido (6 cucharadas) con el jugo de limón, sal al gusto y el agua necesaria para lograr una salsa fluida. Servir la croqueta tibia, con la salsa y hojas verdes o cintas de pepino de ensalada y espolvorear harina de ortiga. Acompañar si usted lo desea una copita de zumo de limón como un platillo adicional. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina).

**10-ENSALADA PRIMAVERAL DE ARROZ CON ALFALFA** (4 personas)**Ingredientes**

- 2 tazas de arroz cocido
- ½ taza de guisantes
- 2 cebollitas picadas
- ½ taza de espinacas frescas cortadas en juliana
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de albahaca seca
- ½ cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 2 tazas de brotes de alfalfa
- El zumo y la pulpa de 1 limón

**Preparación**

En una fuente de ensalada mezcle el arroz, los guisantes, las cebollas y las espinacas.

En un bol pequeño, mezcle el aceite con el zumo de limón, la pulpa, el orégano, la albahaca y la mostaza.

Mezcle la mitad del aderezo con el arroz y los demás ingredientes.

Después ponga los brotes de alfalfa sobre el arroz y vierta por encima el

resto del aliño. (Los brotes no los mezclamos con el arroz porque son difíciles de masticar). Sírvala a temperatura ambiente en platos individuales. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina). (Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

### **11-FILETE DE HÍGADO Y ESPINACAS** (4 porciones)

#### **Ingredientes**

Hígado en filetes

Cebollas (2 unidades)

Espinacas (250 g)

Papas amarillas

**Sal Rosada** ó sal marina

pimienta, caldo vegetal y aceite al gusto

Tomates (2 unidades)

#### **Preparación**

Es una de las buenas dietas para la anemia. Cocinar las papas amarillas aparte. Limpiar el hígado (4 trozos o filetes) de nervios y pellejos, agregar sal y pimienta. En una sartén colocar  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite, el hígado, los tomates (en trozos) y una cebolla cortados en rodajas. Freír y dejar cocer a fuego fuerte, dándole 2 ó más vueltas, según el gusto. Aparte, picar fino una cebolla, freírla en aceite hasta que esté blanda. Agregar las espinacas, freír todo, 5 minutos más. Disolver dos cubitos de caldo en 1 litro de agua caliente e incorporar lentamente el puré (una taza), luego las espinacas mezclando bien hasta que hiervan. Hacer una pasta con ellas usando la batidora. Servir. Acompañar si usted lo desea un vaso de zumo de naranja como un platillo adicional. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina).

### **12-GUISO DE CERDO CON LENTEJAS** (4 porciones)

#### **Ingredientes**

Carne magra de cerdo (1/4 kg)

Lentejas secas (1/4 kg)

Papa amarilla (1 unidad)

**Sal Rosada** ó sal marina

Pimienta, aceite de oliva, ajos rosados, laurel y orégano

Verduras (3 tazas), incluir cebolla, pimienta y zanahoria

#### **Preparación**

Dejar las lentejas en un tazón, cubirlas con agua hirviendo y remojarlas durante 4 horas. Escurrirlas. Picar la cebolla y el pimienta en trozos. Colocarlos en una olla junto con una cucharada de aceite de oliva, cocinarlos en fuego medio hasta que se ablanden. Agregar un diente de ajo picado, laurel (una hoja) y orégano fresco (una cucharada). Cortar la carne en cubos pequeños. Incorporarla a la olla y dorarla a fuego fuerte, mientras se revuelve con cuchara de madera. Añadir las lentejas, cubrir con el caldo y cocinar a fuego moderado durante 30 minutos, hasta que las lentejas

estén algo tiernas. Cortar la zanahoria en rodajas y la papa en dados pequeños. Agregar ambas hortalizas a la olla. Sazonar a gusto con sal y pimienta. Cocinar hasta que todo esté tierno y el caldo se haya reducido casi a la mitad. Servir el guiso humeante en cuanto esté listo, o guardar y recalentar antes de comer. Acompañar si usted lo desea un vaso de extracto de col como un platillo adicional. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina).

### **13-GUISO DE HÍGADO DE POLLO** (4 porciones)

#### **Ingredientes**

- hígado de pollo (un kg)
- Especies, tomillo
- **Sal Rosada** ó sal marina
- aceite de oliva, ajos rosados,
- Verduras: cebolla, pepino, pimiento verde, tomate y zanahorias

#### **Preparación**

Lo primero es dorar la cebolla, el pimiento y los ajos rosados, en una olla, con el aceite de oliva (agregar una cucharada) a fuego lento, la cebolla (media cebolla y picado) y un pimiento cortado en cuadraditos, junto con el ajo machacado (2 dientes). Luego una vez dorados, añadir el resto de las verduras picadas (3 zanahorias, medio pepino y un tomate mediano) y dejar cocinar 10 ó 15 minutos. Tener cuidado que no se pegue. Finalmente añadir el hígado sazonado la sal y las especias al gusto. Cubrir con agua caliente. Dejar cocinar hasta que las verduras y el hígado estén a punto. Acompañar si usted lo desea un vaso de zumo de lima como un platillo adicional. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina).

### **14-HÍGADO CON TOMATES** (4 porciones)

#### **Ingredientes**

- hígado de res (4 trozos o filetes)
- **Sal Rosada** ó sal marina
- aceite de oliva, ajos rosados y perejil
- tomates (un kg)

#### **Preparación**

Lo primero es pelar y picar los tomates y luego cocinarlos. Luego agregar dos dientes de ajo y una rama de perejil picados finamente, sazonar con sal y freír en aceite de oliva (echar dos cucharadas). Poner a medio fuego y tapar. Darle vuelta con una cuchara de madera hasta que forme una crema apetitosa. Si el tomate se siente ácido incorporar una cucharadita de azúcar. Finalmente sazonar los filetes de hígado y colocar en una parrilla caliente por poco tiempo en el fuego (se endurecen). Servir luego con ensalada, acompañados del tomate puesto en una salsa. Acompañar si usted lo desea un vaso de zumo de naranja como un platillo adicional. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina).



**15-LENTEJAS CON PIMIENTOS** (4 porciones)**Ingredientes**

Brócoli (100 g)

Cebollas (4 cabezas)

Lentejas (250 g)

Pimientos (amarillo, rojo y verde, uno de cada uno)

**Sal Rosada** ó sal marina

Pimienta, aceite de oliva, ajos rosados, orégano

**Preparación**

Lo primero es picar la cebolla china y un diente de ajo crudo; luego cortar los pimientos a lo largo y bien finos (en juliana); reservar por separado. Calentar la sartén con aceite de oliva (una cucharada), luego agregar y cocinar las cebollas y el ajo hasta que estén tiernos. Cocinar las lentejas y escurrirlas; adornar con el orégano (dos cucharadas). Incorporar el brócoli cocido separado en ramilletes pequeños, salpimentar y calentar. Al mismo tiempo, colocar los pimientos en una sartén antiadherente con apenas un hilo de aceite. Cocinar, removiendo, hasta que estén tiernos. Sazonar a gusto con sal y pimienta. Distribuir en los platos los pimientos cortadas en juliana, formando nidos. Colocar en el centro la preparación caliente de lentejas y servir. Acompañar si usted lo desea un vaso de zumo de toronja como un platillo adicional. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina).

**16-LENTEJAS ESTOFADAS CON PASTA DE CURRY** (4 personas)**Ingredientes**

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana picada
- 1 zanahoria mediana picada
- 1 rama de apio picada
- 4 tazas de caldo de pollo o carne
- ½ taza de lentejas
- 1 taza de granos de maíz
- 2 dientes de ajos
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de coriandro
- ½ cucharadita de cúrcuma
- ½ cucharadita de salsa picante
- El zumo y la pulpa de un limón

**Preparación**

En una olla grande, caliente el aceite a fuego moderado. Añada la cebolla, la zanahoria, el apio, y saltee, removiendo de tanto en tanto hasta que las verduras estén tiernas y fragantes, unos 7 minutos.

Añada, el caldo, el zumo y la pulpa de limón, las lentejas, el maíz, y lleve a hervor. Reduzca el fuego, tape y deje cocer unos 20 minutos.

En el molinillo o en el mortero, prepare la mezcla de ajo, comino, coriandro, cúrcuma y salsa picante, hasta que quede una pasta.

Cuando esté listo el estofado, añada la pasta y mezcle bien. Continúe la cocción otros 15 minutos, o hasta que las lentejas estén blandas. Sirva

caliente. Este plato queda muy bien cubierto con yogurt natural desnatado. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina). (Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

### **17-REVUELTO DE ESPINACAS Y FRIJOLES** (4 personas)

#### **Ingredientes**

- 2 tazas de frijoles cocidos
- 1 taza de espinaca fresca o col rizada picada
- 1 zanahoria picada
- ¼ taza de puerro picado
- ½ cucharadita de albahaca seca
- ½ cucharadita de salvia seca
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- El zumo y la pulpa de 1 limón
- Una pizca de mostaza en polvo

#### **Preparación**

Si usa frijoles de bote, lávelos y después déjelos escurrir. Póngalos en un pocillo grande con las espinacas, o la col, la zanahoria, y el puerro. En un pocillo pequeño, bata el zumo de limón y la pulpa, el vinagre, la albahaca, la salvia, el aceite y la mostaza. Eche a mezcla sobre los frijoles y remueva para que ligue bien. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina). (Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

### **18-SANGRECITA CON GARBANZOS** (6 personas)

#### **Ingredientes:**

Aceite de oliva  
 Ají amarillo fresco, 2 unidades  
 Cebollas medianas y ajos rosados  
 Garbanzos (medio kilo)  
 Hierbas: Orégano, hierbabuena y culantro  
 Sangre de pollo orgánico (medio litro)  
**Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación:**

Cocinar la sangre de pollo con poco agua en una sartén, removiendo hasta que se seque. Luego reservar. Ahora preparamos el aderezo, picamos finamente la cebolla, ajo y ají; al ají le quitamos las venas y las pepas. Además, por otro lado, se pica las hierbas, el orégano, la hierbabuena y el culantro. Cocinar los garbanzos aparte. En una sartén aparte, calentar aceite (3 cucharadas) y hacer un aderezo con la cebolla picada, el ajo y el ají. Sazonar y agregar el orégano, la sangre cocida, la hierbabuena y el culantro. Revolver y agregar la sal necesaria. Servir acompañado de los garbanzos. Recomendamos este plato como principal y para la anemia ferropénica una semana a un mes, dependiendo del grado de anemia del paciente. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina).

**19-SANGRECITA CON PAPAS AMARILLAS (4 PERSONAS)****Ingredientes:**

Sangre de pollo orgánico (medio litro)

Papas amarillas (500 gramos)

Cebollas (china) y ajos rosados

AjÍ amarillo

Hierbas: perejil, culantro y orégano

Aceite de oliva y pimienta

**Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Dejar reposar la sangre en una bandeja; luego cocinamos la sangre de pollo en una sartén con poca agua hasta secarlo. En una olla aparte, hacemos un aderezo con los ajíes picados, ajos molidos, aceite de oliva, la sal y pimienta. Una vez listo, agregamos el culantro, perejil y orégano picados al gusto. Agregamos un poco de agua y revolvemos hasta que hierva y se seque levemente. Finalmente, agregamos la cebolla picada y servimos adornando con rodajas de papa amarilla sancochada de manera aparte. Recomendamos este plato por ser bueno para la anemia ferropénica. Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina).

**20-SOPA DE AJO CON ESPINACAS (4 personas)****Ingredientes**

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cabeza de ajo, separada en dientes pelados
- 2 cebollas picadas
- 3 hojas de laurel
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 2 cucharaditas de especias
- 3 tazas de caldo de pollo o carne
- 1 taza de leche
- 1 taza de espinacas frescas picadas

**Preparación**

En una olla, caliente el aceite a fuego medio. Añada el ajo, las cebollas, las hojas de laurel, el tomillo, las especias y el caldo. Cuando rompa el hervor, reduzca el fuego y deje cocer a fuego suave hasta que el ajo este tierno, unos 15 minutos.

Quite el laurel y con una espumadera retire los ajos y las cebollas y póngalos en la batidora. Eche un poco de caldo después bátalos hasta que quede una pasta suave.

Añada la pasta al caldo en la olla y caliéntelo mientras añade la leche. Mantenga en el fuego sin dejar de remover hasta que la sopa este caliente. Eche las espinacas, remueva y sirva. (La sopa caliente escaldara las espinacas).

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina).  
(Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

**21-SOPA DE ALCACHOFAS****Ingredientes**

Alcachofas (1 Kg.)  
 Papas amarillas (0.5 Kg.)  
 Caldo de verduras (dos tazas)  
 Poros (02)  
 Leche (1 vaso)  
 Aceite y mantequilla.

**Preparación**

Primero sancochamos las papas amarillas con cascara y lo reservamos. Luego limpiamos bien las alcachofas y los poros. En una sartén con un chorrito de aceite y mantequilla, salteamos las verduras unos minutos. En la misma sartén, vertemos el caldo de verduras y dejamos cocer hasta que las verduras estén tiernas. Incorporamos entonces el vaso de leche y removemos. Le volvemos a dar un ligero hervor y servimos acompañados con trozos de papa amarilla sancochada. (Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina).

**22-SOPA DE ALMEJAS** (4 porciones)**Ingredientes**

Almejas con sus valvas (200 g)  
 Almejas sin sus valvas (300 g)  
 Caldo de verduras (dos tazas)  
 Cebollas y pimiento  
 Choclo desgranado  
 Papa amarilla grande  
 Leche y harina

**Sal Rosada** ó sal marina

Perejil, pimienta, laurel, tomillo

**Preparación**

El primer paso es picar las dos cebollas y un pimiento, luego depositarlo en una olla; tapar y cocinar a fuego mínimo hasta que se ablanden. Incorporarlos una taza de granos de choclo, todas las almejas y una hoja de laurel. Cubrir con el caldo de verduras y la leche (1 ½ taza). Cocinar una papa amarilla en una olla aparte hasta que esté bien y no se deshaga, luego cortar en trozos. Diluir una cucharada de harina en unas cucharadas de agua fría, agregarla a la sopa y revolver con cuchara de madera hasta que espese un poco. Sazonar con sal, pimienta y tomillo a gusto. Finalmente servir bien caliente, agregar la papa amarilla y si quiere con su cascara, además el perejil picado (2 cucharadas) y esparcido por encima.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina).

(Gutiérrez Muro Máximo 1970)

## CENA

### **Extractos:**

Consumir unos 2 – 4 vasos, de uno o dos extractos de la lista siguiente hasta su saciedad personal. Si va tomar dos tipos de extractos diferentes hágalo con media hora de separación. No comer otra cosa, solo los extractos.

Acelga + betarraga + zanahoria // betarraga + zanahoria + hinojo + ortiga// betarraga + hinojo + ortiga // Tomar 2 vasos de espinacas // un vaso de espinacas + una copita de berros; mezclar y tomar // un vaso de nabos + un vaso de espinacas + ½ vaso de berros; mezclar y tomar // garbanzo en ensaladas con verduras cocidas // un vaso de ortiga, tomar por dos semanas (comenzar en luna llena) // ortiga + diente de león + ajo de oso // un vaso de ortiga + ½ vaso de betarraga + ¼ vaso de berros; mezclar y tomar // pera + ortiga // 2 vasos de pera // pera + zanahoria // pera + rabanito // una copita de rabanito + una copita de berros; mezclar y tomar // Un vaso de tomate + medio vaso de zanahoria + medio vaso de espinacas; mezclar y tomar // zanahoria y nabos //un vaso de zanahoria + un vaso de betarraga + ½ vaso de berros; mezclar y tomar // un vaso de zanahorias + un vaso de espinacas, mezclar y tomar // Un vaso de zanahoria + un vaso de hinojo + ¼ vaso de espinaca; mezclar y tomar // un vaso de zanahoria + un camote rallado + jugo de una naranja + 2 cucharadas de miel; tomar por una semana seguida // zanahoria + pepino // dos vasos de consuelda (anemia perniciosa) (Dahlke y Ehrenberger 1999).

## **6.3 TRATAMIENTOS NATURALES:**

### **RECOMENDACIONES GENERALES**

Uno de los primeros pasos que se deben hacer es determinar el tipo de anemia que tiene, si es por pérdida rápida de sangre en accidentes o lenta y constante (mala menstruación) es la ferropénica, que es la más común. De esa manera determinar los otros tipos de anemia por deficiencia de ácido fólico o la anemia perniciosa (anemias aplásicas, falciforme y/o hemolítica). Esta determinación la tiene que hacer con un médico especializado en anemias y que tenga experiencias y testimonios positivos.

Una segunda recomendación es en la alimentación cárnica, sobre todo de hígado rico en hierro y vitamina B12, es bueno considerar su origen, que sean ecológicas y que provengan de animales alimentados de manera natural y orgánica; que no sean de alimentación rápida con hormonas, muy popular en las grandes urbes o capitales del mundo. Estos hígados no ecológicos o no orgánicos pueden concentrar gran cantidad de tóxicos (Berdonces 2003)

El consumo de los alimentos de hierro no hémico para ser absorbida debe combinarse con alimentos que tienen vitamina C (ensalada de lentejas con pimientos y como postre jugo de naranja) y proteínas de origen animal (menestras con jamón).

Evitar consumir estos alimentos (verduras de color verde oscuro y la cascara de cereales y legumbres) y bebidas (que contengan taninos y fosfatos), ya que evitan la absorción del hierro. Las verduras de color verde oscuro contienen ácido oxálico (espinaca); y la cascara del trigo (cereales) y del arroz integral contiene ácido fítico; estos compuestos se unen con los minerales y forman compuestos insolubles que el organismo humano no los absorbe. En caso de la espinaca que entre sus ingredientes contiene hierro, ácido oxálico y vitamina C; si agregamos mas alimentos con vitamina C, el organismo humano puede absorber hierro antes que el ácido oxálico. En el caso de las bebidas que contienen taninos y fosfatos solamente se pueden consumir en forma independiente de las comidas ricas en hierro.

Existen algunos medicamentos que producen anemia como el cloranfenicol y la trimetoprin, que las personas con anemia deben evitar.

## TRATAMIENTOS NATURALES

**Baños:** tomar baños de vapor // al levantarse golpearse con unas ramas de ortiga (ortigarse) sobre todo el cuerpo, luego hacerse una frotación con agua fría, finalmente echarse en la cama sin secarse por el lapso de una hora // en tiempos de verano se pueden tomar baños de sal; aplicarse la sal en todo el cuerpo, luego taparse con una frazada, menos la cabeza que debe estar a la sombra, unos 30 minutos y que sea antes del almuerzo.

**Hemorragias internas:** hacer una cura de limones // fricciones de agua fría con un trapo 4 veces a la semana // envolver con una frazada hasta sudar y friccionar el cuerpo // baños de vapor // masaje de ortiga en todo el cuerpo.

**Tratamientos naturales:** Hacer un cocimiento de raíces de alcachofa (5 grs) en una taza de agua durante 5 minutos; enfriar y colar; luego endulzar con miel de abeja al gusto; tomar 2 veces al día // achicoria; una cucharita de achicoria en una taza de agua, infusión, tomar 2 veces al día //

Manzana + clavo de olor; clavar 5 clavos de olor, grandes, en una manzana, por 12 horas, comer luego la manzana // preparar un cocimiento de hojas de nogal (10 grs), en una taza de agua, luego del cocimiento agregar una cucharadita de polen y otra de aceite de hígado de bacalao; tomar dos veces al día.

**Vinos para la anemia:** En general usar una botella de vino tinto de su marca predilecta. Macerar la mezcla por una semana y filtrar. Tomar una copita de vino macerado en yerbas como aperitivo, antes de las comidas, 3 veces al día.

**Vino de berro:** hervir el vino tinto, luego retirar del fuego, encender un fosforo para quemar el alcohol, posteriormente agregar un manojito de berros, tapar la

olla y dejar enfriar, luego licuar, luego colar el liquido y agregar media taza de miel de abejas y mezclar; regresar el liquido a la botella de vino; finalmente tapar bien con un corcho y refrigerarlo por un año; adultos una copita por las mañanas; niños solo gotas. // **Vino de canela y centaura:** Agregar en la botella 20 grs de canela, 20 grs de quina y 20 grs de centaura; luego macerar. // **Vino de coca:** Agregar en la botella 100 grs de hojas de coca (harina), una cucharita de canela y otra cucharita de vainilla; luego macerar. // **Vino de hinojo:** Agregar en una botella 100 grs de semillas de hinojo; macerar y filtrar // **Vino de marrubio:** Agregar en una botella de vino blanco 50 grs de flores de marrubio y 5 grs de melisa; macerar. // **Vino de verbena:** Agregar en una botella de vino tinto, 100 grs de verbena (raíz) y la cascara de una naranja (en trozos), macerar y guardar.

**Plantas Medicinales Recomendadas:**

Abedul, abuta, achicoria, agracejo, ajeno, alcaravea, alfalfa, algas, algarrobo, anís, arrayan, artemisa, astrágalo, berros, caléndula, canela, caña brava, cardo bendito, cardo santo, carqueja, celidonia mayor, **coca**, comino, cola de caballo, cúrcuma, diente de león, fumaria, genciana, germen de trigo, ginseng, gordolobo, hinojo, hisopo, huiton, lengua de vaca, lúpulo, llantén, manzanilla, malta (cebada hinchada), matico, mejorana, milenrama, mirtillo (arándano), nogal, oje, **ortiga**, pau de arco, puspoporoto, quina, sello de oro (no para embarazadas, consulte a su médico), regaliz, romero, ruibardo, sangre de grado, sauce blanco, **tomillo**, tilo, ubos, verbena, zarzaparrilla.

**BIBLIOGRAFIA**

- 1- Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad.
- 2- Anderson BM, Gibson RS, Sabry JH: The iron and zinc status of long-term vegetarian women. Am J Clin Nutr 1981; 34: 1042-1048.
- 3- Berdonces J (2003): Manual de medicina naturista. Ediciones Océano, 703 paginas
- 4- De Cerrato Beatriz, 1998. Verduras- recetas prácticas y hogareñas. Publicado por Imaginador.
- 5- De Gandulfo Petrona C. Las recetas económicas de Doña Petrona. Edition: 11, Publicado en 1977. 425 páginas.
- 6- Delgado Abel, 1999, Prevention Health Books. Curas de la cocina latina: desde el aguacate hasta la yuca, la guía máxima del poder curativo de la nutrición. Edition: illustrated. Publicado por Rodale, 184 páginas.
- 7- Food and Nutrition Board, National Research Council: Recommended Dietary Allowances, 10th ed. Washington, DC: National Academy Press, 1989.
- 8- García-Valdecantos Esther, 2000. Infusiones y tisanas para sentirse bien. Publicado por SELECTOR, 159 páginas.
- 9- Gleerup A, Rossander Hulthen L, Gramatkovski E, et al. Iron absorption from the whole diet: comparison of the effect of two different distributions of daily calcium intake. Am J Clin Nutr 1995; 61: 97-104
- 10-Gutiérrez Muro Máximo. El pescado en su mesa: 800 recetas de pescados y mariscos. Publicado por Editorial Mar del Plata, 1970. 206 páginas.
- 11-Hallberg L: Bioavailability of dietary iron in man. Ann Rev Nutr 1981; 1: 123-147.
- 12-Hausman Patricia y Benn Hurley Judith (1993): Los alimentos que curan. Editorial rodale. 511 páginas. B&2.
- 13-Hausman Patricia y Benn Hurley Judith (1993): Los alimentos que curan , 1ª edición, Ediciones Urano S.A. 1993 , 511 pag.
- 14-Helman AD and Darnton-Hill I: Vitamin and iron status in new vegetarians. Am J Clin Nutr 1987; 45: 785-789.
- 15-Latta D and Liebman M: Iron and zinc status of vegetarian and non-vegetarian males. Nutr Rep Int 1984; 30: 141-149.
- 16-Montesinos Ballesteros Guillermo (2000): Zumos y alimentos licuados sanos y curativos. Publicado por SELECTOR.160 páginas.
- 17-Selecciones del Readers Digest (1971): El gran libro de la salud. Editorial Readers digest mexico. 974 paginas.
- 18-J. Pennington, Lippincott-Raven (1994): Food Value of Portions Commonly Used. Información de la publicación Bowes & Church's 16th ed.
- 19-Vázquez Itos, 2005. Pescados y mariscos. Carnes. Aves y caza: [con recetas paso a paso] Edition: illustrate, Publicado por Océano De México. 280 páginas
- 20-White Linda B, 2002, Foster Steven. Recetario herbario: Las mejores alternativas naturales a los medicamentos. Publicado por Rodale. 656 páginas.



## CAPITULO 7

### ANOREXIA / INAPETENCIA: DIETAS Y RECETAS DE COCINA



La **Anorexia** es la forma de adelgazar que tienen principalmente las adolescentes (12 – 18 años), evitando los alimentos ricos en grasas, generando una pérdida de apetito. Es una enfermedad moderna, es considerada como un trastorno alimentario que ocurre principalmente por causas psicológicas y/o fisiológicas; entre las causas psicológicas o mentales tenemos la depresión, temor a la obesidad, temor social a ser marginado, que conllevan a un aislamiento y que es preferible darle un

tratamiento médico. Y entre las causas fisiológicas están los problemas digestivos – intestinales, como la gastroenteritis, que se puede eliminar con un tratamiento natural, consultar.

Los trastornos alimentarios como la anorexia pueden estar relacionados a problemas de origen mental o de comportamiento, generando desequilibrios bioquímicos por las deficiencias de zinc, magnesio, manganeso, inositol, cromo, vitaminas B6, B1, B3, vitamina C y el exceso de cobre y de cadmio.

Existen artistas muy famosas que algunos creen que han sido anorexicas por las fotos que presentan, así tenemos a las gemelas Olsen, Madonna, Tori Spelling y muchas más con cero curvas.

***Cualquier aplicación de estas recetas de cocina o tratamientos debe consultar con su medico o nutricionista de confianza antes de aplicarlo.***

## 7.1 ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Entre los alimentos recomendados están principalmente los que contienen Zinc.

**Alimentos ricos en zinc:** Almendras, apio, berenjenas, borraja, **carnes rojas magras y orgánicas (hígado de cerdo, carne de pollo, carne de pavo, hígado de ternera)**, caracoles, cereales (**germen de trigo**, trigo sarraceno), espárragos, frutas (duraznos, higos, mora, nueces, piña), harina integral, lácteos (yogurt descremado, tofu), legumbres (frejoles, garbanzos, lentejas, habas), levadura de cerveza, **OSTRAS**, papas amarillas, **semillas de calabaza** (alimentación para los que sufren anorexia por problemas psicológicos)

**Otros Alimentos:** aceites vegetales (oliva, girasol), alfalfa, arroz integral, cereales integrales, frutos secos (avellanas, almendras), huevos, legumbres, lentejas, pescado, leche, soya, yogurt. **Frutas:** Aceituna, algarrobo, almendra, cidra, ciruela, dátiles, grosella negra, limón, melón, membrillo, uvas. **Verduras:** berros, cebolla, col, coliflor, espinaca, lechuga, pepino, perejil, pimiento, pimentón (páprika), poro, rábanos, ruda rallada con un chorrito de limón como entrada, zanahoria.

**Alimentos para los niños:** leche materna (para niños menores de 2 años), frutas (durazno, piña, ciruela, limón, melón, uvas), agüita de manzanilla.

### **Alimentos prohibidos**

Alimentos azucarados // alimentos que contengan mucha grasa // frituras.

## 7.2 RECETAS DE COCINA

### Ayunas:

#### 1. APERITIVO DE FRUTAS:

**Granada:** Exprimir los granos con una prensadora, añadiendo el cocimiento de su cáscara para lograr un excelente tónico // **Naranja:** Tomar 1 – 3 vasos de zumo de naranja.

#### 2. APERITIVO DE VERDURAS

##### **Ingredientes**

- 1 taza de espinaca
- 1 zanahoria
- kion en polvo y aceite de oliva

##### **Preparación**

Extraer el jugo de la espinaca y la zanahoria. Condimentar con el kion en polvo y una cucharita de aceite de oliva. Tomar todos los días a media mañana. (Albertinazzi, Elba; 2004).

### 3. JUGO EN AYUNAS

#### Ingredientes

- Verduras: Apio y lechuga
- Tomate
- Aceite de oliva virgen, ajonjolí y sal.

#### Preparación

Licuar la lechuga (3 hojas), el apio y el tomate con un poco de agua. Agregar las semillas de ajonjolí y el aceite de oliva.

Condimentar con sal marina. Tomar un vaso antes de cada comida (Albertinazzi, Elba; 2004)



### Desayuno:

#### 1. BETERRAGA:

Puede servirse solo, licuado con agua mineral con unas gotas de limón o miel de abeja. Una buena combinación nutricional y curativa se prepara con zanahorias, naranjas, mandarinas o uvas //

**Chirimoya:** Preparar este jugo con agua hervida o leche, añadiendo miel de abeja o algarrobita //

**Nísperos:** Exprimirlos en una tela limpia y endulzar con miel de abejas //

**Papaya:** Licuar su jugosa pulpa, combinándola con agua o yogurt, endulzando con miel de abeja // Un vaso de yogur natural, miel de abejas y durazno o plátano // Un vaso de yogur natural + plátano con fresas y miel de abejas y pan integral con queso fresco // zumo de dos naranjas + 1 tostada de pan integral con un trozo de queso // yogurt mas cereales integrales.



#### 2. COMPOTA DE MEMBRILLOS

##### Ingredientes

- 2 membrillos
- Gasa e hilo

##### Preparación

Pelar los membrillos. Quitarles el corazón con las semillas, envolverlos con una gasa y atarlos con hilo. Cortar la fruta en trozos pequeños. Colocarla en una cacerola junto con las semillas (que contienen el mucílago) y un litro de agua. Cocinar durante 20- 30 minutos, hasta que espese un poco. Retirar el atado con las semillas y licuar los membrillos con el agua. Comer una taza mediana dos veces por día (Karmel Annabel, 1999).

**3. CUTACHO** (6 personas)**Ingredientes**

- 10 plátanos machos o bellaco, verdes
- ½ kg maní tostado molido
- ¼ kg cebolla roja picada
- Ajo rosado, culantro y sal al gusto

**Preparación**

Sancochar los plátanos verdes (bellaco o macho) en la olla. Cuando están listos colocarlos en un recipiente. El plátano es machucado o molido. Agregar el maní molido, el ajo rosado molido, la cebolla roja, la sal y el culantro. Se sigue moliendo hasta hacer uniformidad con la mezcla. Luego se hace bolas con las dos manos y se sirve con te caliente. Servir este plato en el desayuno o en la merienda (cena).

**ALMUERZO****1. AJI DE CALABAZA****Ingredientes**

- 1 calabaza
- 2 cebollas
- 3 choclos
- 3 huevos frescos
- 1 litro de leche
- queso fresco (1/4 kg)
- papas amarillas (1/4 kg)
- 4 ajíes amarillos secos
- ½ taza de habas frescas
- 6 cucharadas de harina
- Aceite, ajos rosados, manteca, huacatay, comino
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Partir la calabaza por la mitad y quitarle las semillas, luego cortarla en tiras delgadas. El ají amarillo se muele con ajo, comino, sal y un poco de agua, que se pone a hervir, previamente, en una olla. Una vez que se haya secado el ají se le agrega aceite y una cucharada de manteca, en este rehogado debe cocerse la cebolla y el queso cortado en pedazos pequeños. Se remueve constantemente con una cucharada de madera. Agregar la calabaza arrebozada con harina y huevo, habas y choclo desmenuzado. Y, además, la leche suficiente para cocinarlo a fuego lento. Finalmente añadir las papas amarillas sancochadas de antemano y picadas, con cascara y todo. Servir el guiso caliente, agregándole si se desea una ramita de huacatay picadito.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina).

**2. APERITIVO DE VERDURAS****Ingredientes**

- Espinaca y zanahoria
- Aceite de oliva virgen y kion

**Preparación**

Extraer el jugo de la espinaca (una taza) y una zanahoria. Condimentar con el kion (en polvo) y aceite de oliva. Tomar todos los días a media mañana.

**3. CALDO DE CABEZA DE CARNERO (4 personas)****Ingredientes**

- Cabeza de carnero (01)
- 4 papas amarillas
- 2 ajíes mirasol
- ajo rosado, paico o hierbabuena
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Primero eliminar los restos de lana, quemando con fuego; luego limpiamos la cabeza con agua caliente hasta que quede completamente limpia y con un hacha de carnicero cortamos en presas de regular tamaño. Seguidamente, echamos las presas en una olla grande con agua y la cocinamos por 90 minutos con la tapa puesta. Cada 15 minutos quitar la espuma que genera la cabeza de carnero. Luego, cuando el caldo ya esté preparado, agregar sal y los ajíes mirasol entero y seco. Servir espolvoreándolo con paico o hierbabuena.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina.

**4. CHUPE DE HABAS****Ingredientes**

- Arroz y habas
- Caldo de carne
- Cebolla y papas amarillas
- Huevos, leche evaporada y queso fresco
- Pasta de tomate
- Aceite, ají y huacatay
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Agregar en una olla limpia aceite y calentar. Cuando el aceite este bien caliente, agregar la cebolla picada (media taza) y freír la cebolla, añadir luego una cucharada de pasta de tomate y revolver unos instantes. Pelar las habas (medio kilo). Agregar 05 tazas de caldo de carne, las habas peladas, una cucharada de ají molido y el arroz (3 cucharadas). Cocinar 04 papas amarillas aparte. Dejar cocer a fuego moderado. Antes de servir añadir las papas amarillas sancochadas en trozos (con cascara), los huevos (dos) ligeramente batidos, el queso fresco (100 gramos) y el huacatay picado (2 ramitas), y un chorrillo de leche evaporada. Servir muy caliente. Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina.



**5. CARNE PICANTE ACOMPAÑADO CON FREJOL****Ingredientes**

- Frejol
- Carne de res
- Cebolla y tomate
- Pasta de tomate
- Culantro y ajos rosados
- Aceite o manteca de cerdo

**Preparación**

Remojar media taza de frejol toda la noche, al día siguiente cocinarlo. Picar dos cucharadas de cebolla y pelar el tomate y picarlo hasta conseguir 4 cucharadas de tomate sin semillas. En una sartén agregar 2 cucharadas de aceite o manteca de cerdo saltee la cebolla y un diente de ajo rosado, y agregue después de unos minutos media taza de carne de res picada o molida. Deje sofreír bien. Agregue el tomate y una cucharada de pasta de tomate. Deje cocinar el conjunto. Cuando todo esté homogéneo agregue una cucharada de culantro picado, sirva y acompañe al gusto.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina.

**6. GAMBAS Y ACELGAS****Ingredientes**

- Acelgas (1 kg)
- Gambas (1/4 kg)
- Ajos rosados y sal al gusto

**Preparación**

Limpiar las acelgas, luego cocer las acelgas y cuando estén cocidas, escurrirlas. Luego en una sartén rehogar los ajos rosados (3 dientes), y cuando ya casi estén dorados, echar las gambas y rehogarlas. Echar las acelgas a los ajos y las gambas y removerlo bien y poner el punto de sal.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina.

**7. MUESLI****Ingredientes**

Esta receta de cocina es buena para la anorexia.

- Yogurt natural
- Cereales integrales (muesli)
- Manzana
- Zumo de naranja
- Miel de abejas

**Preparación**

Se mezclan todos los ingredientes, 1 litro de yogurt natural, 3 – 4 cucharadas de cereales integrales (muesli), una manzana rallada, medio vaso de zumo de naranja y una cucharita de miel de abeja. Reposar un rato antes de tomar (Pamplona Jorge, 2003).



**8. PAPAS AMARILLAS CON MANÍ****Ingredientes**

- Papa amarilla (1 kg)
- Maní
- Huevos y leche
- Cebolla y ají
- Caldo de verduras
- **Sal Rosada** ó sal marina
- ajo rosado, pimienta y perejil

**Preparación**

En una sartén con aceite bien caliente freír una cebolla cortada en largos (a lo juliana) y los 03 dientes de ajo rosado. Cocer 03 huevos en agua y cortarlos en sus mitades. Cortar en tiras dos ajíes, quitarles las pepas y las venas. Cuando se doren ligeramente añadir el ají, sal, pimienta, 200 gramos de maní tostado y molido, y un poco de caldo y leche. Dale un hervor y luego licúalo tomando el punto, agregando conforme vaya necesitando un cucharón de caldo de verduras o una taza de leche evaporada. Cuando haya tomado consistencia viertes sobre la olla, moviendo constantemente hasta que te quede una salsa cremosa. Cocinar las papas amarillas con cascara y enteras; luego de cocerlas cortarlas en trozos. Echar el perejil picado y decorar con los huevos duros. Servir los trozos de papa amarilla (con cascara), agregar el maní acompañadas de arroz blanco.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina.

**9. PEPIAN DE PAVO****Ingredientes**

- Pavo (medio kg)
- Maíz fresco (1 kg)
- Cebolla y ajíes verdes
- **Sal Rosada** ó sal marina
- aceite, ajos rosados, culantro, pimienta y cominos

**Preparación**

Cortar la carne de pavo en dados. Cocinar el maíz fresco y tierno, luego desgranar como choclo. Poner una olla al fuego con el aceite, cuando esté caliente, añadirle la carne de pavo y freír hasta que dore. Picar una cebolla en brunois y quitar las semillas a los ajíes. Retirar la carne de pavo y agregarle la cebolla picada, cuando este transparente, añadirle 4 dientes de ajos rosados y revolver. Agregar el comino, la sal y mezclar bien y poner la mitad del agua. Cuando vuelva a hervir, volver a poner la carne frita, tapar la olla y dejar que cocinar durante media hora. Mientras tanto licuar el choclo, los ajíes y el culantro con el agua restante. Pasada la media hora, añadir lo licuado a la olla y mezclar, moviendo constantemente para que no se pegue, hasta que se cocine el choclo o maíz. Añadir la pimienta molida, mezclar y servir con arroz graneado.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina.

**10. ROCOTO RELLENO** (8 personas)**Ingredientes**

- Carne molida (1/2 kg)
- Rocotos (08), cebollas y ají rojo
- Huevos (04), leche y queso fresco (0.2 kg)
- Maní (0.1 kg)
- Papas amarillas
- Ajos rosados, aceite, azúcar, comino, pimienta, perejil
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Cortar los 08 rocotos, luego limpiar las venas y sacar las pepas con un cuchillo por su parte superior (realizar esta operación cuidadosamente). Luego remojar los rocotos en un tazón con agua caliente y sal; cambiar el agua por lo menos en dos oportunidades; esto ayuda a bajarle un poco el picante. Cocinar dos huevos hasta volver huevos duros. Comenzamos a preparar el relleno. Se dora la carne molida en una sartén junto con la cebolla (02) picada finamente, 04 dientes de ajo rosado molido, dos cucharadas de ají rojo molido, la sal, la pimienta y el comino. Cocer 08 papas amarillas con cascara. Se le agrega un poco de azúcar. Una vez dorada la carne, se le agrega maní tostado y ligeramente molido, y los huevos duros picados. Se rellenan los rocotos con esta preparación. En otro tazón, desmenuzar el queso, se ablanda el queso con  $\frac{1}{4}$  de taza de leche y con dos huevos batidos ligeramente. Se sazona con sal y pimienta. Por último, se colocan los rocotos hacia arriba en una fuente y se vierte una cucharada del batido de queso sobre cada uno de los rocotos y se tapan. La fuente debe estar engrasada. Antes de llevar al horno, colocar las papas cortadas en pequeños trozos alrededor de los rocotos y espolvorear el perejil. Hornear por 40 minutos y listo.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina.

**11. SALSA DE HUACATAY****Ingredientes**

- Queso fresco (1/2 kg).
- Crema de leche
- **Sal Rosada** ó sal marina
- huacatay (hojas) y ají amarillo

**Preparación**

Cortar en trozos el queso fresco. En la licuadora colocar los trozos el queso fresco,  $\frac{3}{4}$  taza de crema de leche o la leche evaporada con las hojas de huacatay. Si se desea algo picante se puede añadir 1 ají amarillo más.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina.

**CENA****1. MENU**

Un plato de sopa de verduras + un huevo sancochado + una taza yogurt natural + cereales integrales + 2 panes integrales // zumo de zanahoria + apio; 2 – 4 vasos // jugo de verduras (zanahoria, tomate, apio), aderezado



con un poco de aceite y sal // 100 gramos de frutos secos pelados (almendras, avellanas, maní, nueces, pistachos) // crema de espárragos caliente // (Salas-salvado J, 2008).

## 2. **ALBONDIGAS PARA PICAR**

### **Ingredientes**

- Carne de res molida (1/2 kg)
- ½ cucharadita de orégano molido
- Leche y huevos
- Pan y pasas
- **Sal Rosada** ó sal marina
- aceite, ajo rosado, pimienta

### **Preparación**

Moler los ajos hasta obtener una cucharita. Rayar el pan hasta obtener  $\frac{3}{4}$  de taza. Luego mezclar dos huevos con la sal (1 ½ cucharita), pimienta, ajo, orégano (1/2 cucharita) y leche (2 cucharadas). Luego unir con la carne molida y poco a poco añadir el pan rallado hasta mezclar bien todos los ingredientes. Finalmente formar las bolitas (albóndigas) y rellenarlos con un par de pasas de manera que queden en el centro y no se vean, cerrar bien y freír en abundante aceite caliente a fuego medio alto.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina. (Karmel Annabel, 1999).

## 3. **ACHICORIA AGRIDULCES (4 personas)**

### **Ingredientes**

- Achicoria
- Aceitunas rellenas de pimiento rojo
- Mandarinas y tomates
- **Sal Rosada** ó sal marina
- aceite, azúcar, limón y pimienta

### **Preparación:**

Primeramente limpiar bien dos achicorias de tamaño grande, luego cortar las achicorias a lo largo y justo por la mitad, formando con ellas dos barcas, y regarlas ligeramente con el zumo de limón para evitar que se ennegrezcan. Pelar y separar en gajos dos mandarinas, cortar en rodajas las aceitunas, pelar y trocear los 04 tomates pequeños. Mezclarlo todo en un tazón. Agregar una cucharada de zumo de limón, la sal, la pimienta, el azúcar, dos cucharadas de aceite y dejar luego reposar durante unos diez minutos. Colocar dentro de las achicorias las mandarinas, las aceitunas y los tomates. Rociarlas luego con la salsa de limón. Servir en una fuente llana.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina.

#### 4. PALTAS RELLENAS

##### Ingredientes

- Paltas
- Huevos
- Gambas Peladas
- Palitos De Mar

##### Preparación

Las paltas deben ser cortadas por la mitad, separar las semillas y la pulpa con una cuchara. Hervir los huevos y cortarlos en trozos pequeños. Luego aplastar las paltas, a continuación añadir las gambas peladas, los trozos de huevos y los palitos de mar también cortados a trocitos y mezclar bien.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina.

#### 5. SOLTERO DE HABAS

##### Ingredientes

- Aceitunas negras
- Cebolla y tomate
- Queso fresco
- Choclos, habas verdes y rocoto
- **Sal Rosada** ó sal marina
- aceite, perejil, pimienta y vinagre



##### Preparación

Primero cocer los 3 choclos y luego desgranarlos. También cocer las habas verdes (1/2 kg). Luego picar el queso fresco (1/2 kg) y las aceitunas negras (1/2 kg) en cuadritos de 1 cm (1/2 pulgada). Picar medio kg de cebolla y picar; Lavar y picar el tomate (1/4 kg). Agarrar un rocoto cortarlo a lo largo, extraerlo sus pepas y venas. Sazonar con aceite, sal, pimienta y al final el vinagre. Al momento de servir espolvorear perejil picado.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina.

### ENTRECOMIDAS

Tomar una de las siguientes infusiones o cocimientos, preferible media hora antes de las comidas, como aperitivo para aumentar el apetito:

Para las entrecomiditas, puede escoger entre las siguientes **plantas medicinales recomendadas**: **Plantas medicinales aperitivas (antes de las comidas)**: aceituna + ajedrea // ajenjo // coriandro // diente de leon // grosella. **Plantas medicinales para la ansiedad**: flores de tilo (usado para la ansiedad y los nervios, infusión de una cucharada de flores secas por vaso de agua; tomar 3 vasos al día, entrecomiditas) // balsamo de limon.. **Plantas medicinales para estimular el apetito**: aceituna + ajedrea; **ajedrea** (preparar aceitunas mezcladas con ajedrea, son muy estimulantes del apetito, se sumerge una ramita con hojas de ajedrea en aceitunas con agua se cambia de agua y se prueba que las aceitunas tengan el amargor deseado y al final se agrega agua y sal) // cardencha // ginseng // gotukola // kion // manzanilla + milenrama; **manzanilla**. **Plantas medicinales para estimular el apetito y controlar la depresión**: aceites (albahaca, bergamota, lavanda, manzanilla o salvia) (duran)

**Las plantas medicinales:** Acedera // achicoria, raíz al 5% // agracejo // angélica // **anís** (infusión de media cucharadita por taza de agua; tomar 2 ó 3 veces al día) // apio (semillas) // artemisa // clavo de olor (tomar media hora antes de los alimentos) // **canela** (una cucharada de canela en rama por litro de agua, beber media hora antes de los alimentos) // cáñamo // cardamomo // cardo bendito // cáscara sagrada // centarea áspera // ciruelo // clavo de olor // culantro // **enebro** // eneldo // espliego // estragón // **genciana** // guindilla // guaraná // hierba luisa // **hinojo** (infusión de 20 gr.de frutos secos de hinojo por taza de agua. beber 2 tazas al día, en caso de inapetencia tomar una taza de infusión media hora antes de las comidas) // **hinojo de Islandia** // huacatay // kion (solo para vómitos) // hojas de naranjo // limón // **liquen de Islandia** // lúpulo // mastuerzo (hojas y flores // melisa (para la ansiedad), flores al 3% // mostaza blanca // mostaza negra // naranja amarga, // naranjo (hojas) // nuez vómica // orégano, flores al 3% // pachulí // paico // **perejil** // pimienta de Jamaica // ruibarbo // salvia // sauce // te // tomillo // trébol de agua // vainilla // valeriana (para la ansiedad, preparar una infusión de 15 gramos de la raíz de la planta en un vaso de agua hirviendo, dejar reposar durante toda la noche) // zarzaparrilla

### **ANTES DE DORMIR**

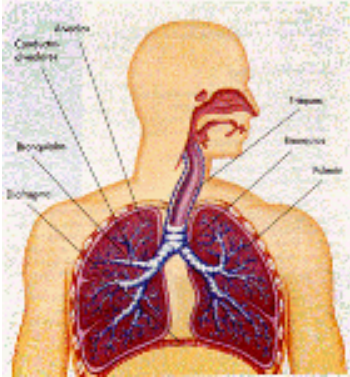
Una taza de manzanilla con miel de abejas

**BIBLIOGRAFIA**

- 1- Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad.
- 2- Bueno M, Sarriá A, Pérez-González JM, 2003 "Nutrición en pediatría" 2ª edición. Editorial Ergon. Madrid
- 3- Cervera, Cala H. La Nutrición Ortomolecular. Revoluciona tu salud con la medicina del siglo XXI. Editorial Robin Book.
- 4- Cruz Abel, 2004. Anorexia: [un tratamiento naturista] Publicado por SELECTOR
- 5- Dietary management of anorexia nervosa sally day. International journal of food sciencies and nutrition volume 25 pages 289-295
- 6- Karmel Annabel, 1999. La nueva cocina para niños. Edition: illustrated. Publicado por Ediciones B – Mexico. 144 páginas
- 7- M. Hernández, 2001. "Alimentación Infantil". 3ª edición. Editorial Diez Santos. Madrid.
- 8- Mahan K L, Arlin M T. Nutrición en la adolescencia En: Mahan K L, Arlin M T, Krause nutrición y dietoterapia 8ª. México D.F.:Interamericana Mc. Graw-Hill, 1995:243-44
- 9- Miralpeix Assumpta, House Random, 2003. La alimentacion infantil. Publicado por DEBOLSILLO. 192 páginas
- 10-Pamplona Jorge, 1995. Alimentos que curan. Publicado por Review and Herald Pub Assoc.
- 11-Pamplona Jorge, 2003. Salud por los Alimentos. Publicado por Editorial Safeliz. 383 páginas
- 12-Revista botanical-online.com.
- 13-Salas-salvado J, 2008. Nutrición y dietética. Edition: 2 Publicado por Elsevier España. 704 páginas
- 14-Silla Santos Hortensia, 2004, Dieta mediterránea y alimentos funcionales: Seguridad alimentaria. Publicado por Ed. Univ. Politéc. Valencia. 114 páginas.

## CAPITULO 8

### ASMA: DIETAS Y RECETAS DE COCINA



El asma es una enfermedad crónica del sistema respiratoria, afecta principalmente a los pulmones. Los bronquios y bronquiolos de los pulmones se inflaman y se llenan de flemas blancas y ligosas, generando una dificultad respiratoria. El asma ocurre por exposición a un medio ambiente inadecuado (frío, húmedo o alergénico), desarrollando un estrechamiento en los bronquios que produce dificultades en la respiración. En muchos casos ocurren por gripes mal curadas u e pasan a bronquitis y luego llegan a asma; en pocos casos

son parte de la herencia familiar. Entre los síntomas del asma están la sibilancia (respiración con silbidos), falta de aire, opresión en el pecho y tos seca sin flema durante la noche o al amanecer. Una de las formas de reconocer el asma es por la saliva blanca y ligosa que se expectora con estos tratamientos naturales; el otro es una lengua con saburra blanca y pegajosa. Los síntomas del asma varían desde leve hasta grave (Selecciones 1971).

Los ataques de asma son una molesta afección que impide, a cientos de niños, jóvenes y viejos, llevar una vida tranquila y amena. Si puedes ayudarlo, con el simple hecho de modificar sus hábitos alimenticios, entonces bien merece la pena el esfuerzo. La depuración de los pulmones debe ser con ejercicios respiratorios, deporte o yoga, su mejor hora es entre las 3 y 5 de la mañana (solo para madrugadores; Dahlke y Ehrenberger 1999).

*Cualquier aplicación de estas recetas de cocina o tratamientos debe consultar con su médico o nutricionista de confianza antes de aplicarlo.*

### 8.1 ALIMENTACION RECOMENDADA

Al momento de comprar, escoge aquellos alimentos y productos que sean bajos en grasa verduras frutas o, al menos, que no contengan grasas parcialmente hidrogenadas, que suelen ser las más dañinas para los asmáticos. La ingesta de frutas como uva, naranja, tomate y manzana protege contra las sibilancias. En la selva peruana los nativos comen carne de lagarto para sus problemas respiratorios.

Ácidos grasos esenciales (omega 3, preferible de pescado), aji, algas (cochayuyo, chondrus crispus), anís, carne de lagarto, aceite de pescado, germen de trigo, kion, linaza, minerales (magnesio, zinc), miso, pimienta (preferible de cayena), propóleo, tempe, vitaminas (A, B6, C) (Parragón 2002)

**FRUTAS:** aceitunas, albaricoques, algarrobo, almendras, arandano, cerezas, ciruela, **coco**, datiles, frutilla, huingo, **huito**, limón, **manzana**, maracuya, membrillo, moras, noni, papaya, pera, piña, **platano** (bellaco o macho verde), sanky, tumbo, tuna, uva.

**VERDURAS:** **ajo rosado**, alcachofa, apio, berro, calabaza, **cebolla roja**, col (yogurt de col), **lechuga**, **nabo**, pepino, **rabanito**.

**ALIMENTOS DE CONSUMO LIMITADO:** alimentos procesados, cereales con gluten, espinaca, harinas, maiz, mani, mariscos, pavo, pollo, sal, soya, trigo, zanahoria.

### **ALIMENTOS PROHIBIDOS (generadores de flema)**

Alimentos aceitosos, alimentos azucarados, alimentos con colorantes, alimentos frios o helados, alimentos fritos, avena, azucar, bebidas con cafeina, caramelos, carnes rojas, comidas frias o heladas, huevos, lacteos (todo tipo de leche pasteurizada, enlatada o industrial), leche de soya, mani, mermelada, pasteles, quesos. La carne, huevos, lacteos y pescado producen mucosidad intestinal. Los alimentos que generen flatulencia o gases (frejoles, brócoli, col), tambien hay que evitarlos (Page Linda, 2006; Sacha barrios 2005).

Tambien vale la pena recordar para los afectados de asma y de alergias alimentarias es bueno limitar o eliminar de su menú diario estos alimentos, cereales a base de trigo o de maiz, los productos lacteos, los productos con cafeina y la levadura.

### **RECOMENDACIONES GENERALES:**

- Evitar la **polucion ambiental**, el smog (humo negro) de las grandes urbes (capitales y grandes ciudades). Durante este tratamiento es preferible mudarse a un lugar con clima seco (los angeles, usa; jauja en peru), y sin polucion, y si tiene baños termales mejor (Churin Peru).
- El tratamiento al inicio es recomendable que sean con jugos de frutas y extractos de verduras (ayuno liquido) por un lapso de 3 dias, acompañado de agua destilada o algunas yerbas medicinales. Durante un tratamiento natural debe evitar cualquier antibiotico ya que se contraindican con los remedios caseros.
- Es recomendable tomar **enemas**. En el primer mes tomar un enema semanal (cada domingo por ejemplo) y el segundo mes enema quincenal (Page 2006).
- **Sahumar** dentro del cuarto cerrado del paciente para que pueda respirar con mayor facilidad con cáscara seca de ajos rosados, chamico, romero (ya no serán necesarios los deshumecedores). También lo pueden fumar como cigarrillos en caso de necesidad.

- **Compresas para enfriamiento:** Calentar las hojas de chilca al sol y colocarla como compresa encima del pecho y espalda del paciente y cubrir con una compresa doble. Lo mismo con mentol chino, o col caliente. Cataplasma de cebolla (jugo) + cebada y vinagre, que juntos hacen una pasta; calentar la pasta y ponerle en un paño sobre el pecho del paciente. Cataplasma de cebolla soasada, cada dos horas. Cataplasma de miel de abeja en el pecho y en la espalda, cubrirlo con papel y luego con ropa gruesa. Cataplasma de barro caliente sobre el pecho. Cataplasma de hojas de saúco sobre el pecho. Compresas de paño caliente que se irán cambiando conforme se enfríen. Azotes con ortiga sobre el pecho y la espalda (tiempos normales, no de crisis asmática). Tomar un baño caliente de pies, meter las manos en agua fría o helada durante 15 minutos. Estas compresas o cataplasmas se deben hacer antes de dormir.
- Reducir la sal; evitar los vinos (sulfitos), preservantes, MSG, las medicinas con esteroides (ya que ayudan temporalmente a ventilar los pulmones; en el largo plazo, disminuyen el sistema inmunológico y debilitan los huesos), los inhaladores, albuterol, que conlleva severos ataques de asma en mayor frecuencia. También el tylenol incrementa los ataques de asma en un 79% (Page Linda, 2006; Parragón 2002).
- Tomar **baños de vapor:** Hipertermia / Sauna de vapor / baños de fierro tipo churín en Perú / (usar como complemento, el vapor de papas, eucalipto,

## 8.2 RECETAS DE COCINA

### AYUNAS

#### 1. AJOS ROSADOS CON AZUCAR RUBIA

Pelar medio Kg. de ajos rosados, luego colocarlos en una olla junto con un cuarto de Kg. de azúcar rubia. Añadir agua hasta cubrirlo todo. Llevar a punto de ebullición y dejarlo a fuego lento hasta que se haga una sopa espesa. Ponerlo en una jarra. Tomar una cucharada sopera dos veces al día. Evitar tomar cuando hay alguna alteración estomacal.

#### 2. AZUCAR CON VINAGRE

##### **Ingredientes**

- Azúcar Rubia
- Vinagre de arroz

##### **Preparación**

Pon el azúcar (medio Kg.) en una olla, añade el vinagre (medio litro) y hervir hasta que se disuelva el azúcar. Almacenar en una botella. Tomar 10 ml, dos veces al día. Después de las tomas, lávate los dientes.

**3. DECOCCION DE UÑA DE GATO**

Tomar **uña de gato**, una cucharita agregar en un vaso de agua, hervir y tomar. Sirve para levantar las defensas del cuerpo o el sistema inmunológico. Es uno de las yerbas mañaneras principales que deben tomar los pacientes, Se lo recomendamos.

**4. HUEVO CON TÉ VERDE****Ingredientes**

- Té verde
- Huevos de gallina

**Preparación**

Pon dos huevos junto con las hojas de té verde (15 gramos) en una olla. Cocínalos hasta que estén bien hechos. Pélalos. Pon

los huevos otra vez en el agua con el té y sigue cocinándolos a fuego lento hasta que el agua se evapore. Come un huevo al día.

**5. PERA CON AZÚCAR RUBIA****Ingredientes**

- Pera
- Azúcar rubia

**Preparación**

Separar el centro de una pera y rellénalo con azúcar rubia. Cocínala al vapor hasta que el azúcar este pegajoso. Cómerla tibia.

**6. SEMILLAS NEGRAS DE AJONJOLI, NUECES Y MIEL****Ingredientes**

- Semillas negras de ajonjolí (100 grs)
- Nueces peladas (250 grs)
- Miel de abeja (100 ml)

**Preparación**

Pasar las nueces y semillas de ajonjolí por la sartén, a fuego lento. Machacar las nueces en trozos pequeños. Pon todos los ingredientes en un cuenco con una taza de agua. Remueve bien y hierva durante veinte minutos. Toma una cucharada sopera dos veces al día.

**DESAYUNO****1. CHAPO DEL PLATANO MADURO BELLACO O MACHO (6 tazas)****Ingredientes**

- Plátanos
- Leche de soya
- Azúcar y canela al gusto.

**Preparación**



Pelar 04 plátanos bellacos bien maduros, cortar en trozos de 3 cm., poner a hervir con 5 tazas de agua durante 20 minutos. Cuando esté cocinado se puede estrujarlo con un tenedor o puede ser licuado, se agrega el azúcar y una taza de leche de soya. Servir caliente.

## 2. **CUTACHO** (6 personas)

### **Ingredientes**

- Plátanos verdes (bellaco o macho)
- Maní tostado
- Cebolla
- Sal, ajos rosados y culantro.

### **Preparación**

Se sancocha 10 plátanos en la olla. Cuando están listos se saca en un recipiente. El plátano es machucado o molido con una piedra grande o con un tenedor. Se le agrega el maní molido y tostado (1/4 Kg.), dos cucharadita de ajo rosado molido, la cebolla picada (1/4 Kg.), la sal y un rollito de culantro. Se sigue moliendo hasta hacer uniformidad con la mezcla. Luego se hace bolas con las dos manos y se sirve con te caliente. Este plato típico de preferencia se sirve en el desayuno o en la merienda (cena).

## 3. **DESAYUNO CON FUTAS**

Higo o membrillo (en jugo, dulce o como ensalada, tibios) // Tomar zumo de zanahoria + piña // platano verde bellaco hervido con cascara, comer la fruta tibia // mango soasado

## 4. **JUGO DE MANGO CON NARANJA**

### **Ingredientes**

- Mangos y naranja
- Yogurt Natural

### **Preparación**

Lavar la fruta y quitar la cáscara y la semilla de los dos mangos. Juntar los mangos, ½ taza de zumo de naranja y una taza de yogurt, licuarlos. Calentarlos y servir inmediatamente (Cherie Calbom, Keane Maureen, 1999)

## **ALMUERZO**

### 1. **BROCHETAS DE CEBOLLAS GRATINADAS** (4 personas)

#### **Ingredientes**

- 500 gr de cebollas pequeñas
- 1 ½ cucharaditas de zumos de piña concentrado
- 1 ½ cucharaditas de zumos de naranja concentrado
- ½ cucharadita de salsa de soja
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación**

Caliente la parrilla.

Ponga las cebollas en un colador, mételas en agua hirviendo y escáldelas durante 5 ó 6 minutos. Cuélelas.

Cuando estén bastante frías como para no quemarse, quíteles la piel (si no puede con las manos emplee con un cuchillo bien afilado). Ensarte las cebollas en las brochetas.

En un cuenco pequeño, mezcle los concentrados de frutas y la salsa de soja. Utilice un pincel para untar las cebollas con la mezcla. Ponga las brochetas en la parrilla hasta que estén ligeramente tostadas, unos 6 minutos. Deles la vuelta con frecuencia para que se asen de manera uniforme. Sírvalas calientes como aperitivo ó guarnición.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina. (Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

## 2. CALDO DE COL

Cortar la col en trozos pequeños. Hervir la col por 45 – 60 minutos. En otra olla freir el ajo rosado picado (5 - 10 dientes) en aceite hasta que se dore, luego agregar la col con su agua, hervir por 10 minutos mas. Se puede agregar trozos de pollo si desea. Luego servir // Otra variable sin ser caldo de col, es la siguiente: Poner 3 – 5 hojas de col en agua hirviendo; luego tomar el liquido o infusion y comer la col. (Parragon 2002).

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina.

## 3. CALDO DE POLLO CON KION (ajo rosado)

### Ingredientes

- 6 presas de pollo
- Una cucharada de kion
- ½ cebolla picada finamente
- ½ pimiento pelado y picado finamente
- papas amarillas
- 1 ramito de verduras surtidas (perejil, apio)
- 1 zanahoria pelada y picada en tiras
- Arroz
- Zapallo
- **Sal Rosada** ó sal marina
- aceite, ajos rosados, comino, Perejil, orégano.

### Preparación:

Saltear en aceite (agregar una cucharada) las presas de pollo ligeramente espolvoreadas con sal, añadir la cebolla, ajo, kion y el pimiento. Dejar impregnar unos minutos. Agregar 1 ½ litro de caldo caliente; luego agregar el ramito de verduras surtidas y sazonar con comino y sal a gusto. Dejar hervir tapado por 15 minutos. Hervir 06 papas amarillas aparte con cascara y todo. Agregar la zanahoria, el arroz (media taza) y el zapallo (6 trozos). Dejar hervir 10 minutos y dejar hervir por otros 10 a 12 minutos más.

Servir la cazuela bien caliente espolvoreada con el perejil picado. Acompañar con las papas sancochadas trozadas a un lado. Si desea un caldo de pollo con ajo, cambie la formulacion y agregue ajo molido a discreción, en una cantidad tal que el paciente aguante.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina.

**4. CREMA DE COLIFLOR****Ingredientes:**

- Coliflor y cebolla
- Papa amarilla
- Champiñones
- Hongos reishi
- Ajos rosados, kion y perejil al gusto
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación:**

Sancochar las papas amarillas con cascara, aparte; luego cortarlas en trozos. Freír el ajo, la cebolla picada, el kion rallado. Aparte licuar la papa sancochada con la coliflor. Echarlo en el tazón, agregando los champiñones, hongos reishi y perejil.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina.

**5. ENSALADA DE QUÍNUA NEGRA****Ingredientes:**

- Quinoa (preferible quinoa negra)
- Brócoli en trozos
- Cebolla roja
- Pepino verdura
- Zanahoria

**Aliño:**

- ¼ taza de aceite de linaza
- ¼ taza de jugo de limón
- ¼ cucharada de ajo molido
- 2 cucharadas de miel de abeja

**Preparación:**

Sancochar una taza de quinoa negra y dejarlo enfriar en una fuente. Sancochar a vapor el brócoli, mezclarlo con el pepino (medio pepino sin semillas), la cebolla (1/4 taza) y una zanahoria rallada.

El aliño se deberá preparar aparte en un tazón mezclando todos los ingredientes. Este preparado se añadirá a la quinoa.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina.

**6. GRATINADOS DE NABOS CON ENELDO Y CEBOLLAS (4 personas)****Ingredientes**

- 450 g de nabos, pelados y en rodajas
- 1 taza de leche
- 1 huevo
- 1 cucharadita de eneldo
- 1 cebolla picada
- ¼ taza de queso parmesano rallado

**Preparación**

Caliente el horno a 175 °C. unte con aceite una fuente de tarta.

Disponga los nabos en la fuente.

En un bol mediano, bata la leche, el huevo, el eneldo, y la chalota. Vuelque sobre los nabos. Espolvoree con el queso rallado y hornee sin tapar hasta

que esté dorado por encima, unos 50 minutos. Sirva caliente para acompañar el asado de cerdo u otras carnes.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina.

(Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

## **7. GUISO DE COL Y ZANAHORIA**

### **Ingredientes**

- Col (preferible de Bruselas)
- Cebolla roja y ajo.
- Tomates y zanahoria.
- ½ taza de Tofú
- ½ taza de hongos reishi  
(Si desea, agregue gallina)



### **Preparación**

Freír dos dientes de ajo rosado, una cebolla rayada, dos tomates. Agregar la col (2 tazas), zanahoria rallada, Tofú, hongos reishi al vapor y ramitas de salvia al gusto. Mezclar bien y luego servir.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina.

## **8. GUISO DE FREJOL VERDE**

### **Ingredientes**

- Frejol verde
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rallado
- 1 zanahoria rallada
- Hongos reishi
- Culantro, Espinaca y Perejil al gusto

### **Preparación**

Sancochar medio Kg. de frejol verde. Freír el ajo, cebolla y tomate como para aderezo. Agregar el pimiento y la zanahoria rallada más los hongos reishi al vapor. Este preparado mezclarlo con el frejol sancochado y agregar un poco de culantro, espinaca y perejil al gusto.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina.

## **9. GUISO DE QUINUA CON SHITAKE Y CHAMPIÑONES**

### **Ingredientes**

- Quinua (preferible negra)
- Ajos y cebolla
- 1 tomate
- 1 pimiento rallado
- 1 zanahoria rallada
- Champiñones
- Hongos shitake
- Culantro, espinaca y perejil al gusto

**Preparación**

Sancochar ½ kilo de quinua. Freír ajo, cebolla y tomate como para aderezo. Agregar el pimienta y la zanahoria rallada más el hongo shitake al vapor. Este preparado mezclarlo con el frijolito sancochado y agregar un poco de culantro, espinaca y perejil al gusto.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina. (Cherie Calbom, Keane Maureen, 1999)

**10. JUREL EN SALSA VERDE****Ingredientes**

- Jurel (1 Kg.)
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 2 guisantes congelados
- 1 huevo
- 12 puntas de espárragos
- ½ taza de vino blanco
- ½ cucharada de harina
- 100 gramos de gambas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de perejil picado
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Limpia los pescados (jurel). Colocar el huevo en una olla, cubierto de agua y dejarlo cocer unos 10 minutos. Refrescarlo, pelar, cortar en cuatro trozos y reservar. Pelar y picar la cebolla y los ajos rosados finamente. Calentar el aceite en una cazuela de barro y rehogar los ajos rosados y la cebolla a fuego suave hasta que la cebolla esté transparente. Incorporar los guisantes y la harina, dar unas vueltas y añadir el pescado. Sazonar y dejar cocer unos cinco minutos. Incorporar el perejil, los espárragos y las gambas, rociar con el vino blanco y dejar cocer un par de minutos antes de servir, acompañado con los trozos de huevo duro.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina.

**11. LENTEJAS CON CARNE DE LAGARTO****Ingredientes**

- 300 gr de Lentejas
- 1 trozo de carne de lagarto
- 1 cebolla grande
- 1 tomate
- 1 vaso pequeño de aceite
- 2 Zanahorias
- 2 Papas negras o moradas
- Ajos, laurel, pimienta molida y **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Se ponen una hora a remojo las lentejas. Se corta la carne de lagarto en rodajas, se cortan también a rodajas finas las zanahorias y las papas pequeñas se pelan y se dejan enteras. A continuación en una cazuela con

un poco de aceite se le van echando lo que hemos ya preparado: la carne de lagarto, las zanahorias y las patatas. También se le echa la hoja de laurel y la pimienta. Se añaden las lentejas escurridas a la cazuela y se rehogan durante 5 minutos. Se pica la cebolla (cortadita en trozos pequeños) y se echa a la sartén con el aceite. El ajo se pica y se agrega a la cebolla. Se deja sofreír hasta que se ponga blanda sin llegar a ponerse dorada, se añade el tomate troceado y se deja 5 minutos más. Se agrega la cebolla, el tomate y el ajo a las lentejas y se pone la sal en la cazuela que ya estaba al fuego y se cubre todo con agua. Tardarán unos 40 minutos a fuego bajo; si es necesario se le puede añadir más agua. Remover de vez en cuando para que no se peguen.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

## 12. POLLO CON MANZANA

### Ingredientes

- Pollo
- Manzana
- Coñac
- Papas amarillas
- **Sal Rosada** ó sal marina
- aceite, limón (variedad sutil, peruano)



### Preparación

Cortar un pollo en trozos. Poner en una bandeja de barro, con aceite el pollo y darle unas vueltas. Sancochamos las dos papas amarillas y las cortamos en trozos. Cortar la manzana en trozos. Regar el pollo con unas gotas de coñac y poner alrededor las papas y la manzana. Agregar el zumo de limón por encima, la sal y un vaso de agua. Dejamos en el horno a 200°C durante unos 40 minutos aproximadamente y listo.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Carper Jean, Hassan de Adriana, 1994).

## 13. POLLO FRITO CON CIRUELAS Y CEBOLLAS (4 personas)

### Ingredientes

- 450gr de pechuga de pollo
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1/3 taza de ciruelas sin hueso y troceadas
- 1 cebolla picada
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
- ¼ taza de zumo de manzana
- ¼ taza de caldo de pollo
- ½ cucharadita de albahaca seca

### Preparación

Reboce el pollo con la harina.

En una sartén grande antiadherente, caliente el aceite a fuego medio. Añada el pollo y fríalo hasta que este hecho, unos 4 minutos por lado. Después, pase el pollo a un plato caliente.

Mezcle las ciruelas, la cebolla, la mostaza, el zumo, el caldo y la albahaca en la sartén. Aumente el fuego a fuerte y hierba la salsa, removiendo y

raspando lo que esté en el fondo, hasta que se reduzca a la mitad, unos 3 minutos. Eche la salsa sobre el pollo y sirva caliente.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

#### **14. SALTADO DE BRÓCOLI CON GLUTEN**

##### **Ingredientes**

- Brócoli
- Cebolla
- Hongos reishi
- Gluten
- Tofú
- Albahaca y ajos

##### **Preparación**

Freír dos dientes de ajo rosado molido y la cebolla cortada. Agregar ½ taza de brócoli previamente sancochado al vapor, los hongos, gluten y Tofú. Mezclar todo. Añadir una ramita de **albahaca**.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Cherie Calbom, Keane Maureen, 1999).

#### **15. SALTEADO DE POLLO CON KION Y MELOCOTONES** (4 persona)

##### **Ingredientes**

- 300 gr de pollo troceado
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- ½ cucharadita de semillas de hinojo machucado
- ½ cucharadita de comino machacados
- ½ cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharada de perejil o coriandro picado
- 1 cebolla picada
- 2 cucharaditas de aceite de maíz
- 1 rodaja de raíz de kion
- 3 melocotones, pelados y cortados en rodajas
- Pistachos sin sal

##### **Preparación**

Corte el pollo en tiritas y póngalo en un bol que no sea de metal. Añada el zumo de limón, el hinojo, el comino, el curry, el perejil y la chalota y mezcle bien. Deje marinar durante una hora.

En una cazuela china o una sartén antiadherente grande, caliente el aceite y la raíz de kion a fuego medio fuerte hasta que este fragante.

Retire el kion y añada el pollo y la marinada. Sofría a fuego fuerte hasta que el pollo este casi cocido, unos 4 minutos. Después agregue los melocotones y continúe la cocción hasta que la fruta este caliente y el pollo frito, poco mas de 1 minuto. Sirva caliente sobre arroz o pasta y espolvoree con los pistachos.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

**16. SOPA DE CEBADA**

En una olla derretir 100 gramos de mantequilla, luego agregar 100 gramos de cebada perlada. Cuando la cebada haya absorbido la mantequilla, añadir ½ litro de agua y cocinar a fuego lento; y cuando los granos estén bien hinchados, incorporar 1 ½ litro de caldo de verduras, después dejar cocinar hasta que disminuya el caldo. Al final, se pasa por el tamiz, y al puré obtenido se añade caldo y 2 yemas de huevo.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Carper Jean, Hassan de Adriana, 1994)

**17. TORTILLA DE ALGAS****Ingredientes**

- Huevos de gallina
- Ajos y cebolla
- Pimiento rojo
- Algas remojadas y pasas
- Tolú.
- Albahaca y orégano

**Preparación**

Mezclar 100 gramos de pasas, ½ taza de cebolla picada, 1 pimiento rojo, 2 dientes de ajo, ½ taza de algas remojadas, ¼ taza de Tolú, 1 cucharadita de orégano y una cucharada de albahaca. Batir los 03 huevos y agregar al preparado. Añadir una pizca de romero y sal. Servir al instante.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

**18. VAINITAS VERDES AL AJO****Ingredientes**

- Vainitas verdes
- Papa amarilla
- Aceite, ajo, pimentón y vinagre
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

En una olla agregamos un cuarto litro de agua y cuando empiece a hervir añadimos medio Kg. de vainitas. Cuando hierva de nuevo se le añade la papa y sal. Esto cocerá durante 30 minutos en una olla. Por otra parte en una sartén disponemos aceite de oliva y ajo, cuando se dore el ajo se retira y le añadimos pimentón y vinagre al gusto. Luego lo echaremos por encima de las vainitas ya cocidas.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Carper Jean, Hassan de Adriana, 1994).

**19. ZUMO DE VERDURAS****Ingredientes**

- 6 hojas de lechuga grande
- 1 brócoli
- 1 puñado de acelgas
- 1 betarraga



- ½ bulbo de hinojo

**Preparación**

Lavar las verduras y cortarlas para ponerlos en la licuadora, también las hojas de cultivo biológico. Exprímalos, remueva el zumo y tómeselo enseguida.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Cherie Calbom, Keane Maureen, 1999).

## **CENA**

### **1. CENA CON FRUTAS**

Manzana hervida // Refresco de quinua // Jugo de naranja // limonada.

### **2. JARABE DE CEBOLLA PARA LA TOS**

Cocer a fuego lento por dos horas en baño Maria seis cebollas rojas picadas, luego al final agregar media taza de miel de abeja; finalmente colar. Beber el jarabe a intervalos regulares, de preferencia tibio (Michael Murray, M.D., y Joseph Izzorno, M.D., en su libro Encyclopedia of Natural Medicine; Jean Carper 2008).

### **3. TORTILLA DE ALGAS**

**Ingredientes**

- Huevos de gallina
- Algas y pasas
- Cebolla roja y ajo rosado
- Pimiento rojo
- Tofú
- Albahaca y oregano

**Preparación.**

Mezclar 100 gramos de pasas, ½ cebolla roja picada, 1 pimiento rojo, 2 dientes de ajo rosado, ½ taza de algas remojadas, ¼ taza de Tofú, 1 cucharadita de orégano y una cucharada de albahaca. Batir 03 huevos y agregar al preparado. Añadir una pizca de romero y sal. Servir al instante.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Carper Jean, Hassan de Adriana, 1994).

## 8.3 TRATAMIENTOS NATURALES:

### PLANTAS MEDICINALES RECOMENDADAS:

**Plantas medicinales para cataplasmas:** Mostaza negra, sauco. **Plantas medicinales para la congestión bronquial:** aceite de mullein, mentol chino.

**Plantas medicinales para la constricción del pecho:** lobelia. **Plantas medicinales para sudar:** bardana, borraja, chilca, sauco. **Plantas medicinales que sirven como broncodilatadores (ginko biloba, coleus forskholii, sida cordifolia, hongo tochukaso)** (Duran felipe y otros).

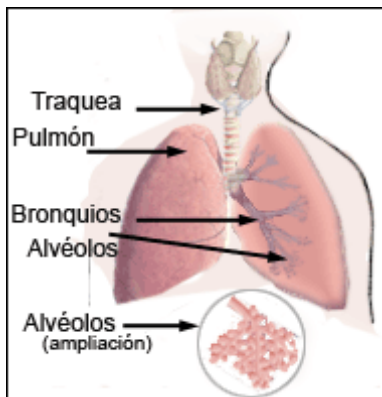
**Otras plantas medicinales:** Abeto, Aceite de copaiba, aceite de orégano, aloe, ajedrea, Algarrobo, asmachilca, **Belladona**, **bálsamo del Perú**, **bálsamo de Tolú**, berro, bolsa mullaca, , café (asma nervioso), caña brava, castaño, Ciprés, Cedrón, Celidonia Mayor, Centaura americana, **ciruelo virginiano**, **dulcamara**, **Enebro**, Espliego, espino blanco, **Estramonio**, **Eucalipto** (vaporizaciones y como cigarrillos), **fenogreco**, **gordolobo**, **grama**, Guarango, Hierba de Nta. Señora, Huacatay, **huito**, **huingo**, huirá huirá, **ipecacuana**, Jasmín, **madreselva**, **malva**, **malvisco**, **maracuyá**, **marrubio**, **membrillo**, **menta**, **Melisa**, Muérdago, mullaca, **musgo de Irlanda**, Ñame, **Onagra**, **ortiga (cocimiento al 10%)**, pino (baños de vapor en ayunas), piñón negro, piñón blanco, pulmonaria, quebracho blanco, regaliz, romero, salvia, Sangre de grado, saponaria, serpol, **te verde**, tomillo (baños mde vapor en ayunas), tusílago, ulmaria, ungurahui, verbena, verónica, viburno, violeta, **vira vira**, Yerba mate, **Yerba Santa**, Zarzamora, zarzaparrilla.

**BIBLIOGRAFIA**

1. Carper Jean, Hassan de Adriana, 1994. LOS ALIMENTOS: MEDICINA MILAGROSA. Publicado por Editorial Norma. 582 páginas.
2. Cherie Calbom, Keane Maureen, 1999. JUGOS PARA UNA VIDA SALUDABLE: Una GUIA para obtener el máximo beneficio de las frutas y los vegetales. Publicado por Avery. 382 páginas.
3. Delgado Abel, 1999. CURAS DE LA COCINA LATINA: desde el aguacate hasta la yuca, la guía máxima del poder curativo de la nutrición. Edition: illustrated. Publicado por Rodale. 184 páginas
4. Duran Felipe y otros : El guardian de la salud natural y alternativa. Editorial Grupo Latino; 1283 pgs.
5. Hausman Patricia y Benn Hurley Judith(1993): Los alimentos que curan , 1ª edición, Ediciones Urano S.A. 1993 , 511 pag.
6. Page Linda (2006): healthy healing, a guide to self healing for everyone. Editorial healthy healing inc; 12ª edition. 651 paginas.
7. Pamplona Roger, 2003. SALUD POR LOS ALIMENTOS. Publicado por Editorial Safeliz. 383 páginas.
8. Parragón (2002): Guía de los remedios curativos. Editorial Parragón (Indonesia), 256 paginas.
9. Sacha Barrios (2005): La gran revolución de las grasas. Editorial Norma; 174 páginas.
10. Selecciones del Readers Digest (1971): El gran libro de la salud. Editorial Readers Digest Mexico. 974 paginas.
11. Wang Lihua, L.A.C. 2007. MEDICINA CHINA CASERA. Ediciones Robinbook.

## CAPITULO 9

# BRONQUITIS: DIETAS Y RECETAS DE COCINA



La bronquitis es una inflamación de la tráquea y de los pulmones generando una tos (seca o con flemas) persistente. La bronquitis puede ser de corta duración (aguda) o crónica. Generalmente ocurre por un resfriado no curado. Para estos casos de bronquitis recomendamos tratamientos naturales que hagan expectorar y botar las flemas; los otros tratamientos que no permiten expectorar flemas, generan acumulación de flemas y que la bronquitis pase a un estadio mayor que es el asma. *Cualquier aplicación de estas recetas de cocina o tratamientos debe consultar con su médico o*

*nutricionista de confianza antes de aplicarlo* (Selecciones 1971).

### 9.1 ALIMENTACION RECOMENDADA

Entre los alimentos más importantes están los picantes y las frutas. Los alimentos picantes son muy importantes, son medicamentos naturales para la bronquitis, ya que ayudan a expulsar las mucosidades, entre estos tenemos, el rábano, kion, ajo, berro, nabo, cebolla y pimienta. La cantidad de comida picante depende de la persona, de su capacidad de aceptar lo picante, del tiempo, si hace más frío comemos más alimentos picantes y en el calor es menor la cantidad. También está la algarrobina (del algarrobo).

**Las frutas** son otro alimento importante, ya que proporcionan vitamina C, entre ellas están el limón, la lima, naranja, mandarina, toronja, kiwi, camu camu, albaricoque. También hay otras frutas, como almendras, ciruelas, dátil, fresas, higos, plátanos (especialmente bellaco verde), durazno, manzana, mango, nuez, nísperos, piña, pera, piña, sandía y uva.

Entre las **verduras** (mejor si son crudas), están las amarillas y verdes; tenemos al perejil, col, coliflor, espinacas, choclo, brócoli, apio, porros, tomate, lechuga, zanahorias, legumbres, cereales integrales. El exceso de sal también puede producir una respuesta o irritación exagerada de las vías respiratorias.

Entre los alimentos proteicos se debe comer los pescados azules, ricas en omega 3, entre los principales pescados tenemos la caballa, atun, salmon, sardina, trucha, etc. Por algún lado podemos incluir el polen y la miel de abeja.

Entre los condimentos que debemos agregar para calentar el cuerpo esta el chuchuhuasa, que como harina se puede espolvorear a los diferentes platos de comida.

**La bronquitis se alivia bebiendo mucho agua**, ya que ayuda a eliminar la mucosidad, haciéndola más fluida. También tomar te, sopas, aumentar el consumo de vitamina A, C, E.

#### **Evitar:**

Se debe evitar tomar leche (con crema), ya que produce moco y es uno de los alimentos más negativos para los problemas respiratorios; es preferible las leches vegetales (leche de almendras, de Soja), También debe evitar las frutas muy dulces, azúcares, y harina blanca (postres) porque favorecen la formación de flemas. (Bianco Víctor, 1974)

## **9.2 RECETAS DE COCINA**

### **AYUNAS**

#### **1. EXTRACTOS**

Tres dientes de ajos rosados (10 días seguidos por mes) // dos vasos de apio + un vaso de lechuga + un diente de ajo; mezclar y tomar // Dos vasos de lechuga + un vaso de papas negras o moradas; mezclar y tomar // un vaso de nabo y medio vaso de limón; mezclar y tomar // medio vaso de rabanito + medio vaso de limón + dos vasos de agua; mezclar y tomar // tres vasos de toronja // toronja + naranja + limón; mezclar, hervir, enfriar y tomar // zanahoria y cebolla // Un vaso de zanahoria + un vaso de berros + ½ vaso de perejil + ½ vaso de papas negras o moradas; mezclar y tomar // zanahoria + apio + un diente de ajo; mezclar y tomar // dos vasos de zanahoria + un vaso de diente de león + un diente de ajo: mezclar y tomar // dos vasos de zanahoria + un vaso de espinacas; mezclar y tomar // dos vasos de zanahoria + un vaso de rabanito; mezclar y tomar // zanahoria + lechuga + rabanito + betarraga; mezclar y tomar.

#### **2. CALDO**

Caldo de cebollas y ajos rosados sin hervirlos mucho

**3. JUGO DE RABANO CON LIMÓN****Ingredientes**

- ½ rábano
- 1 taza de agua
- 1 limón (variedad sutil, peruano)

**Preparación**

Cortar el rabano, licuarlo con el agua y colarlo. Exprimir el limón. Mezclar el jugo con el licuado de rabano. Tomar una taza en ayunas.

**4. LICUADO DE CEBOLLA CON MANZANA****Ingredientes**

- 1 manzana
- 1 cebolla
- Kion

**Preparación**

Pelar la manzana y la cebolla. Pasarlas por la juguera. Diluir una cucharadita de kion en polvo en una taza de agua caliente y agregarlo al jugo. Beber en abundancia, para ayudar a eliminar las mucosidades y flemas.

**ENTRECOMIDAS****1. AJOS ROSADOS Y OREGANOS****Ingredientes**

- 2 dientes de ajos rosados
- 1 cucharada sopera de oregano
- ½ litro de agua

**Preparación**

Picar o aplastar el ajo. Moler el oregano en licuadora o molinillo. Colocar ambos ingredientes en un hervidor y agregar el agua fría. Llevar a hervor, bajar el fuego, tapar y cocinar 10 minutos. Colar y dejar entibiar. Endulzar con miel a gusto. Guardar una semana en sitio fresco. Tomar una cucharada sopera varias veces al día.

**2. LECHE DE AVENA****Ingredientes**

- Avena
- Miel de abejas

**Preparación**

Hervir 4 cucharadas de avena en medio litro de agua. Retirar del fuego y colar. Agregar 2 cucharadas de miel al líquido cuando aun este caliente, para que se disuelva. Tomar durante el día 2 ó 3 tazas de leche de avena tibia. Esta especialmente indicada para personas mayores y niños.

**DESAYUNO****1. CHAPO DEL PLATANO MADURO BELLACO O MACHO (6 tazas)****Ingredientes**

- Plátanos
- Leche de soya
- Azúcar y canela al gusto.

**Preparación**

Pelar 04 plátanos bellacos bien maduros, cortar en trozos de 3 cm., poner a hervir con 5 tazas de agua durante 20 minutos. Cuando esté cocinado se puede estrujarlo con un tenedor o puede ser licuado, se agrega el azúcar y una taza de leche de soya. Servir caliente.

**2. CUTACHO (6 personas)****Ingredientes**

- Plátanos verdes (bellaco o macho)
- Maní tostado
- Cebolla
- Sal, ajos rosados y culantro.

**Preparación**

Se sancocha 10 plátanos en la olla. Cuando están listos se saca en un recipiente. El plátano es machucado o molido con una piedra grande o con un tenedor. Se le agrega el maní molido y tostado (1/4 Kg.), dos cucharadita de ajo rosado molido, la cebolla picada (1/4 Kg.), la sal y un rollito de culantro. Se sigue moliendo hasta hacer uniformidad con la mezcla. Luego se hace bolas con las dos manos y se sirve con te caliente. Este plato típico de preferencia se sirve en el desayuno o en la merienda (cena).

**3. HUEVO CON MIEL****Ingredientes**

- 1 huevo
- Miel de abejas

**Preparación**

En un tazon vaciar el huevo, añadir media taza de agua y la miel. Batir y mezclar bien. Cocer durante cinco minutos.

**4. JUGO DE MANGO CON NARANJA****Ingredientes**

- Mangos y naranja
- Yogurt Natural

**Preparación**

Lavar la fruta y quitar la cáscara y la semilla de los dos mangos. Juntar los mangos, ½ taza de zumo de naranja y una taza de yogurt, licuarlos. Sírvelo inmediatamente y disfrútalo (Cherie Calbom, Keane Maureen, 1999)

## 5. GRATINADOS DE NABOS CON ENELDO Y CEBOLLAS (4 personas)

### Ingredientes

- 450 g de nabos, pelados y en rodajas
- 1 taza de leche
- 1 huevo
- 1 cucharadita de eneldo
- 1 cebolla picada
- ¼ taza de queso parmesano rallado

### Preparación

Caliente el horno a 175 °C. unte con aceite una fuente de tarta.

Disponga los nabos en la fuente.

En un bol mediano, bata la leche, el huevo, el eneldo, y la chalota. Vuelque sobre los nabos. Espolvoree con el queso rallado y hornee sin tapar hasta que esté dorado por encima, unos 50 minutos. Sirva caliente para acompañar el asado de cerdo u otras carnes. (Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

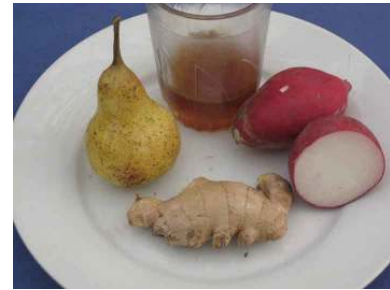
## 6. RABANOS CON KION Y PERAS

### Ingredientes

- Rábanos
- Kion en harina
- Peras
- Miel

### Preparación

Colocar ¼ Kg. de rábanos y dos peras en el extractor. Al zumo resultante añadir el kion y la cucharada de miel. Cocinar durante cinco minutos. Divide en dos porciones. Beber dos veces al día durante una semana.



## 7. TE VERDE CON HUEVO

### Ingredientes

- Té verde
- Huevos de gallina

### Preparación

Pon dos huevos junto con las hojas de té verde (15 gramos) en una olla. Cocíalos hasta que estén bien hechos. Pélalos. Pon los huevos otra vez en el agua con el té y sigue cocinándolos a fuego lento hasta que el agua se evapore. Come un huevo al día (Wang Lihua, L.A.C. 2007).

## 8. ZUMOS

Para expulsar la mucosidad, tome todos los días, al menos durante dos meses: ½ vaso de zumo de rábanos picantes (rallados); el zumo de 2 limones en 2 vasos de agua y/o:

- Un vaso de zumo de cebolla
- Un vaso de zumo de nabos; ½ vaso de limón.

Como desinfectante interno, tome diariamente:



- Dos vasos de col; ¼ de vaso de limón.

Y para recuperar fuerzas:

- Dos vasos de zanahoria; un vaso de diente de león; o:
- Un vaso de zanahoria; un vaso de betarraga; un vaso de pepino (García-Valdecantos Esther 2000)

### 9. ZUMO ANTIBRONQUITIS (1 vaso)

#### Ingredientes

- 3 ciruelas
- ½ piña
- ½ mango

#### Preparación

Pelar el mango y la piña, retirando la semilla del mango y la parte central ó corazón de la piña; lavar las ciruelas y trocear los ingredientes para introducirlos en la licuadora por separado. El zumo obtenido puede mezclarse con agua caliente.

### 10. ZUMO DE ZANAHORIA CON BROCOLI

#### Ingredientes

- 2 zanahorias grandes
- ½ cebolla
- 4 troncos de brócoli
- Canela en harina

#### Preparación

Pelar y lavar bien todos los ingredientes, introduciéndolos en la licuadora por separado; al zumo obtenido espolvorear con canela, así obtendremos un zumo que, tomado con frecuencia, sin duda nos ayudará a aliviar la bronquitis. (García-Valdecantos Esther 2000)



## ALMUERZO

### 1. BUDÍN DE ESPINACAS

Pasar las hojas de 3 atados de espinacas por agua caliente. Picar finamente y mezclar con 2 cucharadas de queso de soya y 4 huevos. Aparte, mezclar 2 cucharadas de mantequilla con 2 cucharadas de harina integral y cocinar por 1 minuto hasta derretir la mantequilla. Agregar una pizca de sal y nueces. Mezclar la mitad de esta preparación con las espinacas; colocar en un molde aceitado y llevar al horno. Servir, acompañado con el resto de la preparación.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

## 2. CABALLA EN SALSA VERDE

### Ingredientes

- 800 gramos de caballa
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 2 guisantes congelados
- 1 huevo
- 12 puntas de espárragos
- ½ taza de vino blanco
- ½ cucharada de harina
- 100 gramos de gambas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de perejil picado
- **Sal Rosada** ó sal marina

### Preparación

Lavar las rodajas de caballa y secarlas con papel absorbente. Colocar el huevo en un cazo, cubierto de agua y dejarlo cocer unos 10 minutos. Refrescarlo, pelar, cortar en cuatro trozos y reservar. Pelar y picar la cebolla y los ajos rosados finamente. Calentar el aceite en una cazuela de barro y rehogar los ajos rosados y la cebolla a fuego suave hasta que la cebolla esté transparente. Incorporar los guisantes y la harina, dar unas vueltas y añadir el pescado. Sazonar y dejar cocer unos cinco minutos. Incorporar el perejil, los espárragos y las gambas, rociar con el vino blanco y dejar cocer un par de minutos antes de servir, acompañado con los trozos de huevo duro. Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

## 3. CALDO DE POLLO CON KION (ajo rosado)

### Ingredientes

- 6 presas de pollo
- Una cucharada de kion
- ½ cebolla picada finamente
- ½ pimiento pelado y picado finamente
- papas amarillas
- 1 ramito de verduras surtidas (perejil, apio)
- 1 zanahoria pelada y picada en tiras
- Arroz
- Zapallo
- **Sal Rosada** ó sal marina
- aceite, ajos rosados, comino, Perejil, orégano.

### Preparación:

Saltear en aceite (agregar una cucharada) las presas de pollo ligeramente espolvoreadas con sal, añadir la cebolla, ajo, kion y el pimiento. Dejar impregnar unos minutos. Agregar 1 ½ litro de caldo caliente; luego agregar el ramito de verduras surtidas y sazonar con comino y sal a gusto. Dejar hervir tapado por 15 minutos. Hervir 06 papas amarillas aparte con cascara y todo. Agregar la zanahoria, el arroz (media taza) y el zapallo (6 trozos). Dejar hervir 10 minutos y dejar hervir por otros 10 a 12 minutos más.

Servir la cazuela bien caliente espolvoreada con el perejil picado. Acompañar con las papas sancochadas trozadas a un lado. Si desea un caldo de pollo con ajo, cambie la formulacion y agregue ajo molido a discreción, en una cantidad tal que el paciente aguante. Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

#### 4. CALDO DE VERDURAS

##### Ingredientes

- VERDURAS: apio, brócoli, cebolla, lechuga, nabo, perejil, rabanito.
- 2 dientes de ajo crudo por persona
- 3 papas amarillas medianas por persona.
- 1 zanahoria
- **Sal Rosada** ó sal marina



##### Preparación

Cortar las verduras en trozos pequeños, luego echarlos en una olla y cubrir de agua. Hervir junto con los trozos de zanahoria. Sancochar la papa amarilla aparte con cascara y enteras. Agregar sal al gusto. Luego servir el caldo en un plato hondo y agregar 2 (1 – 5 a eleccion, según edad y fortaleza del paciente, no para los que sufren de gastritis) dientes de ajo rosado molido recientemente a cada plato. Tomar el caldo bien caliente, acompañado de las papas sancochadas con toda su cascara. Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

#### 5. CREMA DE COLIFLOR

##### Ingredientes:

- Coliflor y cebolla
- Papa amarilla
- Champiñones
- Hongos reishi
- Ajos rosados, kion y perejil al gusto

##### Preparación:

Sancochar las papas amarillas con cascara, aparte; luego cortarlas en trozos. Freír el ajo, la cebolla picada, el kion rallado. Aparte licuar la papa sancochada con la coliflor. Echarlo en el tazón, agregando los champiñones, hongos reishi y perejil.



Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

#### 6. ENSALADA DE QUÍNUA NEGRA

##### Ingredientes:

- Quinoa (preferible quinoa negra)
- Brócoli en trozos
- Cebolla roja
- Pepino verdura

- Zanahoria

**Aliño:**

- ¼ taza de aceite de linaza
- ¼ taza de jugo de limón
- ¼ cucharada de ajo molido
- 2 cucharadas de miel de abeja

**Preparación:**

Sancochar una taza de quinua negra y dejarlo enfriar en una fuente. Sancochar a vapor el brócoli, mezclarlo con el pepino (medio pepino sin semillas), la cebolla (1/4 taza) y una zanahoria rallada.

El aliño se deberá preparar aparte en un tazón mezclando todos los ingredientes. Este preparado se añadirá a la quinua.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

## 7. GUISO DE COL Y ZANAHORIA

**Ingredientes**

- Col (preferible de Bruselas)
- Cebolla roja y ajo.
- Tomates y zanahoria.
- ½ taza de Tofú
- ½ taza de hongos reishi  
(Si desea, agregue gallina)

**Preparación**

Freír dos dientes de ajo rosado, una cebolla rayada, dos tomates. Agregar la col (2 tazas), zanahoria rallada, Tofú, hongos reishi al vapor y ramitas de salvia al gusto. Mezclar bien y luego servir.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

## 8. GUISO DE FREJOL VERDE

**Ingredientes**

- Frejol verde
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rallado
- 1 zanahoria rallada
- Hongos reishi
- Culantro, Espinaca y Perejil al gusto

**Preparación**

Sancochar medio Kg. de frejol verde. Freír el ajo, cebolla y tomate como para aderezo. Agregar el pimiento y la zanahoria rallada más los hongos reishi al vapor. Este preparado mezclarlo con el frejol sancochado y agregar un poco de culantro, espinaca y perejil al gusto.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

## 9. GUISO DE QUINUA CON SHITAKE Y CHAMPIÑONES

### Ingredientes

- Quinoa (preferible negra)
- Ajos y cebolla
- 1 tomate
- 1 pimiento rallado
- 1 zanahoria rallada
- Champiñones
- Hongos shitake
- Culantro, espinaca y perejil al gusto

### Preparación

Sancochar ½ kilo de quinoa. Freír ajo, cebolla y tomate como para aderezo. Agregar el pimiento y la zanahoria rallada más el hongo shitake al vapor. Este preparado mezclarlo con el frijolito sancochado y agregar un poco de culantro, espinaca y perejil al gusto.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Cherie Calbom, Keane Maureen, 1999)

## 10. LENTEJAS CON CARNE DE LAGARTO

### Ingredientes

- 300 gr de Lentejas
- 1 trozo de carne de lagarto
- 1 cebolla grande
- 1 tomate
- 1 vaso pequeño de aceite
- 2 Zanahorias
- 2 Papas negras o moradas
- Ajos, laurel, pimienta molida
- **Sal Rosada** ó sal marina

### Preparación

Se ponen una hora a remojo las lentejas. Se corta la carne de lagarto en rodajas, se cortan también a rodajas finas las zanahorias y las papas pequeñas se pelan y se dejan enteras. A continuación en una cazuela con un poco de aceite se le van echando lo que hemos ya preparado: la carne de lagarto, las zanahorias y las patatas. También se le echa la hoja de laurel y la pimienta. Se añaden las lentejas escurridas a la cazuela y se rehogan durante 5 minutos. Se pica la cebolla (cortadita en trozos pequeños) y se echa a la sartén con el aceite. El ajo se pica y se agrega a la cebolla. Se deja sofreír hasta que se ponga blanda sin llegar a ponerse dorada, se añade el tomate troceado y se deja 5 minutos más. Se agrega la cebolla, el tomate y el ajo a las lentejas y se pone la sal en la cazuela que ya estaba al fuego y se cubre todo con agua. Tardarán unos 40 minutos a fuego bajo; si es necesario se le puede añadir más agua. Remover de vez en cuando para que no se peguen.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

## 11. POLLO CON MANZANA

### Ingredientes

- Pollo
- Manzana
- Coñac
- Papas amarillas
- **Sal Rosada** ó sal marina
- aceite, limón (variedad sutil, peruano)

### Preparación

Cortar un pollo en trozos. Poner en una bandeja de barro, con aceite el pollo y darle unas vueltas. Sancochamos las dos papas amarillas y las cortamos en trozos. Cortar la manzana en trozos. Regar el pollo con unas gotas de coñac y poner alrededor las papas y la manzana. Agregar el zumo de limón por encima, la sal y un vaso de agua. Dejamos en el horno a 200°C durante unos 40 minutos aproximadamente y listo.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina. (Carper Jean, Hassan de Adriana, 1994).

## 12. POLLO FRITO CON CIRUELAS Y CEBOLLAS (4 personas)

### Ingredientes

- 450gr de pechuga de pollo
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1/3 taza de ciruelas sin hueso y troceadas
- 1 cebolla picada
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
- 1/4 taza de zumo de manzana
- 1/4 taza de caldo de pollo
- 1/2 cucharadita de albahaca seca

### Preparación

Reboce el pollo con la harina.

En una sartén grande antiadherente, caliente el aceite a fuego medio. Añada el pollo y fríalo hasta que este hecho, unos 4 minutos por lado. Después, pase el pollo a un plato caliente.

Mezcle las ciruelas, la cebolla, la mostaza, el zumo, el caldo y la albahaca en la sartén. Aumente el fuego a fuerte y hierba la salsa, removiendo y raspando lo que esté en el fondo, hasta que se reduzca a la mitad, unos 3 minutos. Eche la salsa sobre el pollo y sirva caliente.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

## 13. SALTADO DE BRÓCOLI CON GLUTEN

### Ingredientes

- Brócoli
- Cebolla
- Hongos reishi
- Gluten
- Tofú

- Albahaca y ajos

**Preparación**

Freír dos dientes de ajo rosado molido y la cebolla cortada. Agregar ½ taza de brócoli previamente sancochado al vapor, los hongos, gluten y Tofú. Mezclar todo. Añadir una ramita de **albahaca**.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Cherie Calbom, Keane Maureen, 1999).

**14. SOPA DE CEBADA**

En una olla derretir 100 gramos de mantequilla, luego agregar 100 gramos de cebada perlada. Cuando la cebada haya absorbido la mantequilla, añadir ½ litro de agua y cocinar a fuego lento; y cuando los granos estén bien hinchados, incorporar 1 ½ litro de caldo de verduras, después dejar cocinar hasta que disminuya el caldo. Al final, se pasa por el tamiz, y al puré obtenido se añade caldo y 2 yemas de huevo.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Carper Jean, Hassan de Adriana, 1994)

**15. TORTILLA DE ALGAS****Ingredientes**

- Huevos de gallina
- Ajos y cebolla
- Pimiento rojo
- Algas remojadas y pasas
- Tolú.
- Albahaca y orégano

**Preparación**

Mezclar 100 gramos de pasas, ½ taza de cebolla picada, 1 pimiento rojo, 2 dientes de ajo, ½ taza de algas remojadas, ¼ taza de Tolú, 1 cucharadita de orégano y una cucharada de albahaca. Batir los 03 huevos y agregar al preparado. Añadir una pizca de romero y sal. Servir al instante.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

**16. VAINITAS VERDES AL AJO****Ingredientes**

- Vainitas verdes
- Papa amarilla
- Aceite, ajo, pimentón y vinagre
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

En una olla agregamos un cuarto litro de agua y cuando empiece a hervir añadimos medio Kg. de vainitas. Cuando hierva de nuevo se le añade la papa y sal. Esto cocerá durante 30 minutos en una olla. Por otra parte en una sartén disponemos aceite de oliva y ajo, cuando se dore el ajo se retira y le añadimos pimentón y vinagre al gusto. Luego lo echaremos por encima de las vainitas ya cocidas.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Carper Jean, Hassan de Adriana, 1994).

## **CENA**

### **1. ENSALADA DE QUÍNUA NEGRA**

#### **Ingredientes**

- Quinoa negra
- Verduras (brócoli, cebolla roja, pepino y zanahoria)

#### **Aliño**

- ¼ taza de aceite de linaza
- ¼ taza de jugo de limón
- ¼ cucharada de ajo molido
- 2 cucharadas de miel de abeja

#### **Preparación**

Sancochar una taza de quinoa negra y dejarlo enfriar en una fuente. Sancochar a vapor las verduras (brócoli), mezclarlo con pepino, la cebolla y zanahoria.

El aliño se deberá preparar aparte en un tazón mezclando todos los ingredientes. Este preparado se añadirá a la quinoa.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

### **2. GUISO DE BERENJENA**

En una olla sobre fuego moderado colocar 2 cucharadas de aceite de oliva y 4 berenjenas cortadas en cuadritos; agregar 1 cebolla cortada en rodajas. Cocinar hasta que esté dorada la cebolla y verter 1 taza de agua, sal y 2 papas trozadas. Acompañar con arroz blanco.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

### **3. JARABE DE CEBOLLA**

Agregar en un frasco 250 ml de agua hervida caliente, una cebolla en rodajas finas y 5 dientes de ajo crudo, mas 3 cucharadas de miel de abeja. Guardar toda la noche. Tomar 3 veces al día (Perez albela 2009).

### **4. ZUMO DE VERDURAS**

#### **Ingredientes**

- 6 hojas de lechuga grande
- 1 brócoli
- 1 puñado de acelgas
- 1 betarraga
- ½ bulbo de hinojo

#### **Preparación**

Lavar las verduras y cortarlas para ponerlos en la licuadora, también las hojas de cultivo biológico. Exprímalos, remueva el zumo y tómeselo enseguida.



Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Cherie Calbom, Keane Maureen, 1999).

## **9.3 TRATAMIENTOS NATURALES**

### **Plantas Medicinales:**

Abeto, aceite de copaiba, aceite de orégano, ajedrea, ajo, albaricoque, Algarrobo, anís verde, asmachilca, bardana (planta para sudar), bálsamo del Perú, bálsamo de Tolú, berro, borraja (planta para sudar), broncodilatadores (ginko biloba, coleus forskholii, sida cordifolia, hongo tochukaso), castaño, chilca (planta para sudar), Cedrón, Enebro, Espliego, Eucalipto, Guarango, huito, huingo, huiria huiria, Jazmín, malva, maracuyá, menta, melocotonero, Mostaza negra (cataplasma), muña, nabo, noni, orégano, ortiga, perejil, pino, piñón negro, papaya, piñón blanco, Pulmonaria, romero, salvia, Sangre de grado, sauco (planta para sudar), Sávila, Soya, te verde, tomillo, tusílago, vira vira.

### **TRATAMIENTO NATURAL**

**Jarabe de cebolla para la tos.** Cocer a fuego lento por dos horas en baño María seis cebollas rojas picadas, luego al final agregar media taza de miel de abeja; finalmente colar. Beber el jarabe a intervalos regulares, de preferencia tibio. (Michael Murray, M.D., y Joseph Izzorno, M.D., en su libro Encyclopedia of Natural Medicine; jean carper 2008).

**BIBLIOGRAFIA**

1. Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad.
2. Bianco Víctor, 1974. Alimentación y salud. Publicado por Master Impresiones. Digitalizado el 22 Abr 2008. 218 páginas.
3. Carper Jean, Hassan de Adriana, 1994. LOS ALIMENTOS: MEDICINA MILAGROSA. Publicado por Editorial Norma. 582 páginas.
4. García-Valdecantos Esther 2000. "Infusiones y tisanas para sentirse bien". Publicado por SELECTOR, 159 páginas
5. Hausman Patricia y Benn Hurley Judith(1993): Los alimentos que curan , 1ª edición, Ediciones Urano S.A. 1993 , 511 pag.
6. Montesinos Ballesteros Guillermo, 2000. "Zumos y alimentos licuados sanos y curativos". Publicado por SELECTOR. 160 páginas
7. Perez albela (2009): Medicina natural de la A a la Z. Editorial grupo la republica.
8. Selecciones del Readers Digest (1971): El gran libro de la salud. Editorial Readers digest mexico. 974 paginas.
9. Wang Lihua, L.A.C. 2007. MEDICINA CHINA CASERA. Ediciones Robinbook.

# CAPITULO 10

## DIARREA / COLITIS: DIETAS Y RECETAS DE COCINA



La diarrea es el acto de defecar heces líquidas o semisólidas dos o más veces al día, varios días seguidos; en el caso de la diarrea infantil es que tenga que hacer cinco deposiciones al día o más. Es el aumento del número de deposiciones fecales al día. Existen algunas diarreas con infección que se pueden tratar muy bien con ajos rosados, sin necesidad de tomar antibióticos. Las diarreas simples o infantiles

se pueden tratar muy fácilmente con la panetela, la manzana rayada y negreada, plátanos maduros, agua de arroz y zanahoria y mucho líquido rehidratante que sugerimos allí; también evitar los alimentos prohibidos que allí les recomendamos no tomar. Si las diarreas son persistentes debe consultar a un médico gastroenterólogo, especialista en diarreas crónicas, sobre todo si el paciente tiene cáncer colorectal, la enfermedad de Crohn, diverticulitis o colitis ulcerosa; la misma recomendación si la diarrea persiste más de dos días en un bebé o niño (Selecciones 1971).

Existen algunas diferencias entre diarrea (síntoma) y colitis, que es una inflamación del colon (con o sin diarrea). Tienen varias cosas similares. Pero para nuestro objetivo los hemos juntado en un solo capítulo. El alimento más importantes en la diarrea infantil es la leche materna, que los bebés lo toleran muy bien, por lo tanto es recomendable que el bebé siga con esta alimentación aunque tenga diarrea. Para controlar la diarrea existen alimentos y hierbas astringentes que líneas abajo las describiremos. *Cualquier aplicación de estas recetas de cocina o tratamientos debe consultar con su médico o nutricionista de confianza antes de aplicarlo.*

## 10.1 ALIMENTOS ASTRINGENTES:

### ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Ajos rosados (diarrea con infeccion bacterial), ave cocida, avena, **arroz**, berenjena, cebada, habas (harina), ñame (patata), papas amarillas o moradas (pure o cocidas), pan blanco tostado, pescado blanco, rabanito, semilla de algarrobo, suero con limonada, yogurt natural, **yuca (almidon)**, **zanahoria**, (Carper Jean, Hassan de Adrianar, 1994).

### FRUTAS ASTRINGENTES:

Aceituna, albaricoque, algarroba, almendra, arandano, caimito, castañas, caqui, castaña, coco, chirimoya, datil, frambuesa, fresa, frutilla, granada, higos, lima, limon (cascara), mango, **manzanas (rayadas y negreadas, cocidas u horneadas)**, marañon, melocoton, melon, membrillo, mora, níspero, nuez, pacay, palta, papaya, **platanos (bellacos verdes cocidos para adultos; platano maduro isla para bebes, platanos guineo o seda maduros para niños o adultos)**, pera, piña, tuna, zarzamora (Duran felipe y otros; Parragón 2002).

### ALIMENTOS PROHIBIDOS

**Alimentos:** alimentos azucarados (caramelos, chocolates, pasteleria), bebidas (refrescantes, frias o heladas, con gas, café, alcohol), carnes grasas, cereales integrales y semiintegrales, embutidos, huevo frito, huevo duro, lacteos (leche y derivados, quesos, etc), pate, pescado azul, visceras. **Frutas y verduras:** Evitar las frutas citricas (naranja, mandarina, camu camu, kiwi, toronja, limon, lima, etc). Tambien almendras, avellanas o nueces. No se deben comer verduras crudas, verduras de color verde (acelgas, espinacas, lechugas). Evitar comer pan negro, por su efecto laxante. Ninguna legumbre por su contenido de fibra.

## 10.2 RECETAS ASTRINGENTES

### AYUNO:

Tomar un vaso, 8 cucharaditas de azucar + media cucharadita de sal + zumo de 3 naranjas + un litro de agua (diarreas leve) // Tomar zumo de col, un vaso // 1 vaso de agua de cebada // 1- 2 tazas de avena, en un litro de agua, hervir 5 minutos, beber como agua de tiempo // 1 vaso de yogurt natural // una copa de **extracto de ortiga** // compot de membrillos // agua de granada // una copa de extracto de llantén // un vaso de te verde // un vaso de te negro // **Infusión de guayaba (hojas)** // 2 – 4 vasos de agua de manzanilla // **2 – 5 dientes de ajos**

**rosados** // te negro con limon // tomate + una pizca de sal + pimienta // mermelada de nisperos // agua de arcilla, una cucharita en un vaso de agua hervida. En los casos de diarrea con infeccion bacterial o diarreas de largo plazo o cronica, es bueno seguir los tratamientos con ajos rosados, guayaba (hojas), llantén, ortiga, propoleo (gotas) y/o sangre de grado (gotas). Para las diarreas por enfriamiento sentar al paciente en un ladrillo caliente o sobre cebada tostada (Parragon 2002; Duran felipe y otros).

## **DESAYUNO**

### **1. ALIMENTACION PARA LA DIARREA INFANTIL**

Se recomienda actuar rapidamente, al primer momento que su bebe o niño tiene deposiciones liquidas, ya que fácilmente pierden peso. Nuestras recomendaciones son: 1) darle agua de arroz hervido, 2) panetela, 3) manzana rayada y negreada, 4) platano maduro isla (platano verde bellaco cocinado) como pure, 5) jugo de zanahoria como rehidratante, 6) leche materna para bebes menores de 2 años, 7) agregar una cucharita de almidon de yuca en un vaso de agua t el jugo de un limon, revolver y dar al niño. Ver sus preparaciones lineas abajo. Si la diarrea persiste visitar al medico pediatra especialista en diarreas infantiles (jean carper 2008).

### **2. JUGO DE PAPAYA PINTONA**

#### **Ingredientes**

- 1 papaya grande y pintona (ni madura, ni verde; pelada y sin semilla)

#### **Preparación**

Cortar la papaya pelada y sin semillas, en trozos; luego echar en una licuadora y agregar un vaso de agua hervida fria. Servir en un vaso el jugo de la papaya y tomar enseguida. (Cherie Calbom, Maureen Keane, 1999)

### **3. JUGOS DIVERSOS**

Elegir cualquiera de estas opciones de jugos para aliviar la colitis y/o diarrea: 2 manzanas + 1 zanahoria // 1 betarraga + 1 zanahoria + 1 manzana + 3 hojas de col // zanahoria + col // zanahoria + ortiga // 1 zanahoria + 2 hojas de llantén // 1 vaso de papaya + 1 copa de zumo de hojas de guayaba // papaya + piña // papaya + membrillo // platano bellaco verde cocido + una copita de zumo de romero // Te de salvia // te de romero // papaya + piña + 1 diente de ajo.

### **4. MANZANAS ASADAS** (1 persona)

#### **Ingredientes**

- 4 manzanas
- 1 cucharada azúcar
- Agua y vino blanco
- Paico (harina)

#### **Preparación**

Limpiar las manzanas. Quitar el corazón de cada manzana sin calar a fondo. Colocar en una fuente de horno; en el agujero de cada manzana echamos el azúcar y por encima colocamos un poquito de mantequilla. Echamos la mitad de agua y la mitad de vino blanco, como 1 ó 2 dedos de altura. Introducimos al horno caliente por 30 minutos y cuando estén asadas, se prueba con una aguja en un costado para saberlo; si la aguja entra bien, están en su punto. Se sirven frías o templadas, pero antes espolvorear paico al gusto del paciente (diarrea infantil y de adultos)

## **ALMUERZO**

### 1. **ARROZ CON PAPAS** (4 personas)

#### **Ingredientes**

- 250 gramos de arroz
- 3-4 papas amarillas
- ½ cebolla
- 250 gramos de espinacas frescas.
- 1 docena de ajos rosados tiernos.
- 1 pizca de aceite de oliva
- **Sal Rosada** ó sal marina



#### **Preparación**

Cocemos la papa amarilla en agua, separada del resto hasta que estén cocidas y enteras. En otra olla calentamos el aceite, y en ella freímos la cebolla cortada en brunoise (cuadraditos pequeños), hasta que comience a amarillear. A continuación, incorporamos el arroz y el doble de cantidad de agua que de arroz. Cocinamos por espacio de 10 minutos y en ese momento añadimos los ajos rosados tiernos troceados, las espinacas limpias y troceadas y cocinamos otros 8 minutos más a fuego suave. Una vez cocido el arroz, lo dejamos reposar 5 minutos fuera del fuego tapado con un trapo de cocina. Servimos caliente acompañado de unas tiras de zanahoria y acompañadas de trozos de papa amarilla.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Manfred Leo, 1958)

### 2. **ARROZ CON ROMERO** (4 personas)

#### **Ingredientes**

- 100 gramos de arroz
- 50 gramos de cebolla.
- 3 papas amarillas
- 1 diente de ajo.
- 1/2 litro de caldo de verdura.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 cucharitas de romero (harina). Puede reemplazar con salvia.
- **Sal Rosada** ó sal marina



#### **Preparación**

En una olla amplia calentaremos el aceite y agregamos la cebolla, la papa y el ajo, finamente picado. Cocinamos durante 5 minutos, o hasta que se ablanden. Vertemos el arroz y rehogamos durante 1 minuto. A continuación mojamos con el caldo de verdura, añadimos la sal y el romero (salvia) y dejamos hervir durante 20 minutos destapado a fuego suave, o hasta que el caldo sea absorbido por el arroz y los granos estén en su punto. Servimos como plato principal o como guarnición de otros platos.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

### 3. **ARROZ CON ZANAHORIA**

Preparar el arroz con un poco de zanahoria, poca sal y servir la cantidad deseada. Comer hasta aliviar el problema, 2 – 10 días. Es una dieta o receta de cocina muy bueno para la diarrea y colitis en bebés, niños, jóvenes, adultos y ancianos. Este debe ser el plato preferencial para contrarrestar la diarrea, sobretodo en los inicios; comer este plato de arroz en el desayuno, almuerzo y en la cena; es recomendable acompañar con la panetela (diarrea infantil y de adultos). Cuando se trate de diarreas con infecciones es buena gregar un diente de ajo crudo molido al plato del paciente.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

### 4. **FRIJOLES NEGROS CON SALVIA Y AJO**

#### **Ingredientes**

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajos picados
- 1 pimiento verde picado
- 1 hoja de laurel
- 2 tazas de frijoles negros cocidos
- 1 cucharadita de salvia seca
- Un poco de salsa picante

#### **Preparación**

En una sartén antiadherente, caliente el aceite a fuego moderado. Añada el ajo, el pimiento y el laurel, y saltéelo hasta que el pimiento comience a estar blando, unos 4 minutos. (Si el ajo comienza a quemarse, reduzca el fuego) Agregue los frijoles, la salvia y la salsa picante, y saltee el conjunto hasta que esté bien caliente, unos 3 minutos. Quite la hoja de laurel y sírvalo caliente como aperitivo, o como acompañamiento con pan de ajo o tortillas de maíz tierno. (Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

### 5. **GALLINA CON MANZANA** (4 personas)

#### **Ingredientes**

- 2 pechugas de gallina (opcionalmente pavo)
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 6 manzanas
- 2 onzas de jugo de carne.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- Platano bellaco verde cocido

- **Sal Rosada** ó sal marina

### Preparación

Primero preparamos la manzana como pure. Pelamos y cortamos las manzanas en rodajas eliminando las pepitas. Si las manzanas se oxidan, también sirven para preparar este plato. Introducimos las rodajas de manzana en una olla con un poco de agua sin que ésta las llegue a cubrir, para que así se cocinen al vapor. Tapamos la olla y dejamos que se cocinen a fuego moderado durante 20 minutos. De vez en cuando, durante su cocción, destapamos la olla para comprobar que no se ha evaporado el agua. Si fuera necesario, agregar un poco más de agua. Destapar la olla al final de la cocción, para que se evapore todo el agua de la cocción pero vigilando que no se quemem las manzanas. Una vez cocidas y con el líquido de cocción evaporado, las colocamos en un pasapurés y las tamizamos para que quede un puré de consistencia cremosa.

Una vez conseguido dicho puré, se coloca en una cazuela a fuego suave y se le da el toque deseado, que consiste en un ligero toque salado que se consigue con jugo de carne, un poco de sal y aceite de oliva en crudo. Se podría pensar que, con una batidora, el puré quedará más suave. En parte es cierto, pero lo que realmente se quiere conseguir con el tamizado no es que quede suave, sino espeso, de manera que pueda mantener una forma, un cuerpo y una consistencia que permitan utilizarlo como elemento decorativo del plato. Por eso se usa el pasapurés. En una sartén antiadherente o en una plancha de cocina a fuego fuerte y con un poco del aceite, cocinamos vuelta y vuelta los filetes de pechuga de gallina (o pavo), poniéndolos a punto de sal cuando estén cocinados. Servimos inmediatamente después de elaborar las pechugas, acompañadas con el puré de manzana. Acompañar un plátano bellaco verde cocido.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Manfred Leo, 1958).

## 6. PLATANO BELLACO SANCOCHADO

### Ingredientes

- 2 plátanos verdes bellacos

### Preparación

Disponer en una olla los dos plátanos verdes (variedad bellaco, plátano macho) con cascara y todo, luego agregar agua hasta cubrir los dos plátanos. Hervir por 10 minutos. Luego sacar la cascara y servir en trozos redondos. Comer hasta saciarse. Es uno de los platos recomendados en toda nuestra selva peruana para los problemas de diarreas. Para la diarrea infantil hay que hacer un pure de plátano bellaco al instante después de cocer el plátano. Lo recomendamos.

## 7. SOPA DE ARROZ

### Ingredientes

- Zanahoria, cebolla y ajos rosados
- Sal en cantidad mayor que la habitual.
- ½ taza de arroz
- ¼ de cucharadita de kion en polvo





- ¼ de cucharadita de pimenton dulce

### Preparación

Disponer en una olla la zanahoria, la cebolla y el ajo cortado. Cubrir con el agua necesaria. Agregar la sal, cocinar 20 minutos y dejar enfriar. Colar el caldo y verter 2 tazas en una cacerola. Incorporar el arroz apenas lavado y las especias. Cocinar hasta que el arroz se pase de punto y resulte blando. Si es necesario, agregar mas agua para lograr una consistencia cremosa. Comer dos tazas chicas de la sopa por dia. Recomendable para la diarrea infantil y de los adultos.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Albertinazzi, Elba; 2004)

## 8. SOPA DE ZANAHORIA Y GUAYABA (4 personas)

### Ingredientes

- 500 gramos de zanahorias en trozos
- 100 gramos de cebolla picada
- 2 hoja de guayaba
- 100 gramos de fideos
- 4 cucharadas de aceite
- **Sal Rosada** ó sal marina

### Preparación

Lavar y trocear en rodajas la zanahoria. Picar la cebolla y la sofreírla en el aceite dentro de una olla. Una vez sofrida, añadimos la zanahoria troceada y dos hojas de guayaba. Cubrimos con agua y dejamos cocer durante 30 minutos. Cuando esté blanda la zanahoria la pasamos por la batidora hasta formar una sopa. Sazonamos esta sopa y añadimos los fideos y si fuese necesario agregar un poco más de agua para cocerlos. Servimos caliente. Esta sopa muy rica y deliciosa es una de las sopas que deben formar el tratamiento de la diarrea; el agregado de guayaba sirve para las diarreas crónicas.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

## CENA

### 1. ARROZ AL LIMÓN (4 personas)

#### Ingredientes

- 250 gramos de arroz
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo.
- ½ litro de agua caliente.
- 2 limones (cascara rayada) (variedad sutil, peruano)
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 pizca de azafrán
- 1 ramita de perejil.
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### Preparación



Dorar la cebolla y el ajo cortados en cuadraditos pequeños en una cazuela con 2 cucharadas de aceite de oliva. Cuando la cebolla comience a estar transparente, añadimos el arroz y rehogamos en el aceite con la cebolleta unos 20 segundos. Agregar el agua caliente, luego el azafrán y se deja cocer hasta que el arroz esté hecho. Antes del cocimiento añadir la cascara de limon rayada y una pizca de sal. Cuando el arroz esté listo y fuera del fuego incorporamos el perejil picado y las 2 cucharadas de aceite. Removemos para que nos quede un arroz meloso pero sin romper en exceso. Servir inmediatamente para que no se quede frío.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

## 2. ARROZ CON ROMERO Y LAUREL (4 personas)

### Ingredientes

- 250 gramos de arroz
- 3 dientes de ajo.
- Unas ramitas de romero
- 2 hojas de laurel.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- **Sal Rosada** ó sal marina

### Preparación

Sofreímos unos dientes de ajos rosados cortados muy finitos. Juntamos el arroz en el sofrito caliente hasta que los granos cojan un poco de color. A continuación, añadimos el agua muy caliente (el doble de volumen de agua que de arroz) junto con unas hojitas de laurel. A mitad de cocción añadimos el romero picado. Ponemos el arroz a punto de sal y lo dejamos hervir a fuego suave durante 20 minutos. El resultado final es un arroz blanco, seco y suelto que nos puede servir como plato antidiarreico.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Manfred Leo, 1958).

## 3. MANZANA RALLADA Y NEGREADA

Preparar la manzana con el rallador hasta hacer como un puré de manzana rallada, luego dejar extendido en un plato hasta que se oxide o negree, media hora o una hora. Servir la cantidad deseada. Comer hasta aliviar el problema, 2 – 10 días. Esta dieta es buena para bebes, niños, jóvenes, adultos y ancianos. Es una de las buenas comidas para los que sufren de diarrea infantil y de los adultos.

## ENTRECOMIDAS

### 1. AGUA DE CEBADA

#### Ingredientes

- 1 taza de cebada
- 4 tazas de agua
- **Sal Rosada** ó sal marina
- Jugo de 1 limon (variedad sutil, peruano)

#### Preparación



Lavar la cebada y colocarla en una olla con el agua fría.

Llevar a hervor, bajar a fuego mínimo por 15 minutos.

Colar y agregar la sal marina y el jugo de limón.

Tomar 3 tazas por día.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Albertinazzi, Elba; 2004)

## 2. AGUA DE GRANADA

### **Ingredientes**

- 1 cucharadita de té de granada fresca o seca
- ½ litro de agua
- 1 cucharadita de té de miel.

### **Preparación**

Colocar en una cacerola la cascara de granada y el agua fría.

Llevar a hervor y mantenerlo 10 minutos.

Colar y mezclar con la miel.

Tomar dos o tres veces al día. (Albertinazzi, Elba; 2004)

## 3. AGUA DE MANZANILLA

Preparar la infusión para el agua de manzanilla. Hervir durante 15 minutos un litro de agua y luego echar un puñado de manzanilla, reposar por 10 minutos. Tomar 1 – 2 vasos de agua de manzanilla (té de manzanilla) cada vez que tenga sed, por lo menos 4 – 6 veces al día. Esta debe ser el agua que se debe tomar para contrarrestar la sed de la diarrea y la pérdida de agua por los problemas que ocasiona. Tomar esta agua de manzanilla durante el primer día para evitar pérdida de líquidos, es un excelente suero casero.

## 4. COMPOTA DE MEMBRILLO

### **Ingredientes**

- 2 membrillos
- Azúcar
- Vainilla (una cucharita)
- 1 limón (variedad sutil, peruano)

### **Preparación**

Lavar los membrillos, luego pelar y partarlos en 4, quitar los corazones y las semillas y colocarlos en agua con el jugo de 1 limón, para que no se oxiden. Luego echar en una olla 1 taza de agua, los membrillos, la vainilla y el azúcar al gusto. Hervir lo necesario, luego bajar el fuego y seguir cocinando con la olla tapada por 1 hora aproximadamente, o hasta que la fruta esté suave. Retirar del fuego, enfriar y verter en una dulcera. Servir frío.

**5. DIARREA DEL VIAJERO**

Muchos turistas cuando viajan a otros países sufren de diarreas, principalmente la gente adulta mayor, también los jóvenes. Lo más recomendable es tomar el agua hervida o embotellada.

**6. EMOLIENTE CALIENTE**

Emoliente de linaza, chancapiedra y cola de caballo; 2 vasos por día, en ayunas. Para un litro de agua agregar:

- 2 cucharadas de linaza
- Unas cuantas ramitas de cola de caballo
- 1 cucharada de chanca piedra

Hacerlo hervir y servir luego, preferible tibio. Es un excelente suero casero.

**7. HOJAS DE GUAYABA**

Hervir 2 hojas de guayaba en una taza de agua. Tomar el cocimiento como agua de tiempo. Es bueno para diarreas muy rebeldes y de muchos días de duración, para personas que adelgazan por problemas de las diarreas. Es una receta o tratamiento muy bueno para las diarreas crónicas.

**8. JUGOS REHIDRATANTES**

Uno de los principales problemas de niños y adultos es la deshidratación. Tome jugo de zanahoria en abundancia, 10 vasos al día para adultos y 2 – 5 vasos para bebés y niños de acuerdo a su edad // En un litro de agua hervida agregar 8 cucharaditas de azúcar y una cucharadita de sal revolver y tomar una taza cada 15 minutos (diarrea líquida) //

**9. PANETELA**

Tostar arroz en una olla. Luego hervir el arroz con un poco de zanahoria, como si fuera arroz normal, pero con el doble de agua normal. Tomar el agua de este cocimiento como agua de tiempo, 10 de la mañana, 4 de la tarde. Tomar hasta aliviar el problema, 2 – 10 días. Es una buena receta para bebés, jóvenes, adultos y ancianos, para diarreas de 1 – 2 días de duración. Esta receta es la más conocida, por muchas madres de familia peruanas y la usan inmediatamente cuando sus bebés tienen diarrea; ahora es usado por jóvenes y adultos con igual eficacia, antes que la diarrea se vuelva crónica.

**10. PURÉ DE NISPEROS:**

Se lavan bien de 6 ó 7 nísperos aún verdes, se cuecen en poco agua y, cuando están cocidos, se desmenuzan y se endulzan con un poco de miel. Se come el puré al final de las comidas y durante el día. La toma puede repetirse dos o tres veces durante el día hasta que cese por completo el trastorno.

**11. SOPA DE CEREALES****Ingredientes**

- ½ a 1 taza de cereal precocido de arroz en polvo (también puede usar avena ó crema de trigo) para bebe
- 2 tazas de agua
- ¼ de cucharadita al ras de sal de mesa

**Preparación**

Mezcle bien todos los ingredientes. La solución puede quedar tan espesa como sea posible.

Nota: A los lactantes y niños se les debe una cucharadita cada minuto aproximadamente.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina ( Carper Jean, Hassan de Adrianar, 1994)

**12. SUERO CASERO****Ingredientes**

- 2 litro de agua mineral
- 4 limones (variedad sutil, peruano)
- 2 cucharadas de azucar
- **Sal Rosada** ó sal marina
- bicarbonato

**Preparación**

Juntar el agua con el jugo de los cuatro limones, agregar el azucar, una pizca de sal y una pizca de bicarbonato. Mezclar bien todos los ingredientes. Tomar cuando la diarrea sea severa y cuando hay perdida de mucho liquido; este suero repone los electrolitos perdidos; proporciona glucosa, cloruro, bicarbonato y citratos. Tomar el suero durante todo el día. Esta contraindicado en personas que tienen presion alta, diabetes o enfermedades renales o hepaticas.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

**13. TÉ VERDE TOSTADO****Ingredientes**

- 1 cucharada de hojas de té verde

**Preparación**

Pasa las hojas de té verde por la plancha hasta que adquieran un tono marrón oscuro. Hierva una taza de agua y mantén las hojas de té en el agua durante cinco minutos. Bebe este té dos veces al día. (Wang Lihua, L.A.C. 2007).

---

## 10.3 TRATAMIENTOS NATURALES

### **PLANTAS MEDICINALES ASTRINGENTES:**

Acelgas (te, hojas y frutos), algarrobo (semillas, remedio español, adultos 5%, niños 2%; o corteza en decocción al 5%), ajos, anís, avena, calabaza (hojas), **casho o marañón (hojas)**, casho, cola de caballo (diarreas sanguinolentas), consuelda, culén (infusión), chuchuhuasi, girasol (semillas), granada (cáscara, cocimiento), **guayaba (hojas, diarrea con infección bacteriana)**, llantén, manzanilla, menta, molle, moras (te), llantén (hojas, diarreas con sangre), melisa, níspero (hojas), ortiga (hojas), paico (infusión de la raíz), palta (media pepa en decocción en un litro de agua), pepa de calabaza, propóleo, romero, salicaria (raíz), salvia, sangre de grado, sauce blanco (diarreas crónicas), sello de oro, te (negro o verde), toronjil (te para diarreas con sangre), tormentilla (raíz), ubos, yerba luisa, zarzamora (hojas).

**PLANTAS MEDICINALES PARA DIARREAS CON SANGRE:** Cuscuta, Matico, Membrillo, Pinillo Rastrero, Siempreviva, Totorá.

**BIBLIOGRAFIA**

1. Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad.
2. Benner Bircher, 1994. JAQUECAS Y OTROS DOLORES DE CABEZA. Publicado por Ediciones Rialp. 160 páginas
3. Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999. JUGOS PARA UNA VIDA SALUDABLE: Una guía para obtener el máximo beneficio de las frutas y los vegetales. Publicado por Avery. 382 páginas.
4. Carper Jean, Hassan de Adrianar, 1994. LOS ALIMENTOS: MEDICINA MILAGROSA. Publicado por Editorial Norma. 582 páginas
5. Carper Jean (2008): Los alimentos: medicina milagrosa. Grupo editorial norma. 583 paginas.
6. Cherie Calbom, Maureen Keane, 1999. JUGOS PARA UNA VIDA SALUDABLE: Una GUIA para obtener el máximo beneficio de las frutas y los vegetales. Publicado por Avery. 382 páginas
7. Duran felipe y otros : El guardian de la salud natural y alternativa. Editorial Grupo Latino; 1283 pgs.´
8. Hausman Patricia y Benn Hurley judith(1993): Los alimentos que curan , 1ª edición, Ediciones Urano S.A. 1993 , 511 pag.
9. Manfred Leo, 1958. SIETE MIL RECETAS BOTANICAS A BASE DE MIL TRESCIENTAS PLANTAS MEDICINALES. Publicado por Editorial Kier. Procedente de la Universidad de Michigan. 668 páginas
10. Parragón (2002): Guia de los remedios curativos. Editorial Parragón (indonesia), 256 paginas.
11. Selecciones del Readers Digest (1971): El gran libro de la salud. Editorial Readers digest mexico. 974 paginas.
12. Wang Lihua, L.A.C. 2007. MEDICINA CHINA CASERA. Ediciones Robinbook.

# CAPITULO 11

## ESTREÑIMIENTO / CONSTIPACIÓN: DIETAS Y RECETAS DE COCINA



**Estreñimiento o constipación** es la falta de defecación diaria por mal funcionamiento del intestino, caracterizada por evacuar heces escasas, duras y secas (a veces como bolas). Una defecación normal es 2 – 3 veces al día; cuando uno está estreñado es cada 2 – 5 días. Los problemas del estreñimiento generan venenos que son absorbidos por la circulación sanguínea, provocando problemas principalmente al hígado (calculos en la vesícula), varices, aumento del colesterol (enfermedades cardiovasculares, corazón y cerebro), al colon (cáncer), migraña, piel seca, etc. Un tratamiento al estreñimiento debe conllevar a tener deposiciones diarias a primeras horas en las mañanas. *Cualquier aplicación de estas recetas de cocina o tratamientos debe consultar con su médico o nutricionista de confianza antes de aplicarlo* (Selecciones 1971).

### 11.1 ALIMENTACION RECOMENDADA

**Alimentos que lubrican el intestino:** Alfalfa (brotes), ajonjolí (semillas o aceite), albaricoque, algas, almendras, betarraga, **ciruela**, coliflor, espinaca, leche fresca, manzana, melocotón, miel, nueces, pera, plátano (maduro, guineo o seda), soya (productos) (Pitchford 2002)

**Alimentos que promueven la evacuación intestinal:** Camote, espárragos, papas y repollo. **Frutas** (aceituna, albaricoque, almendras, capulí, cereza, coco, durazno, higos (secos), **ciruelas**, durazno, frambuesa, fresas, frutilla, granada, grosella negra, **guanábana**, limón, manzana (incluir la piel), maracuya, **melon**, mora, naranja, níspero, palta, pandisho, pasas, papaya, pepino, pera, piña, piñones, sandía, **tamarindo**, toronja, tuna, uvas); semillas y aceites (ajonjolí, girasol, maíz, linaza, pepita de uva, ricino, soya); legumbres (Lentejas, garbanzos, alubias, habas, frejoles); cereales integrales (salvado, germen de trigo, avena, productos elaborados con harina integral); verduras y hortalizas (vegetales verdes: acelgas, apio, berros, cebolla, espinacas, lechugas; pimiento, rábanos). Entre las hierbas tenemos a la **cáscara sagrada**, diente de león, **alpiste** y **el sen** (Pitchford 2002).

**Alimentos que mejoran la flora intestinal:** alimentos ricos en clorofila (alfalfa, espirulina, algas verde azul); chucrut (fermentado de col en agua y sal), fibra



(linaza, ajo, poro, cebolla, espárragos, achicoria), germinados (brotes), levadura de cerveza, miel, miso, yogurt, yogurt probioticos (kefir, yacult, jocoque, etc), (Pitchford 2002).

**Alimentos varios:** Alcachofa, algas cochayuyo, arverjas, berenjenas (jugo), cebolla, cidra, col (no mas de una semana), datil, guayaba, guinda, higo, **kiwi**, mango, nabo, noni, nuez, palta, pan integral, pepino, salvados (trigo, arroz), sandia, tomates, tumbo, uva y zanahoria.

#### **Alimentos prohibidos:**

- Alimentos: Alimentos con harina refinada (pan blanco, pastas), alimentos irritantes, arroz, azúcar refinada, chocolates, huevos, queso duro, polenta y semola. Evitar las verduras flatulentas como ajos rosados, alcachofas, brócoli, cebolla, col, coliflor, coles de Bruselas, pepino, pimiento, rábanos y poros según tolerancia; la zanahoria (por su carácter astringente, sólo temporalmente).
- **Carnes rojas**, frituras, embutidos, quesos fuertes y otros productos fermentados.
- **Bebidas alcohólicas** y cigarrillos. Te negro, te verde,
- **Fármacos** que contengan plomo, bismuto, hierro o tanino.
- Frutas astringentes: caqui, granada, membrillo, manzana oxidada,

## **11.2 DIETA NATURAL**

### **Ayunas:**

Al levantarse, entre 5 a 6 de la mañana, deberá tomar en 10 – 15 minutos, obligatoriamente **4-8 vasos de agua** (adultos), **1-4 vasos de agua** (niños); agregar el jugo de un limon por un litro de agua // Tomar leche tibia (soya natural) con miel de abejas // Dejar en remojo 3 – 5 **ciruelas** secas toda la noche y tomar el agua más las **ciruelas** a primera hora de la mañana; o comer 300 - 500 grs de **ciruelas**; o **jarabe ciruelas** // Jugo de 10 Ciruelas + 1 limón + 1 zanahoria // 1 cucharada de aceite de oliva // cura de platanos maduros por un día entero // Jugo de cebolla diluído // tomar 5 – 10 gotas de aceite de copaiba en un vaso de agua // Agua de linaza // tomar dos cucharadas de pulpa de aloe vera acompañados de miel de abejas // 1 vaso grande de zumo de 2 – 3 naranjas incluida su pulpa // Tomar infusión de 5 hojas de sen por taza de agua (no mas de 7 días, ya que irrita las mucosas intestinales) // Cascara de semilla de llantén // **Enema de limón** (aplicarse de 5 – 7 de la mañana, casos cronicos) // **Purga** con aceite de oliva, tomar 200 ml de aceite de oliva (calentar en baños maria), inmediatamente un vaso de limonada (2 limones; casos de estreñimiento cronico) //Tomar un vaso de pepino crudo acompañado de un vaso de agua // Cocer 10 grs de pulpa de **tamarindo** en 250 ml de agua y tomar // tomar un vaso de zumo de papas // consumir **higos** secos, remojando conjuntamente con una cucharada de linaza, de un día a otro // Remojar una cucharita de semillas de lino, enteras, en un vaso de agua toda la noche, si desea agregue 1 – 2 ciruelas // Un vaso de agua con un kiwi // tomar dos cucharadas de vinagre de manzana // un vaso de yogurt natural

acompañado de un trozo de cebolla y 2 dientes de ajos rosados crudos y chancados // una taza de café fuerte // (jean carper 2008)

### **Desayuno:**

Consumir 3 frutas en el desayuno (escoger cualquiera de ellas, higos, almendras, pasas, melón, peras, durazno, fresas, kiwi, papaya, plátano, pulpa de aloe vera, toronja, piel de Limón, piel de Naranja, pepino, tomate, semilla de calabaza, algarrobo, cocona, guayaba, saúco y/o granadilla) // Leche agria o yogurt // Jugo de zanahoria + manzana + betarraga // Ensalada de papaya e higos // Un vaso de jugo de papaya con salvado de trigo // Salvado, avena o germen de trigo // Ajo con leche // Ajo con yogurt // Jugo de naranja y tomate // Jugo de zanahoria (50%), apio (25%) y manzana (25%) // Jugo de 1 zanahoria + 2 manzanas // Jugo 1 zanahoria + 1 betarraga + 1 pepino // Jugo de zanahoria (70%) y espinaca (30%) // pan integral // Comer un platano (guineo o seda) maduro + un vaso de agua fría + una cucharada de miel de abeja // 2 vasos de zumo de espinaca + col + espárragos // 2 vasos de zumo de zanahoria + manzana // 2 vasos de zumo de pimiento / 1 vaso grande de zumo de naranja con su pulpa (De 2 a 3 naranjas) + 500 gramos de ciruelas + 2 yogures descremados.

### **Almuerzo:**

Ensalada de lechuga (Ensalada de espinacas) + Choclo saltado + Merluza en salsa verde + Infusión de boldo // Ensaladas variadas con 1 zanahoria cruda + ½ pimiento rojo crudo + coliflor cruda + col + lechuga + endibia + cebolla (+ 50 gramos de legumbres secas cocidas) // ensalada mixta con zanahoria, pimiento rojo, coliflor, col, lechuga, cebolla, etc. + un plato de legumbres secas cocidas // comer 3 piñones //

### **Cena:**

Compote de pera + ciruela // compota de manzana + ciruela // Ensalada (caldo) de verdura + Queso descremado + yogurt descremado + 30 o 40 gramos de frutos secos + pan integral // Ensalada de frutas + yogurt descremado + pan integral // Estofado de verduras + puré de verduras + queso descremado + frutos secos // 2 kiwis o 3 peras o bien 2 o 3 piezas de fruta // Sopa de zapallo + Avena con pecanas y castañas + Leche de coco + Infusión de **sen** // Tomar un vaso de ciruelas y pasas, previamente remojadas todo el día (guardar en el frigidier) // Comer 30 gramos de nueces (casos crónicos) // queso descremado + yogurt + 50 gramos de frutos secos + pan integral // una ensalada de frutas + yogur + pan integral // estofado de verduras + queso descremado // estofado de verduras + frutos secos // pure de verduras + frutos secos de segundo // pure de verduras + queso descremado.

### **Antes de dormir:**

Limonada (1 vaso con dos limones, tomar 3 horas después de la cena) //

## 11.3 RECETAS DE COCINA

### 1. ALBARICOQUES EN MEDIA CONCHA (4 personas)

#### Ingredientes

- 10 albaricoques frescos
- ½ taza de zumo y pulpa de naranja
- 1 pizca de canela molida
- 2 gotas de extracto de almendra
- 2 cucharaditas de jarabe de arce
- 3 cucharadas de requesón desnatado pasado por el chino
- Cascara de naranja para la guarnición

#### Preparación

Utilice un cuchillo bien afilado para cortar los albaricoques en dos, después quite los huesos y los tallos.

En un cuenco grande, mezcle el zumo de naranja, la canela, el extracto de almendras y el jarabe de arce. Añada los albaricoques y remuévalos hasta que queden bien cubiertos. Después déjelos marinar a temperatura ambiente durante 30 minutos.

Caliente la parrilla del horno.

Saque los albaricoques del cuenco y conserve la marinada. Rellene cada medio albaricoque con media cucharada de requesón y póngalos en el horno. Áselos hasta que estén ligeramente marrones, unos 4 minutos.

Mientras tanto en un tazón pequeño, caliente la marinada a fuego fuerte hasta que reduzca a la mitad y quede bien espesa.

Disponga los albaricoques en platos de postre y échelos un poco de la crema por encima. Adórnelos con la cascara de naranja y sívalos calientes como postre, desayuno ó almuerzo. (Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993).

### 2. CHOCLO SALTADO

Usar choclos tiernos y ponerlos a sancochar en agua con sal, en cantidad suficiente para cubrirlos. Cuando estén cocidos, retirar y escurrir. Luego, en una sartén dorar los choclos desgranados con un poquito de aceite vegetal. Colocarlos en una fuente y bañarlos con salsa de tomate.



Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Cruz Abel, 2000)

### 3. COMPOTA DE HIGOS Y ALMENDRAS (4 personas)

#### Ingredientes

- 400 gr de higos oscuros secos
- ½ taza de néctar de albaricoque
- 1 cucharada de zumo de limón
- 2 gotas de extracto de almendras
- 2 cucharadas de almendra tostadas en rodajas

#### Preparación

Si los higos tienen el tallo, quítelo con un cuchillo bien afilado. Colóquelos en un cuenco que no sea de metal y añada el néctar y el zumo. Tape y deje marinar hasta el siguiente día.

En una olla pequeña, cueza los higos, la marinada y el extracto de almendras a fuego suave hasta que los higos estén bien calientes, unos 4 minutos. Sirva en boles individuales espolvoreados con las almendras, calientes o tibios, en el desayuno o de postre.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

#### 4. **CREPES DE SALVADO DE ARANDANOS** (4 personas)

##### **Ingredientes**

- ½ taza de salvado de trigo
- ¾ taza de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- ½ cucharadita de bicarbonato de sosa
- 1 taza de arándanos frescos o congelados (sin descongelar)
- 2 cucharadas de zumo de naranja congelado concentrado
- ¾ taza de leche cuajada
- 1 huevo batido
- 2 cucharaditas de aceite de oliva

##### **Preparación**

Coloque el salvado, la harina, la levadura en polvo y el bicarbonato de sosa en un bol mediano y mezcle bien. Luego añada los arándanos y mezcle.

En otro bol mediano bata el zumo de naranja, la leche cuajada y el huevo. Añada el batido a los ingredientes secos y mezcle bien con una espátula larga. No bata demasiado, unos diez batidos serán suficientes. Mientras tanto, caliente a fuego medio una sartén de hierro colado bien curada (si no tiene sartén de hierro colado, use una antiadherente). Cuando la sartén este caliente, frote el fondo con una pequeña cantidad de aceite y vaya echando porciones del batido (unas dos cucharadas por porción es una buena medida). Fría las crepes hasta que tenga burbujas en la parte superior, y entonces deles la vuelta. El tiempo será de unos 3 minutos por lado, pero varía según el tipo de sartén que se emplee. A medida que las crepes están listas, vaya colocándolas en el horno caliente mientras prepara el resto. Recuerde frotar el fondo de la sartén con aceite antes de preparar la siguiente. Estas crepes quedan deliciosas cubiertas con yogurt de arándanos.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

#### 5. **DIENTE DE LEON CON LIMÓN**

##### **Ingredientes**

- 4 hojas de diente de leon
- Rodajas de limón

##### **Preparación**

Preparar un cocimiento en una taza de agua con las hojas de diente de leon.

Colocar encima 4 rodajas de limón. Reposar 10 minutos y tomar.

## 6. ENSALADA DE CIRUELAS Y NARANJAS

### Ingredientes

- ½ kilo de ciruelas frescas
- 1- 2 naranjas

### Preparación

Puede comer las ciruelas y naranjas juntas. Otra manera es hacer un jugo con las dos frutas. También dejar remojar la ciruelas en el jugo de naranja y luego comerse las dos frutas. Es bueno hacerlo como cena en la noche. Comer estas frutas hasta saciar hambre. Es una de las mejores recetas sencillas de cocina para los problemas de estreñimiento. (Cruz Abel, 2000)

## 7. EXTRACTO DE PAPAS CON MIEL

### Ingredientes

- 2 papas
- 1 cucharada de miel de abeja

### Preparación

Preparar el extracto de papas con un exprimidor. Luego mezclar el zumo con la miel en un vaso de agua fría, revolver. Tomar en las mañanas con el estomago vacío.



## 8. FILETE DE CABALLA EN SALSA DE CIRUELA (6 personas)

### Ingredientes

- 6 filetes de pescado caballa (trucha, salmon)
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pimienta
- 1 cucharada de ajo molido

### SALSA DE MARACUYA

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cucharadita de ajo molido
- 1 taza de zumo de ciruelas
- 4 cucharadas de azúcar
- ½ taza de cebolla china picada
- 2 ajíes charapitas picados

### GUARNICION

- 100gramos de mantequilla
- ½ taza de vainitas cocidas
- 1 taza de zanahorias cocidas
- 5 ajíes dulces ó 1 ½ pimientos morrones
- 2 manzanas rojas sin pelar
- 1 ají escabeche
- **Sal Rosada** ó sal marina
- **Preparación**

**Pescado a la parrilla:** Sazone los filetes de la caballa con sal, pimienta y ajo; cocine a la parrilla.

**Salsa de ciruelas:** Cocinar el ajo en aceite, añadir el zumo de ciruelas y hierva. Agregue el azúcar, cocine por dos minutos mas, sazone y retire del fuego. Eche la cebolla china y el ají. Si desea puede dar poco de textura a la salsa con maicena.

**Guarnición:** Corte las verduras y frutas en cubos de 1 cm, saltee en mantequilla y sazone a gusto. Sirva la guarnición en el centro, encima acomode los filetes de pescado y cubra con la salsa.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

## 9. GELATINA DE TAMARINDO

### Ingredientes

- 1 litro de zumo de uva
- 10 gramos de llanten (harina)
- 20 gramos de harina de algarroba
- 1 kilogramo de pulpa de tamarindo

### Preparación

Se hierve el zumo se añade el llanten y el resto de los ingredientes. Antes que se enfríe la mezcla, se vierte en moldes de unos 150 ó 200 cc de capacidad y se deja enfriar en la parte baja de la nevera.

Hervir el tamarindo en una olla con muy poco agua, lo suficiente para licuarlo; luego dejar reposar 30 minutos, posteriormente introducirla en la gelatina.

## 10. JUGO DE GUANABANA Y NARANJAS

### Ingredientes

- 1guanábana grande
- 2-3 naranjas

### Preparación

Pelar la guanábana, quitar las semillas, luego meter a la licuadora, acompañada del jugo de 2 – 3 naranjas. Licuarlos juntos. Tomar el jugo ya sea en el desayuno o como cena; no comer otros alimentos solo los indicados. Es la mejor receta de cocina para los problemas de estreñimiento. (Cruz Abel, 2000)

## 11. JUGO DE GUANABANA Y ZANAHORIA

### Ingredientes

- 6 papas de uva con semillas
- 1 trozo de guanábana
- 2 zanahorias tiernas

### Preparación

Remojar las pasas de uva en un poco de agua durante la noche. Por la mañana, licuarlas junto con la guanábana y las zanahorias. Junto con el licuado, comer tostadas de pan integral artesanal o casero, untadas con mermelada natural.

**12. JUGO DE PAPAS CON TAMARINDO****Ingredientes**

- 10 tamarindos
- 1 papa
- 1 naranja

**Preparación**

Extraer la pulpa de los tamarindos. Lavar la papa con cáscara. Licuar el tamarindo junto con la papa. Exprimir la naranja y agregar el jugo a la preparación anterior.

**13. JUGO DE TAMARINDO, NARANJA Y LINAZA****Ingredientes**

- ½ Vaso de zumo de tamarindo
- ½ Vaso de jugo de Naranja
- 1 ½ Cucharitas de Linaza Cruda

**Procedimiento**

Echar en la licuadora el zumo de tamarindo con el jugo de naranja; añadir la linaza.

Cuando este todo perfectamente licuado se vacía a un vaso y no se cuela. Tomar este jugo por la mañana a pequeños tragos (McLntyre Anne, 2005)

**14. MANZANILLA CON SEMILLA DE LINO****Ingredientes**

- 1 cucharada de semillas de lino
- 1 vaso de agua
- 1 manzana

**Preparación**

Poner en remojo las semillas de lino en el agua y dejarlas toda la noche.

Colar y mezclar el agua obtenida con la manzana rallada.

Al comenzar el tratamiento, descartar las semillas remojadas. Luego de una semana pueden incorporarse a la manzana junto con el agua. (Albertinazzi, Elba; 2004)

**15. PANECILLOS DE LECHE****Ingredientes**

- ¼ kilo de panes duros (varios días o semanas).
- 200 ml de leche

**Preparación:**

Remojar los panes (pedazos) en una taza de leche para suavizarlos, luego masticarlos hasta convertirlos en un pure de pan y leche. Este pure de pan remojado y leche es útil para pacientes con el intestino delicado y sirve de preparación para las personas que quieren hacer ayuno (dieta del Dr Mayr; Dahlke y Ehremerger 1999).

**16. POLLO FRITO CON CIRUELAS Y CEBOLLAS** (4 personas)**Ingredientes**

- 450gr de pechuga de pollo
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1/3 taza de ciruelas sin hueso y troceadas
- 1 cebolla picada
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
- ¼ taza de zumo de manzana
- ¼ taza de caldo de pollo
- ½ cucharadita de albahaca seca

**Preparación**

Reboce el pollo con la harina.

En una sartén grande antiadherente, caliente el aceite a fuego medio. Añada el pollo y fríalo hasta que este hecho, unos 4 minutos por lado. Después, pase el pollo a un plato caliente.

Mezcle las ciruelas, la cebolla, la mostaza, el zumo, el caldo y la albahaca en la sartén. Aumente el fuego a fuerte y hierba la salsa, removiendo y raspando lo que esté en el fondo, hasta que se reduzca a la mitad, unos 3 minutos. Eche la salsa sobre el pollo y sirva caliente.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

**17. PUDIN DE ARROZ, MANZANAS Y GERMEN TOSTADO** (4 a 6 personas)**Ingredientes**

- 1/3 taza de almíbar
- 2 cucharadas de mantequilla
- ¼ cucharadita de canela molida
- 2 manzanas sin corazón y cortadas a trozos
- 2 tazas de arroz cocido
- 2 tazas de leche
- 2/3 taza de pasas
- 1/3 taza de germen de trigo tostado
- Una pizca de nuez moscada

**Preparación**

En una sartén mediana caliente el almíbar, la mantequilla, la canela, la nuez moscada y las manzanas hasta que comience a hervir y se desprendan burbujas. Añada el arroz, la leche y las pasas. Caliente hasta que la mezcla rompa el hervor pero no deje que hierva. Reduzca el fuego y deje cocer lentamente, removiendo de vez en cuando hasta que el pudin se espese, unos 15 minutos. Espolvoree con el germen de trigo y sirva.

(Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

**18. SOPA DE ZAPALLO**

Pelar un zapallo mediano, cortarlo en cubitos. Luego cocinar en agua con sal por espacio de ½ hora. Cuando esté tierno retirar y pasar por un colador. Agregar al caldo el puré obtenido, revolviéndolo para que no se pegue. Agregar un poco de leche. Si desea espesar la sopa, puede añadirle un poquito de harina. Servir caliente. Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina



## 11.4 PLANTAS MEDICINALES:

**Hierbas mucilaginosas:** Aumentan el volumen de las heces por hinchamiento de agua. Tenemos, ispagula, lino (semillas), mucus, zaragatona.

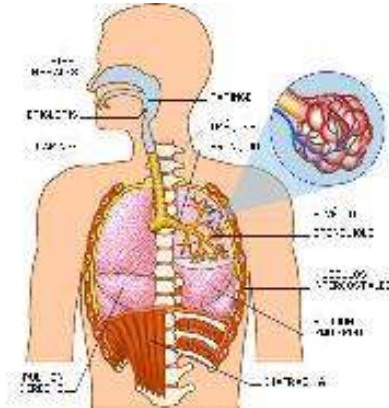
**Hierbas laxantes:** Achicoria, algarrobo, algas **agar agar**, aloe vera, boldo, cascara sagrada, copaiba, diente de leon (raiz), **cascara sagrada**, escarola, fresno, **lino (semillas)**, llantén (hojas), matico (cocimiento), **ruibardo (raiz)**, salvado de avena, ricino (aceite), sabila, sauco, **sen (hojas, 5 hojas por taza de agua, deccocion)**, pau d´ arco, tomillo, verdolaga.

### **BIBLIOGRAFIA**

1. Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad.
2. Benner Bircher, 1994. Jaquecas y otros dolores de cabeza. Publicado por Ediciones Rialp. 160 páginas.
3. Carper Jean (2008): Los alimentos: medicina milagrosa. Grupo editorial norma. 583 paginas.
4. Cruz Abel, 2000. Mundo vegetariano del Dr. Abel Cruz. Publicado por SELECTOR. 167 páginas
5. Duke James, 1998. La Farmacia Natural. Edition: illustrated. Publicado por Rodale. 621 páginas
6. Ediciones LEA, 2005. Enciclopedia práctica de las medicinas alternativas.
7. Hausman Patricia y Benn Hurley judith (1993): Los alimentos que curan , 1ª edición, Ediciones Urano S.A. 1993 , 511 pag.
8. McLntyre Anne, 2005. Bebidas saludables y curativas. Publicado por Ediciones B – México. 158 páginas.
9. Pitchford Paul (2002): Healing with whole foods. Editorial North Atlantic books, tercera edicion; 753 pags.
10. Selecciones del Readers Digest (1971): El gran libro de la salud. Editorial Readers digest mexico. 974 paginas.
11. Wang Lihua, L.A.C. 2007. MEDICINA CHINA CASERA. Ediciones Robinbook.

# CAPITULO 12

## FARINGITIS: DIETA Y RECETAS DE COCINA



La **faringitis** es la inflamación de la faringe (tracto respiratorio superior, entre las amígdalas y la laringe) a causa de las infecciones de los virus o bacterias que pululan en el medio ambiente o por contagio. Presenta las amígdalas inflamadas, fiebre, dolor de garganta, tos y dificultad para comer. *Cualquier aplicación de estas recetas de cocina o tratamientos debe consultar con su médico o nutricionista de confianza antes de aplicarlo* (Selecciones 1971).

### 12.1 ALIMENTACION RECOMENDADA

**Alimentos varios:** Alfalfa, algas agar agar, avena, cacao, comino, miel, germen de trigo, jalea real, kion, miel de abejas, salmon, semillas de girasol,

**Frutas:** Albaricoque, algarroba, almendra, arandano, castaña, coco, dátiles, granadilla, plátano, nueces, durazno, frutilla ó fresón, higo, palta, pasas, tuna ó higo de la India, uva, zarzamora. **Frutas ricas en vitamina C :** **Acerola**, albaricoque, **aguaymanto (capuli)**, bayas rojas, betarraga, caqui, cerezas, **ciruela (Kakadu)**, **camucamu**, **escaramujo**, frambuesa, **fresas**, **grosella negra**, **guayaba**, **kiwi**, lima, limón, mandarina, mango, manzana, maracuya, marañón, **melón**, moras, **naranja**, noni, **papaya** (infusión de flores), piña, plátano, **sanky**, **toronja**, (jean carper 2008; Hausman Patricia y Benn Hurley Judith 1993; Perez albela 2009)

**Verduras:** albahaca, **ajo rosado**, calabaza, **cebolla**, esparrago, guisantes, jengibre (kion), pepino, verdolaga. **Verduras ricas en vitamina C:** aji, alcachofa, arverjas crudas, **berros**, **brócoli crudo o cocido**, camote, col cocida, **coles de Bruselas**, coliflor cruda, **chucrut** (col fermentada en agua y sal), espinacas crudas, **lechuga**, morron, **nabo**, olluco, papas, **perejil**, **pimiento rojo y verde**, poro, **rabano**, tomate, zanahoria (jean carper 2008; Hausman Patricia y Benn Hurley Judith 1993).

**Evitar:**

El tabaco y todos los alimentos grasos y/o refinados. Controle su peso regularmente.

## 12.2 RECETAS DE COCINA

### 1. ALGAS CON AZUCAR

#### Ingredientes

- 30 gramos de algas
- 15 gramos de azúcar

#### Preparación

Pon las algas en remojo en agua durante tres horas. Lava las algas y córtalas en trozos pequeños. Ponlas en una olla y cúbreelas con agua. Cuécelas hasta que estén bien hechas. Filtra y pon las algas en un recipiente. Añade azúcar y deja reposar durante un día. Toma 30 gramos dos veces al día.

### 2. BUDÍN DE LIMÓN

#### Budín:

- Huevos 5
- Azúcar 350 g
- Crema de leche 150 cc
- Harina 0000 260 g
- Polvo para Hornear 5 g
- Ralladura de 4 limones (variedad sutil, peruano)
- Manteca derretida 100 g

#### Glaseado de limón:

- Jugo de limón 50 cc
- Azúcar impalpable 200 g

#### Budín:

Batir los huevos con el azúcar, la crema y la ralladura. Agregar la harina y el polvo de hornear, mezclar bien. Luego añadir la manteca derretida, e integrar bien. Disponer la preparación en un molde para budín (previamente enmantecado y enharinado). Cocinar el budín de limón por 50 minutos (o hasta introducir un palto de brochette o cuchillo y este salga limpio) en un horno a 170°C.

#### Glaseado de limón:

Agregarle el jugo de limón a la azúcar impalpable de a poco hasta obtener una pasta consistente, y luego glasear el budín de limón.

### 3. CREMA DE ARVEJAS PARTIDAS

Remojar ½ kilo de arvejas partidas la noche anterior. Cocinarlas a fuego lento, sin sal. Freír en un poco de aceite vegetal 1 cebolla picada y ½ zanahoria rallada; luego verter sobre las arvejas. Una vez cocidas, dejar enfriar. Licuar los ingredientes agregando una pizca de sal y un chorrito de leche.

**4. GRATINADOS DE NABOS CON ENELDO Y CEBOLLAS** (4 personas)**Ingredientes**

- Nabos (0.5 kgs).
- 1 taza de leche
- 1 huevo
- 1 cucharadita de eneldo
- 1 cebolla picada
- ¼ taza de queso parmesano

**Preparación**

Pelar los nabos y cortarlas en rodajas. Rayar el queso parmesano. Caliente el horno a 150 °C. Unte con aceite una fuente de tarta. Disponga los nabos en la fuente. En un bol mediano, bata la leche, el huevo, el eneldo, y la chalota. Vuelque sobre los nabos. Espolvoree con el queso rallado y hornee sin tapar hasta que esté dorado por encima, unos 50 minutos. Sirva caliente para acompañar el asado de cerdo u otras carnes. (Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

**5. HUEVO CON ACEITE DE AJONJOLI****Ingredientes**

- Huevo de gallina
- Aceite de ajonjolí
- Azúcar rubia

**Preparación**

Bate un huevo y mézclalo con una cucharita de aceite de ajonjolí y media cucharita de azúcar rubia. Pon 200 ml de agua en una olla y, cuando este hirviendo, añade la mezcla. Deja cocer durante 40 segundos. Bebe dos veces al día.

**6. JUGO DE CASTAÑAS DE AGUA****Ingredientes**

- Castañas de agua
- Azúcar

**Preparación**

Lava y pela las castañas de agua (0.7 kgs). Utiliza un exprimidor para obtener su jugo. Añadir azúcar glase (50 grs) y toma unos 60 ml dos veces al día, durante tres días (faringitis crónica).

**7. SOPA DE AJO****Ingredientes**

- 8 dientes de ajo
- 4 huevos
- 1 cucharadita de pimentón picante
- 4 rebanadas de pan tostado
- 1 l de agua
- Aceite de oliva virgen extra
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Ponemos los ajos rosados pelados en una cazuela de barro con 4 cucharadas de aceite y los doramos a fuego lento. Una vez que el ajo esté

dorado, añadimos el pan en lonchas y lo sofreímos a fuego lento, dándole la vuelta para que quede tostado por ambos lados. Una vez que el pan esté tostado, añadimos el pimentón y removemos, añadiendo el agua inmediatamente para que no amargue el pimentón. Lo dejamos a fuego lento unos 30 minutos y añadimos los huevos batidos. Removemos y sazonomos al gusto, dejando que se cocine a fuego lento unos 10 minutos, hasta que cuajen los huevos. Podemos presentar la sopa de ajo con un poco de perejil por encima o unas virutas de jamón serrano. Tomar la sopa caliente y descansar.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Maitret Julia, 2001; Cruz Abel, 2004).

## 8. SOPA DE CEBOLLA

### Ingredientes

- Cebolla roja grande
- Huevos de gallina
- Pan tostado
- Zanahoria
- Aceite de oliva, orégano, laurel, maizena, perejil
- **Sal Rosada** ó sal marina

### Preparación

Cortar las zanahorias cortadas en trozos grandes. Cortamos una cebolla grande y la ponemos a sofreír con el aceite en una olla. Cuando la cebolla esté dorada, añadimos los trozos de zanahoria, removemos y añadimos un litro de agua. Una vez que el agua esté hirviendo, sazonomos y añadimos 04 huevos batidos, así como una cucharadita de orégano o laurel. Dejamos hervir unos 20 minutos y retiramos. Se puede presentar con unas hojas de perejil por encima. Al final agregar trozos de pan tostado.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Elichondo margarita 1997).

## 9. SOPA DE MELON

Para un caso crónico, toma sopa de piel de melón. Añade una cantidad de agua adecuada para hacer una sopa con las pieles de un melón. Tómala como un té. Agregar

**Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

## **ENTRECOMIDAS**

Jugo de naranja + rabano // naranja + limon + toronja (hervir y tomar) // uña de gato // Caramelos de kion (kof kof) // Te de anis // te de eucalipto // te de laurel (Parragón 2002).

## 12.3. TRATAMIENTO NATURAL CONTRA LA FARINGITIS:

### PLANTAS CURATIVAS:

Abeto, ajenjo, anís, bardana, belladona, borraja, canela, cardo santo, cedro, consuelda, copaiba, coriandro, diente de león, enebro, **equinacea**, espliego, eucalipto, fenogreco, gordolobo, huíngo, huito, lavanda, líquen de Islandia, llantén, malvavisco, manzanilla, marrubio, meliloto, nogal, perejil, pino, piñón negro, piñón blanco, propoleo, roble, romero, salvia, **saúco**, tahuari, te negro, te verde, tomillo, tusílogo, **uña de gato** (antiviral y antioxidante), viravira.

### RECOMENDACIONES

- Practicar el ayuno es una de las mejores maneras de hacer descansar fisiológicamente a nuestro organismo. Es decir; posibilita a nuestro organismo a poner en marcha todos sus mecanismos de desintoxicación y regeneración.
- Para el caso de faringitis, será beneficioso hacerlo los fines de semana, tomando solamente jugos de frutas como naranja, limón, toronja y mandarina.
- Gárgaras con agua tibia y sal (1/2 cucharadita de sal en un vaso de agua tibia) varias veces al día // gárgaras a base de agua de matico o manzanilla, con un poquito de sal y el zumo de medio limón, cada 2 horas, durante el día // gargaras de malva + salvia + nogal + manzanilla // Gargaras de tomillo mas limon // Gargaras de anís, canela, consuelda, espliego, lavanda, líquen de islandia, manzanilla, nogal, roble o salvia (Arias eugenio 1982).
- Infusiones de eucalipto, laurel o anís.
- Vaporizaciones de eucalipto // cebolla + eucalipto + manzanilla // pino acicular:
- **Faringitis dolorosas:** hacer gargaras de llantén, hervir 10 minutos una cucharada de hojas de llantén (Parragón 2002; Perez albela 2009).

**BIBLIOGRAFIA**

1. Arias Eugenio (1982): Plantas medicinales. 288 paginas.
2. Cruz Abel, 2004. COMIDA SIN COLESTEROL. Publicado por SELECTOR. 184 páginas
3. Elichondo margarita (1997): La comida criolla: memorias y recetas. Editorial el sol. 281 paginas.
4. Hausman Patricia y Benn Hurley judith(1993): Los alimentos que curan , 1ª edición, Ediciones Urano S.A. 1993 , 511 pag.
5. Maitret Julia, 2001. Menús Vegetarianos; Edición: illustrated. Publicado por SELECTOR. 212 páginas
6. Parragón (2002): Guía de los remedios curativos. Editorial Parragón (indonesia), 256 paginas.
7. Perez albela (2009): Medicina natural de la A a la Z. Editorial grupo la republica.
8. Requena Yves y Borrel Marie (2001): Medicina china, guia para tu bienestar. Editorial robin book. 351 paginas.
9. Selecciones del Readers Digest (1971): El gran libro de la salud. Editorial Readers digest mexico. 974 paginas.
10. Wang Lihua, L.A.C. 2007. MEDICINA CHINA CASERA. Ediciones Robinbook.

# CAPITULO 13

## GASTRITIS : DIETAS Y RECETAS DE COCINA



La **gastritis** es una inflamación y enrojecimiento (hemorragias subepiteliales) que afecta a una parte de la mucosa gástrica. Es la irritación de la mucosa del estómago por exceso de secreción ácida, a causa de comidas fuertes. Ocurre por alimentarse con estrés, por abuso en el consumo de analgésicos (aspirina, piroxicam, indometacina, etc.) o la infección por *Helicobacter Pylori*. Entre sus síntomas mas conocidos esta la acidez estomacal, ardor estomacal, inapetencia, nauseas y a veces vómitos. *Cualquier aplicación de estas recetas de cocina o tratamientos debe consultar con su medico o nutricionista de confianza antes de aplicarlo.*

### 13.1 ALIMENTACION RECOMENDADA

Una dieta alcalina, blanda y curativa, que no genere acidez, es la mas valiosa opción nutricional para pacientes con enfermedades gastrointestinales, en etapa de recuperación de una cirugía o para quienes tienen dificultad para masticar y deglutir, ya que evita condimentos y grasas y alimentos de difícil digestión.

Aquí les proporcionamos una lista de recetas de comida que ayudara a aquellas personas que tienen enfermedades del sistema digestivo, que se recuperan de una cirugía o con problemas para masticar, no cuentan con la misma capacidad que un individuo sano para asimilar la comida, pero necesitan a la vez de un programa nutricional que les provea de energía y elementos que ayuden a su recuperación.

Para ellos se han diseñado regímenes alimenticios alcalinos conocidos genéricamente como "dieta blanda", la cual se basa en productos de fácil asimilación, como líquidos, frutas y verduras que no generan acidez estomacal y garantizan mínimo esfuerzo para el sistema digestivo y rara vez requieren el uso de productos vitamínicos.

**ALIMENTOS RECOMENDADOS :** Aceite de oliva virgen, algas cochayuyo, arroz blanco, avena, carnes magras, cebada, galletas integrales, gelatina, maicena, pan integral (tostado), pescado blanco



hervido, queso (descremado o fresco), requesón, salvado de trigo, tofu, yogurt.

FRUTAS: Albaricoque, almendras (leche), caqui, castaña, cidra, coco, **dátiles**, durazno, granadilla, grosella negra, guayaba, higos, limon, manzana, mamey, mango, membrillo, lima, limon, palta, papaya, pera, piña, platanos (maduros o verdes, macho o bellaco); sandia, uvas.

VERDURAS: Alcachofa, alfalfa, apio, arracacha, **arverja**, berro, berenjenas, betarraga, **brócoli**, calabaza, cebolla, col, coliflor, espárragos, espinaca, llantén, lechuga, palmitos, palta, **papa amarilla o negra**, perejil, pepino, tomate, zanahoria, zapallos italianos. Consuma Vitamina A (zanahoria, zapallo, melocotón), Vitamina E (soya, maíz, brócoli, lechuga) y zinc (choclo, tomate, champiñón) / **yuca** sancochada en trozos o en harina o como mermelada / Si hay personas estreñidas, es bueno consumir hortalizas tiernas, coliflores, zanahorias. En general las verduras tienen que comerse como pure (no crudas) y la preparación de los alimentos es preferible que sean hervidos o a la plancha (Balbach 1988; Pitchford P 2002).

#### ALIMENTOS PROHIBIDOS:

**Aji, ajos rosados, alcohol**, algas, alimentos fritos o crudos, alimentos irritantes, salados o muy dulces, azucar, **café**, caldos concentrados de carne, canela, carnes rojas, **cebolla**, cereales integrales, cerveza, ciruelas, cítricos (jugo de **naranja**), **CHOCOLATE**, colas (gaseosas), condimentos, embutidos, frutas con semillas diminutas (fresas, kivi, frambuesas), **grasas, leche**, frutas ácidas, gaseosas, mantequilla, margarina, menta, pan blanco, pastas, pimienta, quesos grasos, salsas ácidas (**tomate**), **salsa picante roja**, te, vinagre. En general los alimentos que producen eructos generan acidez, principalmente el chocolate (Jean Carper 2008).

## 13.2 RECETAS DE COCINA

### Ayunas (6 a.m.):

Tomar el jugo de cáscara de **papa cruda (no papa verde)** / tomar una cucharadita de harina de papa (carbon) / Aceite de oliva virgen (una cucharada sopera) / Un vaso de agua de coco / Agregar un cucharita de canela en polvo a un vaso de agua y tomar / **Jugo de col cruda (medio a un litro diario, 4 vasos diarios, 2 – 4 semanas)** / Jugo de sábila / Infusión de manzanilla, hinojo, acompañadas de una gotita de limón / **Un vaso de orina** (3 meses) / Un vaso de leche de coco / Una copa de leche de almendras / Tilo + manzanilla (un vaso) / Tilo + naranjo (hojas), un vaso / Yogurt natural (una taza 3 veces al día) / una cucharadita de arcilla disuelta en agua pura o hervida / miel natural, 2 cucharadas / un vaso de pepino acompañado de un diente de ajo crudo molido / tomar un vaso de uña de gato cocida, acompañado de 3 gotas de sangre de grado / tomar el extracto de zanahoria + espinaca + beterraga + pepino + lechuga + apio / (Delgado 1999; Schneider, Malaxetxebarría y Pamplona 2003; Wang L 2007).

Otro tipo de ayuno, por tres días, es no comer nada solido, solo limonada preparada con el jugo de un limón en un vaso de agua, cada vez que el cuerpo necesite liquido. Esto para hacer descansar a la cámara gástrica del estomago. Acompañar con compresas de barro sobre el estomago en la noche.

### 1- **AGUA DE LECHUGA**

Tomar 1 vaso de agua de lechuga con aceite de oliva, por día, hasta 2 días para una limpieza del estómago. No se preocupe por esta medicina pues no es fuerte, ni perjudica a la llaga o luego después de 2 días deberá tomar cada mañana 2 cucharadas de sangre de grado para 1 vaso de malva o cola de caballo antes de desayunar. Después de 2 horas deberá tomar 1 vaso de leche fresca hervida. Esta medicina preventiva debe ser hasta la recuperación o curación de la úlcera de estómago o duodeno.

### 2- **JUGO MAÑANERO**

#### **Ingredientes**

- 4 hojas de repollo
- ½ manzana pelada
- 1 cucharada de jugo de limón

#### **Preparación**

Licuar el repollo y la manzana. Agregar el jugo de limón.

Tomar un vaso antes de cada comida. (Albertinazzi, Elba; 2004)

### 3- **VINAGRE CON TOMILLO**

#### **Ingredientes**

- 5 ramitas de tomillo fresco
- 1 botella de vidrio
- 1 taza de vinagre de manzana

#### **Preparación**

Colocar el tomillo en la botella.

Cubrir con el vinagre y tapar. Dejar reposar 7 días.

Tomar una cuchara diluida en agua antes de las comidas. (Albertinazzi, Elba; 2004)

### **Desayuno Depurativo (7 a.m.):**

Leche cortada o cuajada + Pan tostado + 100 gramos del grano de linaza + Papaya / Leche cuajada con galleta integral + Ensalada de papaya con miel de abeja + Infusión de anís o linaza / Comer 2 – 3 papas crudas, en trozos, con cáscara y todo. No consumirlas rayada ni en jugo / Jugo de papaya (incluir 5 semillas de papaya) / Agua de cebada o de linaza. / ensalada de col + brócoli / Un vaso de leche descremada y plátano / Tomar un vaso de limonada (dos limones), sin azúcar / Tomar un vaso de jugo de lima / tomar un vaso de papaya + platano / tomar un vaso de yogurt natural / zanahoria + papa + apio (un vaso) / comer alguna de estas frutas: castañas, granadilla (niños), higos, kiwi, pepino, piña, uva /

**1- ENSALADA DE FRUTAS 1****Ingredientes**

- 1 platano maduro o verde (bellaco o macho)
- Uvas
- Membrillo

**Preparación**

Trocear el plátano en rodajas. El membrillo en trozos ( sin la parte central). Los granos de uva por la mitad (quitándole la cascara y las pepas).

Hacer una vinagreta a base aceite de oliva, zumo de media naranja, un poco de miel. Servir.

**2- ENSALADA DE FRUTAS 2****Ingredientes**

- 3 datil
- 1 castaña
- 1 granadilla

**Preparación**

Preparar las frutas en un plato y agregarles el jugo de un limon.

**3- ENSALADA DE FRUTAS 3****Ingredientes**

- 3 guayabas
- 1 granadilla
- 2 higos

**Preparación**

Preparar las frutas en un plato, acompañar con limon o yogurt descremado.

**4- ENSALADA DE FRUTAS 4****Ingredientes**

- 2 mangos
- 1 membrillo

**Preparación**

Preparar las frutas en un plato, acompañar con limon o yogurt descremado.

**5- ENSALADA DE FRUTAS 5****Ingredientes**

- 3 trozos de piña
- 1 platano maduro o verde (bellaco o macho)
- 1 trozo de sandia

**Preparación**

Preparar las frutas en un plato, acompañar con limon o yogurt descremado.

**6- ENSALADA DE FRUTAS 6****Ingredientes**

- Almendras (leche)
- 1 mamey

**Preparación**

Preparar las frutas en un plato, acompañar con yogurt descremado.

**7- JUGO DE PAPAYA (PAPAINA)**

Es un jugo muy conocido. Pelar la papaya y quitarle las pepas, luego trozarla y licuar con un poco de agua o leche descremada y miel de abeja; es recomendable tomarlo en el desayuno como parte fundamental, ya sea como jugo o en trozos. También tomar un vaso de jugo de papaya debe tomarse inmediatamente después de cada comida para tener una buena digestión (Calbom, Cherie, Keane, Maureen 1999).

Como parte de esta misma dieta también se debe tomar **papaina** fresca una cucharada para los adultos, y una cucharadita para los niños (combinar con una cucharada de leche), es muy efectiva. **La papaina** es una enzima que se extrae del fruto verde llamado papaya. Es un poderoso digestivo natural y antiinflamatorio. La papaina se consigue por la extracción del látex, que es un líquido blanco obtenido mediante cortes en los frutos inmaduros o de sus hojas, que debe ser recibido en recipientes de porcelana o madera. Este latex lechoso y blanco los niños pueden tomar una cucharadita para sus problemas digestivos o de lombrices, acompañado de una cucharada de leche, 2 – 3 veces al día; para los adultos una cucharada de latex lechoso 2-3 veces al día. Si el latex se deja en reposo, formara dos capas, una acuosa y otra carnosa; la papaina se encuentra en la parte acuosa principalmente. Este latex lechoso se coagula rápidamente al secarse al sol. Luego, en laboratorio, se separa la enzima y se purifica hasta alcanzar un nivel óptimo de calidad para la comercialización y uso. La enzima se usa en estado líquido y tiene una duración mínima de seis meses estando refrigerada (Arias 1982).

**8- JUGO DE PLATANO Y PAPAS****Ingredientes**

- 1 Plátano maduro bellaco
- 1 Papa amarilla o negra
- 6 Almendras sin cascarita
- 3 Dátiles
- ½ Vaso de agua

**Preparación**

Lavar la papa y cortarla en trozos (incluir la cascara) y echarla en el extractor. Se deshuesan los dátiles y se licuan todos los ingredientes perfectamente por espacio de un minuto o hasta que todo este perfectamente licuado. Luego se vacía a un vaso y se toma a pequeños tragos hasta terminarlo.

**Entrecomidas (10 a.m.):**

Comer arveja cruda sin cascarilla transparente (6 granos) / Achicoria (una copita del extracto) / Tomar agua de avena (cocimiento al 3%) / Tomar ½ vaso de extracto de perejil / Tomar 1 vaso de agua (señales de acidez) / Hervir kiñon y tomar como agua de tiempo / manzana (dos vasos) / tomar un vaso de agua de manzanilla / Hacer la dieta de mostaza negra, tomar 1 grano el primer día, dos el segundo día y así sucesivamente hasta llegar a los 20 días, luego bajar a 1 grano el ultimo día / Tomar agua de linaza / Tomar 2 – 3 cucharadas de

jugo de col / Tomar el cocimiento de **palillo (curcuma)** / pepino (dos vasos) + un diente de ajo / Tomar jugo de papaya (dos vasos); es bueno tomar un vaso de jugo de papaya pintona 5 minutos antes de las comidas / Tomar el cocimiento de romero o salvia / tomar el jugo de cáscara **de papa cruda** (no papa verde) / tomar una cucharadita de harina de papa (carbon) / Jugo de **col cruda** (medio a un litro diario, 4 vasos diarios, 2 – 4 semanas) / Jugo de sábila / Un vaso de leche de coco / Una copa de leche de almendras / Yogurt natural (una taza 3 veces al día) / una cucharadita de arcilla disuelta en agua pura o hervida / miel natural / (Delgado 1999; Schneider, Malaxetxebarría y Pamplona 2003; Wang L 2007)

### Almuerzo (1 p.m.):

Sopa de alcachofas con fideos finos + Crema de zapallo o zanahoria + Puré de espinacas / Sopa de alcachofas + Puré de papas con espinacas + Arroz con carne vegetal + Infusión de cola de caballo / sopa de verduras / Comer yuca sancochada o dulce de yuca / Zumos de zanahoria, apio, espinaca o perejil / Col cruda / Puré de zapallo / Sopa de gallina con bastante kión / Ensalada de palta, apio y sal / 1 zanahoria más 3 hojas de espinaca y choclo / Pescado blanco al vapor, acompañado de yuca sancochada / Sopa de maicena / sopa de sémola / Es bueno acompañar a los alimentos diversos una cucharadita de harina de muña (llantén), sino al finalizar el almuerzo comer una cucharadita de muña, que a veces se puede acompañar con azúcar. Otrosidigo, es bueno acompañar todas las comidas con dos trozos de yuca o sino después de terminar las comidas tomar un vaso de agua con una cucharita de almidon de yuca (Pamplona 2003).

### 1. ARROZ LARGO CON DÁTILES ROJOS

#### **Ingredientes**

- 100 gramos de arroz largo
- 7 dátiles rojos
- 25 ml de miel

#### **Preparación**

Añade los ingredientes a tres tazas de agua. Cuece durante veinte minutos para hacer una sopa muy blanda. Bebe dos veces al día durante una semana.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

### 2. CARNE VEGETAL O DE SOYA

Primero se prepara el gluten básico. Para ello, amasar bien 8 tazas de harina de soya con suficiente cantidad de agua fría, hasta formar una bola; luego se deja remojar por ½ ó 1 hora. Posteriormente, lavar bien la bola de masa hasta quitarle todo el almidón. Hervir aproximadamente por 1 hora y escurrir. Y ya puede usar la carne vegetal en cualquier plato. Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina.

(Cruz 2001).

### 3. **CAUSA DE YUCA CON PAICHE ASADO**

#### **Ingredientes**

- 2 tazas de yuca cocida y prensada
- ½ taza de aceite de oliva para
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación**

Corte el paiche en lomos pequeños de aproximadamente por 50 gramos cada uno.

Mezcle la yuca prensada con el aceite y el jugo de los limones. Finalmente sazone con poca sal. Añada la mezcla del tazón, el sachá culantro y el sachá orégano picados gruesamente.

Colocar los lomos de paiche en una parrilla hasta que se encuentre a punto; si desea agregar aceite de oliva. Sazónelos con sal durante el proceso de asado. Deben quedar muy rosados al interior. Servir. Coloque en un plato un poco de causa de yuca, sobre ella el paiche asado, y decore con hojas de huacatay y culantro.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

### 4. **CAZUELA DE PESCADO BONITO**

#### **Ingredientes:**

- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 600 gramos de pescado (bonito o un pescado blanco)
- 2 zanahorias
- 2 papas amarillas o negras
- 300 gramos de zapallo en cubos
- 4 mitades de manzana
- 2 tazas de caldo de verduras (incluir col, brocoli y apio)
- 1 ramito de orégano y tomillo
- 1 hoja de laurel y otra de llanten

#### **Preparación**

Picar las cebollas y rallar el ajo. Cocinar el ajo y la cebolla en una cacerola grande hasta que estén tiernos. Agregar los trozos de pescado y cocinar durante 4 minutos. Incorporar las zanahorias, el zapallo, el orégano, el tomillo, el laurel y la hoja de llanten picada. Cubrir con el caldo de verduras. Cocinar por 20 minutos. Aparte sancochar las papas con todo y cascara y partirlo en 4 partes. Servir enseguida la cazuela y agregar los trozos de manzana y de papa.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

### 5. **CAZUELA DE POLLO** (6 porciones)

#### **Ingredientes**

- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 600 g de pechugas de pollo orgánico deshuesado
- 2 zanahorias
- 300 g de cubos de zapallo
- 2 papas amarillas o negras

- 4 mitades de manzana
- 2 tomates
- 2 tazas de caldo de verduras colado (incluir col, brocoli y apio)
- 1 ramito de orégano y tomillo frescos
- 1 hoja de laurel

### **Preparación**

Picar la cebolla. Cortar el ajo en láminas, las pechugas de pollo en dados, las zanahorias en rodajas y el zapallo. Pelar los tomates, quitarles las semillas y picarlos. En una cacerola grande con 2 cucharadas de caldo cocinar la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos. Sancochar las papas con cascara aparte y cortarlas en trozos. Agregar las pechugas de pollo y cocinar durante 4 minutos, revolviendo de tanto en tanto. Incorporar las zanahorias, el zapallo, los tomates, el ramito de hierbas y el laurel. Cubrir con el resto del caldo. Cocinar en fuego moderado por 40 minutos, hasta que todos los vegetales estén bien cocidos. Dejar que el zapallo comience a deshacerse. Servir enseguida, agregando las papas cortadas y un trozo de manzana; o guardar y recalentar antes de comer.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

## 6. **CREMA DE ESPINACAS**

Sancochar las hojas de 4 atados de espinaca, luego licuar. En una cacerola verter 1 cucharada de aceite vegetal, 2 tazas de leche, 2 cucharadas de harina integral, 1 pizca de sal y 3 tazas de caldo de verduras. Cuando hierva la cocción, añadir el puré de espinacas, dejar que de un hervor y servir con trozos de yuca sancochada.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (De Pirolo Ketty, De Pirolo Mabel, 1976).

## 7. **COL SALTEADA CON HINOJO** (4 personas)

### **Ingredientes**

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajos picados
- 1 cucharada de semilla de hinojo
- 3 cebollas picadas
- 4 tazas de col en tiras
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado

### **Preparación**

En una sartén bien grande, caliente el aceite a fuego medio-fuerte. (Si la sartén es demasiado pequeña, la col quedara blancucha). Añada el ajo, el ajo, el hinojo, las cebollas y la col, y saltee hasta que la col este cocida pero todavía crujiente, unos 5 minutos.

Ponga la mezcla en un bol, espolvoréela con el queso parmesano y sirva caliente.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

---

**8. COLIFLOR CON SALSA DE MOSTAZA Y ENELDO** (4 personas)**Ingredientes**

- 1 ½ taza de caldo de pollo
- 1 cucharadita de semillas de eneldo
- 3 hojas de laurel
- 500 gr de coliflor cortada en trozos pequeños
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de eneldo fresco picado

**Preparación**

Ponga el caldo en una sartén grande y añada las semillas de eneldo y las hojas de laurel. Tape y mantenga a fuego suave hasta que rompa a hervir. Añada la coliflor, tape, y siga la cocción a fuego suave hasta que la coliflor este tierna, entre 7 y 8 minutos.

Destape la sartén y métala en el frigorífico. Deje que la coliflor se enfríe en su jugo durante 30 minutos.

Escorra la coliflor, reservando el caldo, y póngala en una fuente. Cuele el caldo y mezcle ¼ taza de caldo con la mostaza. Vierta la salsa sobre la coliflor, espolvoréela con el eneldo picado y sívala.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

**9. GUIADO DE CARNE** (5 porciones)**Ingredientes**

- 500 g de carne magra de res cocida
- 250 g de vainitas
- 3 zanahorias
- 2 papas amarillas o negras medianas
- 1 cebolla pequeña
- 1 taza de caldo de verduras (col, brocoli y apio incluidos)
- ½ taza de leche descremada
- 1 cucharadita de mostaza suave
- 1 cucharada de maicena
- **Sal Rosada** ó sal marina
- 1 cucharada de perejil picado y otra de llantén picado
- 1 taza de alverjas

**Preparación**

La carne magra cortarla en cubos de un cm de lado. Despuntar las vainitas, quitarles los hilos con ayuda de un pelador de verduras y cortarlas en trozos de 2 cm. Cortar en rodajas las zanahorias. Sancochar aparte las papas con cascara y cortarlas en trozos. Sancochar las alverjas. Reservar todo. Picar la cebolla y cocinarla en una cacerola con una cucharada de caldo hasta que esté transparente. Agregar la carne y las hortalizas reservadas. Verter el caldo y la leche. Condimentar con la mostaza y cocinar hasta que los vegetales estén tiernos. Disolver el almidón en una cucharada de agua fría, añadirlo a la cacerola y revolver con suavidad hasta que la preparación espese. Salar, espolvorear con el perejil picado, el llantén picado y agregar los trozos de papa sancochada y las alverjas, servir en el momento.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina



## 10. GUISO DE YUCA

### Preparación

Sancochar la yuca aparte. Freír la cebolla y agregar el zapallo italiano y las zanahorias. Agregar adicionalmente una taza de caldo de verduras. Hervir por 5 minutos, bajar el fuego e incorporar 8 huevos de codorniz, 2 cucharadas de perejil y 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen. Acompañar con trozos de yuca sancochada.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

## 11. GUISO DE YUCA Y HONGOS SHITAKE

### Preparación

Sancochar la yuca y la arracacha aparte. Freír 1 ajo y 1 cebolla. Agregar la arracacha y el zapallo sancochado. Incorporar un caldo de verduras con tomillo y orégano, col, apio y brocoli. Agregar los hongos shitake previamente sancochados al vapor. Servir con 2 cucharadas de poro, acompañado de trozos de yuca.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

## 12. MERO CUBIERTO CON VERDURAS (6 porciones)

### Ingredientes

- 150 g de hojas de espinaca
- Rocío vegetal
- 1 kilo de filete de mero (merluza, bonito)
- 200 g de queso crema magro
- 2 huevos, 1 clara
- 7 g de gelatina sin sabor
- 1 azafrán en polvo
- **Sal Rosada** ó sal marina
- 1 taza de alverjitas
- 1 zanahoria cocida y cortada en cubos pequeños

### Preparación

Calentar agua con sal en una olla de acero, meter y sacar inmediatamente las hojas de espinaca; luego enfriarlas en un tazón con agua helada y extenderlas sobre un lienzo para que se escurran. Humedecer ligeramente con rocío vegetal un molde para terrina. Tapizarlo con las hojas, dejando que sobresalgan del borde. Colocar en el procesador o licuadora el pescado, el queso crema, los huevos, la clara, la gelatina y el azafrán. Salar y procesar hasta lograr una textura homogénea. Luego disponer dentro del molde la mitad de la mezcla de pescado. Esparcir las alverjitas y los cubos de zanahoria. Completar con la preparación restante y cubrir con los extremos de las hojas de espinaca. Tapar con papel aluminio. Hornear a 180 °C, a baño maría, de 35 a 40 minutos, hasta que la terrina se note firme al tacto. Servir caliente o fría, cortada en tajadas. Si se desea, acompañar con papas sancochadas en trozos (con cascara) y alverjas cocidas.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

**13. PAPAS SANCOCHADAS CON ALVERJAS COCIDAS**

Sancochar 2- 4 papas (preferibles las mas oscuras) con toda su cascara en una olla de acero, luego de cocida cortar en trozos y disponerlos en el plato; separadamente sancochar las alverjas en otra olla de acero (un cuarto de kilo por plato) y cuando este a punto servir, esto demora aproximadamente media de cocion; servir sin sal. Si quiere puede comerlo en el desayuno, en el almuerzo y en la comida hasta hartarse. Es una de las comidas mas recomendables que yo mismo lo he usado en mis problemas de una pequeña ulcera duodenal y lo comi por 15 dias aproximadamente, 3 veces al día. No tuve contraindicaciones con este plato.

**14. PAPAS SANCOCHADAS CON TROZOS DE PALTA**

Sancochar 2- 4 papas (preferibles las mas oscuras) con toda su cascara en una olla de acero, luego de estar cocidas cortar en trozos y disponerlos en un plato. Como acompañamiento principal y unico, esta la palta en trozos longitudinales, puede ser una palta. Es otro de los buenos remedios que aconsejo, pro con muchas limitaciones para los que tienen problemas hepaticos, ya que la palta es biliosa cuando el higado esta enfermo. Para las personas que no tienen problemas del higado este seria un buen plato para los problemas de ulceras, gastritis o acidez estomacal.

**15. PAPAS Y ESPINACAS SANCOCHADAS**

Sancochar 2-4 papas más 2 - 4 hojas de espinacas. Cortar en trozos la papa, sin sacar la cascara, lo mismo la espinaca. Puede añadir 1 cucharadita de aceite de oliva virgen. Servir y comer (Caramella 2005).

**16. PEPIAN DE PAVO****Ingredientes**

- 1 kg. de choclo desgranado (maíz fresco, tierno)
- 500 gr. de carne de pavo, cortado en dados
- 500 grs de yuca
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla grande picada
- 1 hoja de llantén picado
- 1 pellizco de culantro (lo que cabe entre pulgar e índice)
- 4 dientes de ajo machacado
- **Sal Rosada** ó sal marina
- 1 litro de agua

**Preparación**

Poner una olla al fuego con el aceite, cuando esté caliente, añadirle la carne de pavo y freír hasta que dore. Sancochar la yuca aparte y luego cortarla en

trozos. Retirar la carne de pavo y agregarle la cebolla picada, cuando este transparente, añadirle los ajos rosados y revolver. Agregar la sal y mezclar bien y poner la mitad del agua. Cuando vuelva a hervir, volver a poner la carne frita, tapar la olla y dejar que cocinar durante media hora. Mientras tanto licuar el choclo, el culantro con el agua restante. Pasada la media hora, añadir lo licuado a la olla y mezclar, moviendo constantemente para que no se pegue, hasta que se cocine el choclo o maíz. Añadir el llanten, mezclar y servir con arroz graneado y acompañar con trozos de yuca. Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

#### 17. **PESCADO EN PAPEL DE ALUMINIO** (4 porciones)

##### **Ingredientes**

- 4 filetes de pescado blancos (600 grs)
- 4 poros
- 2 zanahorias
- 500 g de papas amarillas o negras
- **Sal Rosada** ó sal marina
- 8 hojas de salvia
- Caldo de verduras

##### **Preparación**

Preparar el caldo de verduras con apio, brócoli y col y colar. Sancochar aparte las papas con cascara y todo. Limpiar los filetes de pescado y quitarles sus espinas. Cortar en juliana la parte blanca de los poros y descartar las hojas verdes. Cortar las zanahorias en rodajas. Cocinar los vegetales por separado en agua hirviendo; calcular 2 minutos para los poros y 3 minutos para las zanahorias. Escurrir y reservar. Cortar 4 cuadrados de papel de aluminio de 30 cm de lado. En el centro de cada uno colocar un filete de pescado y salar. Distribuir sobre el pescado los vegetales cocidos y las hojas de salvia. Rociar con el caldo de verduras (5 cucharadas). Cerrar el papel de aluminio y plegar dos veces los bordes del papel, para impedir que escape el vapor. Ubicar sobre una bandeja. Cocinar por 20 minutos en el horno precalentado a 180 °C. Retirar y servir de inmediato, acompañar con los trozos de papas con camisa (cascara)

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

#### 18. **PURÉ DE YUCA CON ESPÁRRAGOS**

Sancochar la yuca aparte y hacer un extracto de los espárragos; luego juntar la yuca y los espárragos, mezclarlos y hacer un pure o una masa. Se agrega una ramita de perejil y llanten picado. Acompañar con trozos de papa amarilla o negra sancochada en trozos.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

**19. SOPA DE KION Y ARROZ****Ingredientes**

- 4 gramos de kion
- 100 gramos de arroz

**Preparación**

Machaca el kion en trozos pequeños. Cuece a fuego lento con cuatro tazas de agua hasta que solo queden tres tazas. Retira los restos de jengibre. Añade arroz cocido y haz sopa de arroz. Tomar una vez al día.



Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Wang Lihua 2007).

**20. SOPA DE VERDURAS**

En una olla de acero colocar ½ taza de zanahorias, ½ taza de espinacas, 1 taza de col picada, 1 tallo de apio y ½ cebolla, previamente picados; ponerlos al vapor por 10 minutos. Luego, agregar 6 tazas de agua, 1 tomate y 1 taza de arvejas. Dejar hervir todos los ingredientes hasta que estén bien cocidos. Sancochar dos papas amarillas o negras con cascara, luego hacer trozos. Añadir a la sopa 1 pizca de sal, perejil picado, 1 hoja de llantén picado y los trozos de papa sancochada y servir.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

**21. ZAPALLITOS ITALIANOS RELLENOS CON PESCADO** (4 porciones)**Ingredientes**

- 4 zapallitos italianos
- 500 g de filetes de merluza (bonito, pescado blanco)
- 250 g de papas amarillas o negras
- 1 yema
- **Sal Rosada** ó sal marina
- 1 cucharadita de mostaza suave
- 1 cucharadita de orégano fresco
- 2 tomates
- 2 cucharadas de queso semiduro rallado

**Preparación**

Sancochar las papas amarillas aparte, con cascara y todo, luego hacer pure (con cascara). Luego cocer los zapallitos italianos; partirlos por el medio y retirar la parte central con ayuda de una cuchara, dejando una pared de un cm; apoyarlas sobre un repasador, con el corte hacia abajo, y dejarlas enfriar; picar la pulpa extraída, ponerla en un bol y reservarla. Cocinar el pescado, desmenuzarlo y combinarlo con la pulpa de calabacitas, el puré de papas, la yema, la sal, la mostaza y el orégano. Rellenar generosamente las calabacitas con la preparación de pescado. Pelar los tomates, quitarles las semillas, cortarlos en cubitos y distribuirlos sobre el relleno. Esparcir por encima el queso rallado. Ubicar los zapallitos italianos rellenos en una fuente refractaria. Hornear a 220 °C aproximadamente 25 minutos. Servir calientes o fríos.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

**Entrecomidas (4 p.m.):**

Comer arveja cruda sin cascarilla transparente (6 granos) / Achicoria (una copita del extracto) / Tomar ½ vaso de extracto de perejil / Tomar 1 vaso de agua (señales de acidez) / Hervir kión y tomar como agua de tiempo / manzana (dos vasos) / tomar un vaso de agua de manzanilla / Hacer la dieta de mostaza negra, tomar 1 grano el primer día, dos el segundo día y así sucesivamente hasta llegar a los 20 días, luego bajar a 1 grano el ultimo día / Tomar agua de linaza / Tomar 2 – 3 cucharadas de jugo de col / Tomar el cocimiento de **palillo (curcuma)** / pepino (dos vasos) + un diente de ajo / Tomar jugo de papaya (dos vasos) / Tomar el cocimiento de romero o salvia / tomar el jugo de cáscara **de papa cruda** (no papa verde) / tomar una cucharadita de harina de papa (carbon) / Jugo de **col cruda** (medio a un litro diario, 4 vasos diarios, 2 – 4 semanas) / Jugo de sábila / Un vaso de leche de coco / Una copa de leche de almendras / Yogurt natural (una taza 3 veces al día) / una cucharadita de arcilla disuelta en agua pura o hervida / miel natural / (Delgado 1999; Schneider, Malaxetxebarría y Pamplona 2003; Wang L 2007)

**Cena (7 p.m.):**

Yogurt natural con pan integral + Mazamorra de sémola + Té verde / Comidas sencillas a base de verduras o frutas./ Yuca hervida o mermelada de yuca / Compota de manzana / 1 flan casero / 1 zanahoria + 1 membrillo + 1 manzana / Pure de papas / 1 membrillo en almíbar / Pure de zapallo / Pure de manzana / Pure de zanahoria y cebolla. Otrosidigo, es bueno acompañar todas las comidas con dos trozos de yuca o sino después de terminar las comidas tomar un vaso de agua con una cucharita de almidon de yuca

**1- ARROZ CON ZAPALLO Y ALCACHOFAS****Preparación**

Preparar un caldo de verduras con apio, brócoli y col. Se fríe una cebolla finamente cortada y se agrega 200 gramos de corazones de alcachofas y se le agrega una taza de caldo de verduras (apio, brócoli y col). Preparar aparte papas amarillas o negras sancochadas y cortarlas en trozos, incluida su cascara. A este preparado, agregarle arroz con 2 cucharaditas de salvia fresca y 2 cucharaditas de aceite de oliva. Acompañar al costada con los trozos de papas sancochadas.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

**2- CORAZONES CREMOSOS** (4 porciones)**Ingredientes**

- 200 g de queso crema
- 200 g de requesón bajo en grasas
- 100 ml de crema liviana
- 2 cucharadas de esencia de vainilla
- 2 claras
- 50 g de azúcar impalpable

- 4 mitades de albaricoques en almíbar bajas calorías
- Menta para adornar

**Preparación**

Juntar o licuar el queso crema, el requesón, la crema y la vainilla hasta lograr una textura homogénea. Luego batir las claras hasta que estén espumosas. Sin dejar de batir, incorporar de a poco el azúcar. Continuar batiendo hasta obtener un merengue espeso y brillante. Añadirlo en forma envolvente a la mezcla anterior.

Enjuagar con agua fría moldes individuales de cerámica con forma de corazón y orificios en la base. Forrarlos con una doble capa gasa fina. Llenarlos con la preparación, cuidando que no queden espacios libres. Ubicarlos en una rejilla de alambre apoyada sobre una bandeja. Refrigerar en lo posible hasta el día siguiente, o por lo menos varias horas, para que drene el líquido de los quesos. Desmoldar, quitar la grasa fina y servir cada corazón con una mitad de albaricoque. Adornar con las hojas de menta. Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (De Pirolo Ketty, De Pirolo Mabel, 1976)

**3- HUEVO Y RAIZ DE LOTO CON HIERBAS**

Si tienes dolores punzantes en un area fija que empeoran con la presión, o tienes heces negras.

**Ingredientes**

- 4 gramos de polvo de pseudoginseng
- 100 gramos de raíz de loto
- Un huevo

**Preparación**

Utiliza un exprimidor para obtener el jugo de la raíz de loto junto con el pseudoginseng. Cuece durante veinte minutos. Toma dos veces al día. (Wang Lihua 2007).

**4- SEMILLAS DE AJONJOLI CON AZUCAR RUBIA Y MIEL****Ingredientes**

Ajonjolí (Semillas)  
Azúcar rubia  
Miel

**Preparación**

Pasa las semillas de ajonjolí por la sartén hasta que estén bien doradas. Mezclar las semillas, la miel, y el azúcar en la misma proporción. Almacena en una botella. Toma una cucharada sopera poco antes de ir a dormir. (Wang Lihua 2007).

**5- SOPA DE TRIGO CON VERDURAS (4 porciones)****Ingredientes**

- ½ litro de leche descremada
- 1 caldo de verduras (apio, brócoli, col, etc)
- 250 g de harina de maíz
- 4 cucharadas de queso semiduro rallado

- Rocío vegetal
- 100 g de brócoli
- 2 tomates
- 200 g de champiñones
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva
- 1 diente de ajo

#### **Preparación**

Preparar el caldo de verduras en una olla de acero. Luego agregar la leche y calentar hasta que rompa el hervor. Incorporar en forma de lluvia la harina de maíz, revolviendo constantemente. Cocinar durante un minuto, hasta obtener una polenta bien espesa, retirar de la cocina y agregar el queso. Extender la preparación sobre una bandeja humedecida con rocío vegetal y aplanarla hasta alcanzar un espesor de 1.5 cm. Dejar enfriar por completo. Separar el brócoli en ramilletes y sancocharlos al vapor o en microondas. Pelar los tomates, cortarlos en cuartos y quitarles las semillas. Partir los champiñones por el medio. Saltear apenas los tres vegetales en una sartén antiadherente, con el aceite y el ajo picado. Cortar la polenta en cuadrados de 10 cm de lado. Calentar a fuego vivo una plancha de hierro y sobre ella calentar los cuadrados, de ambos lados. Servirlos con los vegetales.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

### **6- SUFLÉ DE ZANAHORIAS** (4 porciones)

#### **Ingredientes**

- 2 tazas de leche descremada
- 20 g de mantequilla
- 3 cucharadas de maicena
- 800 g de zanahorias cocidas y hechas puré
- 4 cucharadas de queso semiduro rallado
- 4 yemas
- **Sal Rosada** ó sal marina
- 1 pizca de nuez moscada rallada
- 6 claras

#### **Preparación**

Colocar en una cacerola la leche y la mantequilla cortada en cubos pequeños. Agregar la maicena y llevar al fuego. Revolver continuamente hasta que se derrita la mantequilla y se forme una salsa espesa. Dejar que rompa hervor, retirar de la llama y pasar a un bol. Añadir el puré de zanahorias, el queso rallado y las yemas. Salar y condimentar con la nuez moscada. Batir las claras a nieve e incorporarlas con movimientos suaves y envolventes. Repartir la preparación en moldes individuales para soufflé, llenándolos hasta un cm del borde. Cocinar en el horno a 180 °C, a baño maría y sin abrir la puerta, de 25 a 35 minutos. Servir de inmediato.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina  
(De Pirolo Ketty, De Pirolo Mabel, 1976)

**Antes de dormir (10 p.m.):**

Tomar una taza de ASTOMACAL (cerrar heridas en el estomago y duodeno) / clara de huevo / una copita de vino de cebolla / mermelada de yuca.

**1. VINO CON CEBOLLA**

Tambien se puede tomar 1 cucharada 4 veces al dia. Colocar medio kg de cebolla picada y 100 ml de miel de abeja en una botella de vino blanco; luego macerar por una semana.

**13.3 TRATAMIENTOS NATURALES****PLANTAS MEDICINALES RECOMENDADAS:**

**Plantas medicinales bactericidas:** ajo, matico. **Plantas medicinales cicatrizantes:** aceite de oliva, avena, calendula, copaiba, llanten, matico, palta, sangre de grado, zanahoria. **Plantas medicinales para la gastritis cronica:** anis verde, guayaba (hojas), naranja amarga (corteza), manzanilla amarga. **Plantas medicinales desinflamantes:** calendula, consuelda, linaza, malva, matico (Duran felipe y otros).

**Otras plantas medicinales:** Abuta, achicoria, Achiote, agar-agar, agracejo (tambien ayuda en los problemas hepaticos), albahaca, alcachofera, alfalfa, aloe vera, ajeno, amargon, canela, cáscara sagrada, cedrón, cola de caballo, eneldo, fenogreco, frambuesa roja (hojas), genciana, hierba buena, hierba luisa, hinojo, kion, lino (semillas), malvavisco (raiz), manzanilla, muña, orégano, ortiga, palillo, perejil, romero, regaliz, ruibardo, salvia, sabila, tomillo, toronjil, ubos (Pitchford P 2002; Duran felipe y otros).

**RECOMENDACIONES GENERALES:**

- Eliminar definitivamente los factores desencadenantes de la gastritis como son, el cigarro, los analgesicos, el estrés y las comidas prohibidas (leche).
- Trata de comer 5 – 6 veces al dia para que no haya producción de mucha acidez; hay que comer de a pocos y evitar las comidas abundantes.
- Tomar dos litros de agua diaria u 8 vasos de agua, repartidos durante el dia.
- Evita los analgesicos como la aspirina, ibuprofeno, ya que generan gastritis y luego desarrollan a la ulcera; tambien los antibioticos ya que el uso continuado destruye la flora intestinal.
- Evita las emociones fuertes como la depresion, el **estrés**, la ira y el miedo.
- Evita el alcohol y el **tabaco (fumar cigarros)**.
- Evitar los alimentos muy frios o muy calientes.
- Evitar o controlar los alimentos con mucha azucar o sal (Murray y Pizzorno 1997; Nostica 2009; Wang Lihua 2007).



**BIBLIOGRAFIA**

1. Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad.
2. Balbach Alfons (1988-1): Las frutas en la medicina natural. 1ª Edición. Editorial La verdad presente. 482 pags.
3. Balbach Alfons (1988-2): Las verduras en la medicina natural. 1ª Edición. Editorial La verdad presente. 425 pags.
4. Carper Jean (2008): Los alimentos: medicina milagrosa. Grupo editorial norma. 583 paginas.
5. Cruz Abel (2001): Gastritis y colitis. Publicado por SELECTOR
6. Delgado Abel (1999): Curas de la cocina latina: desde el aguacate hasta la yuca, la guía máxima del poder curativo de la nutrición. Prevention Health Books. Edition: illustrated. Publicado por Rodale, 184 páginas.
7. De Pirolo Ketty, De Pirolo Mabel, 1976. COCINA DIETÉTICA: Regímenes agradables para la salud. Publicado por El Ateneo. Procedente de Universidad de Texas. 295 páginas.
8. Duran Felipe y otros : El guardian de la salud natural y alternativa. Editorial Grupo Latino; 1283 pgs. Fiori Brunella, 2004. ENSALADAS SABROSAS. Publicado por Imaginador
9. Hausman Patricia y Benn Hurley Judith(1993): Los alimentos que curan , 1ª edición, Ediciones Urano S.A. 1993 , 511 pag.
10. McLntyre Anne, 2005. BEBIDAS SALUDABLES Y CURATIVAS. Publicado por Ediciones B - México. 158 páginas.
11. Murray M. y Pizzorno J. (1997): Enciclopedia of natural medicine. Editorial Tree River press. Segunda edición. 946 paginas.
12. Nostica (2009): Como cuidar tu salud con dietas sanas. Editorial Nostica, 126 páginas.
13. Pardo Ángela, 2005. DESCUBRA EL PODER DE LA MIEL. Publicado por Imaginador. 122 páginas.
14. Pitchford P (2002): Healing with whole foods. Editorial North atlantic books, tercera edición, 753 paginas.
15. Wang Lihua, L.A.C. (2007): MEDICINA CHINA CASERA. Ediciones Robinbook.

# CAPITULO 14

## GRUPE: DIETAS Y RECETAS DE COCINA



La **gripe** o **influenza** es una enfermedad infecciosa y contagiosa, causada por un virus, que afecta las vías respiratorias superiores (nariz y garganta). Es similar a un resfriado. Entre sus síntomas principales hay fiebre, catarro, escalofríos, dolor de garganta, debilidad, dolores musculares, dolor de cabeza (cefalea), pérdida de apetito, tos seca y malestar general. En general la gripe el primer día se presenta como un catarro afectando la vía nasal. El segundo día afecta la vía nasal y la garganta y se presenta con tos seca adicional, etc. El tratamiento antigripal debe considerar fundamentalmente alimentos ricos en vitamina C (frutas y verduras), ajo rosado y uña de gato. No podemos darnos el lujo de evitarlas.

Existe un dicho muy antiguo, **la gripe se cura en 7 días con medico y sin medico se cura en una semana**; con nuestro tratamiento en un día cuando esta en el primer día y con solo catarro nasal; y en 3 días si tiene catarro, tos y fiebre con nuestra ensalada de 7 verduras. Pruebenlo y no se arrepentirán. *Cualquier aplicación de estas recetas de cocina o tratamientos debe consultar con su medico o nutricionista de confianza antes de aplicarlo.*

### 14.1 ALIMENTACION ANTIGRIPAL

**Alimentos varios:** Alfalfa, algas agar agar, avena, cacao, comino, miel, germen de trigo, jalea real, kion, miel de abejas, salmon, semillas de girasol,

**Frutas:** Algarroba, almendra, arandano, castaña, coco, dátiles, granadilla, plátano, nueces, durazno, frutilla ó fresón, higo, palta, pasas, tuna ó higo de la India, uva, zarzamora. **Frutas ricas en vitamina C :** **Acerola**, albaricoque, **aguaymanto (capuli)**, bayas rojas, betarraga, caqui, cerezas, **ciruela (Kakadu)**, **camucamu**, **escaramujo**, frambuesa, **fresas**, **grosella negra**, **guayaba**, **kiwi**, lima, limón, mandarina, mango, manzana, maracuya, marañón, **melón**, moras, **naranja**, noni, **papaya** (infusión de flores), piña, plátano, **sanky**, **toronja**, (jean carper 2008; Hausman Patricia y Benn Hurley Judith 1993)

**Verduras:** albahaca, **ajo rosado**, calabaza, **cebolla**, esparrago, guisantes, jengibre (kion), pepino, verdolaga. **Verduras ricas en vitamina C:** aji, alcachofa, arverjas crudas, **berros**, **brócoli crudo o cocido**, camote, col cocida, **coles de Bruselas**, coliflor cruda, **chucrut** (col fermentada en agua y

sal), espinacas crudas, lechuga, morron, olluco, papas, **perejil, pimiento rojo y verde**, poro, **rabano**, tomate, zanahoria (jean carper 2008; Hausman Patricia y Benn Hurley Judith 1993).

**Evitar:**

El tabaco y todos los alimentos grasos y/o refinados. Controle su peso regularmente.

## 14.2 DIETAS Y RECETAS DE COMIDA ANTIGRIPALES

### AYUNAS

1 vaso de cocimiento de uña de gato // 1 vaso de zumo citrico // 1 vaso de cocimiento de saauco

### DESAYUNO

#### 1. ENSALADA DE FRUTAS

**Ingredientes**

- 2 manzanas.
- 3 duraznos
- 1 papaya.
- 3 limones (variedad sutil, peruano)

**Preparación**

Pelar las manzanas y duraznos, cortarlas en trozos y colocar en un plato. Luego pelar la papaya y trocear igualmente, junta con los trozos de manzana y durazno. Agregar el jugo de los 3 limones.

#### 2. EXTRACTO DE TOMATE

**Ingredientes:**

- 5 – 10 tomates.

**Preparación:**

Pelar los tomates y pasarlos por el extractor hasta conseguir 2 – 3 vasos. Tomar hasta saciarse.



#### 3. JUGO DE APIO Y ZANAHORIA

**Ingredientes**

- Un vaso de zumo de apio
- Un vaso de zumo de zanahoria

**Preparación**

Se licuan al apio junto con la zanahoria y beberlo al momento. (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999).

#### 4. **ZUMO DE ALFALFA Y ZANAHORIA**

##### **Ingredientes**

- 1 ramo de alfalfa.
- 3 zanahorias.

##### **Preparación**

Lavar y pasar por la extractora la alfalfa hasta llenar un vaso de zumo de alfalfa. Luego limpiar la piel de la zanahoria, cortarla en trozos y pasarla por la extractora hasta llenar un vaso. Juntar lo dos vasos en un solo y tomar.

### **ALMUERZO**

#### 1. **CAZUELA DE POLLO CON KION**

##### **Ingredientes**

- 6 presas de pollo
- Una cucharada de kion
- **Sal Rosada** ó sal marina
- comino
- 1 cucharada aceite
- ½ cebolla picada finamente
- 2 dientes de ajo rosado picado finamente
- ½ pimiento pelado y picado finamente
- 6 papas peladas
- 1 ramito de verduras surtidas (perejil, apio, orégano)
- 1 zanahoria pelada y picada en tiras
- ½ taza de arroz
- 6 trozos de zapallo (½ Kg. aprox.)
- Perejil picado para espolvorear

##### **Preparación:**

Saltear en aceite las presas de pollo ligeramente espolvoreadas con sal, añadir la cebolla, ajo rosado, kion y el pimiento. Dejar impregnar unos minutos. Agregar 1 ½ litro de caldo caliente; luego agregar el ramito de verduras surtidas y sazonar con comino y sal a gusto. Dejar hervir tapado por 15 minutos. Agregar las papas, la zanahoria, el arroz y el zapallo. Dejar hervir 10 minutos y dejar hervir por otros 10 a 12 minutos más. Servir la cazuela bien caliente espolvoreada con el perejil picado.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Hausman Patricia y Benn Hurley Judith 1993).

#### 2. **ENSALADA DE AVELLANAS**

En un plato colocar 2 papas amarillas cocidas en trozos y 2 manzanas cortadas en cuadritos. Mezclar y rociar el zumo de 1 limón. Agregar 1 lechuga picada, 100 gramos de avellanas, un chorrito de aceite vegetal, sal

al gusto y un poco de crema de leche. Adornar con 2 huevos duros cortadas en rodajas, y perejil picado. (Cruz Abel, 2004).

### 3. **SOPA DE AJO**

#### **Ingredientes**

- 8 dientes de ajo
- 4 huevos
- 1 cucharadita de pimentón picante
- 4 rebanadas de pan tostado
- 1 l de agua
- Aceite de oliva virgen extra
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación**

Ponemos los ajos rosados pelados en una cazuela de barro con 4 cucharadas de aceite y los doramos a fuego lento. Una vez que el ajo esté dorado, añadimos el pan en lonchas y lo sofreímos a fuego lento, dándole la vuelta para que quede tostado por ambos lados. Una vez que el pan esté tostado, añadimos el pimentón y removemos, añadiendo el agua inmediatamente para que no amargue el pimentón. Lo dejamos a fuego lento unos 30 minutos y añadimos los huevos batidos. Removemos y sazonamos al gusto, dejando que se cocine a fuego lento unos 10 minutos, hasta que cuajen los huevos. Podemos presentar la sopa de ajo con un poco de perejil por encima o unas virutas de jamón serrano. Tomar la sopa caliente y descansar.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Maitret Julia, 2001; Cruz Abel, 2004).

## **ENTRECOMIDAS**

### 1. **CASPIROLETA ANTIGRIPAL**

#### **Ingredientes**

Leche fresca (una taza) y un huevo  
Canela molida (media cucharita)  
Pisco, aguardiente o coñac (una copa)  
Miel de abejas al gusto.

#### **Preparación:**

Formula peruana de nuestras abuelas. Hervir la leche con canela (media cucharadita) por tres minutos. Licúe el huevo con el pisco, luego agregar la leche hervida y colada. Bata y sirva inmediatamente en una taza. Agregar miel al gusto y revolver y finalmente espolvorear con canela molida. Tomar caliente y luego a la camita. Una variante es esta formula, dos cucharadas de jugo de kion, canela en polvo, el zumo de un limon, una copa de pisco. Revolver, calentar y tomar. Luego a la camita.

## 2. EXTRACTOS DE VEGETALES

- ½ vaso de limón (variedad sutil, peruano) + ½ vaso de rábanos picantes + 1 vaso de agua caliente.
- Medio vaso de naranja + medio vaso de repollo
- 1 vaso de zanahoria + 1 vaso de apio.
- 1 vaso de zanahoria + 1 vaso de apio + ½ vaso de rábanos.
- 1 vaso de zanahoria + 1 vaso de betarraga + ½ vaso de pepino.
- 1 vaso de zanahoria + ½ vaso de lechuga
- 1 vaso de zanahoria + ½ vaso de rábano + ½ vaso de perejil.
- 1 vaso de zanahoria + 1 vaso de cebolla.
- 1 copita de zumo de limón en un vaso de agua caliente (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999)

## 3. GARGARAS DE ROSA MOSQUETA

Sensación de mucosidad

### Ingredientes

- 1 cucharada de rosa mosqueta
- 2 tazas de agua
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda
- 2 cucharadas soperas de miel
- 1 frasco de vidrio oscuro con tapa

### Preparación

Colocar la rosa mosqueta en un recipiente, verter e agua y dejar en remojo durante la noche. A la mañana siguiente, llevar a hervor y cocinar 10 minutos. Retirar, dejar enfriar y colar. Agregar el aceite de lavanda y la miel. Envasar en el frasco y cerrar.

Hacer gárgaras varias veces al día. Puede entibiarse antes de usar. (Albertinazzi, Elba; 2004).

## 4. GARGARAS DE SALVIA

Agregue dos cucharaditas de hojas secas de salvia por taza de agua hirviente. Déjarlas en infusión durante diez minutos; hacer gargaras con el agua tibia a caliente. Advertencia: no se deben administrar dosis medicinales de salvia a los niños menores de dos años, remedio muy usado en alemania (Dr. Michael Castleman, healing herbs) para dolor de garganta y amigdalitis, (jean carper 2008).

## 5. JARABE DE CEBOLLA PARA LA TOS

Cocer a fuego lento por dos horas en baño Maria seis cebollas rojas picadas, luego al final agregar media taza de miel de abeja; finalmente colar. Beber el jarabe a intervalos regulares, de preferencia tibio (Michael Murray, M.D., y Joseph Izzorno, M.D., en su libro Encyclopedia of Natural Medicine; jean carper 2008).

## 6. **JARABE DE EUCALIPTO**

### **Ingredientes**

- 2 cucharadas grandes de hojas de eucalipto
- 1 cucharada de hoja de malva
- 1 cucharada de hoja de salvia
- 1 litro de agua
- 500 Gr de azúcar
- 1 frasco de vidrio oscuro con tapa
- Miel

### **Preparación**

Colocar las hojas en una cacerola con el agua fría. Llevar al fuego y hervir por 5 minutos.

Retirar, tapar y dejar en reposo durante 3 días en un sitio fresco. Filtrar el líquido y mezclar con el azúcar.

Llevar a hervor hasta que espese y se forme un jarabe. Envasar el frasco y cerrar.

Retirar 4 cucharadas del jarabe, colocar en una taza y entibiar a baño de María. Agregar una cucharadita de miel y tomar. Puede repetirse hasta 4 veces por día. (Albertinazzi, Elba; 2004).

## 7. **JUGO DE CITRICOS**

### **Ingredientes**

- 2 naranjas
- 1 limón
- 2 cucharadas de miel

### **Preparación**

Lava las naranjas y el limón perfectamente. Extrae su jugo. Vacíalo a un vaso y agrega las 2 cucharas de miel. Indicarle al niño que tome el jugo a pequeños tragos. (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999)

## 8. **JUGO DE ZANAHORIA CON PEREJIL**

Cuando presenta síntomas.

### **Ingredientes**

- 1 zanahoria
- 2 tazas de perejil
- 1 taza de agua
- Jugo de ½ limón

### **Preparación**

Licuar la zanahoria junto con las hojas de perejil. Agregar al licuado el agua y el jugo del limón. Tomar 3 tazas por día, a temperatura ambiente. (Albertinazzi, Elba; 2004).

**9. LICUADO DE REPOLLO CON NARANJA**

**Para eliminar la gripe.**

**Ingredientes**

- 150 gramos de repollo (azufre, magnesio, potasio, calcio, vitaminas A, B1, B2).
- 150 gramos de naranja, pelada (potasio, vitamina C).

**Preparación**

Una vez licuados los ingredientes se toman tres veces al día. (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999)

**10. LICUADO DE TORONJA Y CEBOLLA**

**Ingredientes**

- 2 toronjas pelados (ácido cítrico, vitaminas C y P)
- 150 gramos de cebolla pelada (potasio, azufre, vitamina C)

**Preparación:**

Una vez licuados los ingredientes se toman una vez al día, en ayunas. Son muy útiles para eliminar el catarro (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999).

**11. PONCHE DE RÁBANO PICANTE** (gargaras)

En un vaso de agua tibia, agregar una cucharadita de rábano picante fresco y rayado, una cucharadita de miel y una cucharadita de clavos molidos. Revolver (receta rusa del Dr Ziment, para el dolor de garganta). Beber en sorbos, revolviendo permanentemente, puesto que el rábano tiende a irse al fondo". También se puede usar como gargaras. De ambas formas, alivia el dolor de la garganta y la ayuda a sanar (jean carper 2008).

**12. TÉ DE LIMON**

**Ingredientes**

- 2 limones (variedad sutil, peruano)
- Agua caliente
- 4 cucharadas grandes de miel

**Preparación**

Cortar en rodajs finas los limones con cascara. Colocarlos en un recipiente y cubrirlos con agua a punto de hervor. Tapar y dejar entibiar. Agregar la miel y mezclar para que se disuelva. Tomar 3 tazas por día. (Albertinazzi, Elba; 2004)





### **13. TISANA DE MELISA**

#### **Ingredientes**

- 1 cucharada grande de melisa fresca
- 1 cucharadita pequeña de limón
- 1 pizca de canela en polvo
- Agua caliente

#### **Preparación**

Machacar la melisa en un mortero, o picarla muy finamente. Picar muy bien la cascara de limón. Colocar en una taza la melisa, el limón y la canela. Cubrir con agua a punto de hervor, tapar y dejar entibiar. Tomar 2 tazas por día. (Albertinazzi, Elba; 2004).

## **14.3 TRATAMIENTO NATURAL ANTIGRI PAL**

#### **PLANTAS CURATIVAS:**

Abeto, ajeno, bardana, belladona, borraja, canela, cardo santo, cedro, congestión nasal ( eucalipto, menta), copaiba, coriandro, diente de león, enebro, **equinacea**, eucalipto, fenogreco, gordolobo, huingo, huito, liquen de Islandia, llantén, marrubio, meliloto, perejil, pino, piñón negro, piñón blanco, propoleo, romero, salvia, **saúco**, sistema inmunológico (semilla de uva negra, **uña de gato**), sudoriparas (zarzaparrilla), tahuari, te negro, te verde, tomillo, tos (ulmus ubra), tusílago, viravira (Duran Felipe y otros).

#### **Recomendaciones:**

Si tiene gripe, tiene que evitar la ansiedad por su insomnio, pues con eso sólo empeorará las cosas. Trate de dormir con la cabeza en alto, con una o dos almohadas extras para mejorar la respiración. Haga algún ejercicio una hora antes de acostarse, aunque sólo sea caminar. Al retirarse, beba un vaso de su zumo caliente favorito en el que haya disuelto una cucharada sopera de miel. El limón suele ser bueno.

Cuando toda la familia se agripa es buena costumbre española poner un par de **cebollas** cortadas sobre un plato y en cada cuarto; este sistema sencillo hará que el virus se aloje en la cebolla y muera allí y la familia se libre de este mal. Olvidese del mal olor, que la compensación será muy rápida y la gripe no entrará a esa casa o se ira muy rápidamente.

El tratamiento de la gripe puede ayudar a prevenir y eliminar si es detectada y tratada con nuestro tratamiento natural solamente el primer día, sin medicamentos ni productos costosos. La solución natural efectiva desde el primer síntoma (Jorge Valera 2009). Es una fórmula de tratamiento que

muchos lo pueden usar como prevención. Úsenlo que no tiene contraindicaciones.

#### 14.3.1. ELIMINACIÓN DE LA GRIPE COMÚN, EL PRIMER DÍA, CONTAGIO ORAL

El primer día la gripe se presenta solamente en la zona nasal, el virus entra del medio ambiente por las fosas nasales y se aloja en las cavidades nasales, provocando estornudos y principalmente mucosidad (congestión nasal). Para ello les recomendamos los siguientes tratamientos naturales.

##### **Cebolla en gotas:**

Aplicar en los adultos mayores de 10 – 20 años: 5 gotas de jugo o zumo de cebolla. Para los mayores de 20 años: 10 gotas de zumo de cebolla, para los menores de 10 años: 1 – 2 gotas, para los bebés una gota con hisopo en las fosas nasales. Esto provocará la eliminación del virus y una expectoración del moco en cantidad, acompañado de una sensación de calor muy fuerte (no hay que desabrigarse, es importante). Los que creen que una dosis no es suficiente aplicarse dos veces este tratamiento. En caso de los niños es bueno guardar cama y en los mayores no salir al medio ambiente por lo menos en una hora hasta que el cuerpo recupere su temperatura normal. También puede tomarse en combinación, un zumo de cebolla acompañada del zumo del limón y dos cucharadas de miel caliente. Otra buena posibilidad es hacer inhalaciones de ajo rosado triturado.

##### **Zumo cítrico: Naranja, limón y toronja:**

Durante el día puede acompañarse con este zumo rico en vitamina C. Juntar en un vaso un tanto de naranja, limón y toronja (mandarina), hervir, enfriar y tomar. Se recomienda una dosis diaria de tres vasos para los adultos y un vaso para los niños. Puede ser a voluntad.

#### 14.3.2. ELIMINACIÓN DE LA GRIPE COMÚN, EL PRIMER DÍA, CONTAGIO BUCAL

Si durante el primer día la gripe / el virus, ingresa a través de la boca, del medio ambiente por inhalación del aire que respiramos y se aloja en las cavidades de la traquea, provocando tos (seca) de faringitis y estornudos. Para estos síntomas les recomendamos los siguientes tratamientos naturales

##### **Jugo de kión con sal:**

Preparar zumo e kión, una cucharada para los adultos, mas un pizca de sal y tomar; si no aguanta el sabor, diluir un tanto más. Puede tomar 3 veces al día entre comidas. Si son niños tomar diluido, un tanto de zumo de kion, con un tanto de agua hervida (2 tantos). Es bueno no salir de la casa y zahumar el medio ambiente para evitar el contagio. Se recomienda tomarlo



por las mañanas en ayunas y antes de acostarse.

**Zumo cítrico: naranja, limón y toronja:**

Durante el día puede acompañarse con este zumo rico en vitamina C. Juntar en un vaso un tanto de naranja, limón y toronja (mandarina), hervir, enfriar y tomar. Se recomienda una dosis diaria de tres vasos para los adultos y un vaso para los niños. Puede ser a voluntad.

**Ensalada antitusiva de 7 verduras:**

Una alimentación muy recomendable es comer en el día este plato antigripal (tos). Preparar un tanto (una pulgarada) de berro, nabo, cebolla, betarraga, perejil, rabanito y ajo rosado (5 dientes). Bien cortaditos y listos para comer. Algunos pueden echarle un poco de limón y sal (no recomendable) para mejorar su sabor. Lo puede comer toda la familia como parte de su menú diario hasta observar bienestar. También lo puede tomar como un extracto mezclando todo los ingredientes. Puede ser una buena forma de alimentarse por estos días aciagos (sustituir a las comidas del día, sólo hasta 2 – 3 días). Para los niños es recomendable disminuir las dosis de verduras y combinar con zanahoria, para que lo acepten fácilmente.

**14.3.3. TRATAMIENTO DE LA GRIPE COMÚN, EL SEGUNDO DÍA**

El segundo día la gripe **ya está declarada, PERO HAY UNA CURACION POSIBLE**. Se presenta con mucosidad en la zona nasal y tos en la zona de la garganta; muchas veces acompañada de fiebre. El virus de la gripe común dura en la persona infectada 7 días. Dice el dicho “LA GRIPE CON EL MÉDICO DURA 7 DÍAS Y SIN ÉL UNA SEMANA (hace 60 años)”. El virus ya está alojado en la traquea o en el pulmón y la única forma de eliminarlo es con este tratamiento, con la única condición que el tratamiento debe ser en casa, para que la curación sea más efectiva. Para esta segunda etapa les recomendamos los siguientes tratamientos naturales.

**Zumo cítrico: naranja, limón y toronja:**

Durante el día puede acompañarse con este zumo rico en vitamina C. Juntar en un vaso un tanto de naranja, limón y toronja (o mandarina), hervir, enfriar y tomar. Se recomienda una dosis diaria de tres vasos para los adultos y un vaso para los niños. Puede ser a voluntad.

**Ensalada de 7 verduras:**

Una alimentación muy recomendable es comer en el día este plato antigripal (tos), cada dos horas. Preparar un tanto (una pulgarada) de berro, de nabo, de cebolla, de betarraga, perejil, rabanito y ajo rosado (5 dientes). Bien cortaditos y listos para comer. Algunos pueden echarle un poco de limón y sal (no recomendable) para mejorar su sabor. Lo puede comer toda la familia como parte de su menú diario hasta observar bienestar. También lo puede tomar como un extracto mezclando todo los ingredientes. Puede ser una buena forma de alimentarse por estos días aciagos (esta alimentación puede sustituir a las comidas del día, sólo por 2 – 3 días).

**BIBLIOGRAFIA**

1. Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad.
2. Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999. JUGOS PARA UNA VIDA SALUDABLE: Una GUIA para obtener el máximo beneficio de las frutas y los vegetales. Publicado por Avery. 382 páginas
3. Carper Jean (2008): Los alimentos: medicina milagrosa. Grupo editorial norma. 583 paginas.
4. Cruz Abel, 2004. COMIDA SIN COLESTEROL. Publicado por SELECTOR. 184 páginas
5. Duran Felipe y otros : El guardian de la salud natural y alternativa. Editorial Grupo Latino; 1283 pgs.
6. Hausman Patricia y Benn Hurley Judith (1993): Los alimentos que curan, guia completa del poder curativo de la nutricion. Editorial Rodale, 511 páginas.
7. Maitret Julia, 2001. Menús Vegetarianos; Edición: illustrated. Publicado por SELECTOR. 212 páginas
8. Pamplona Roger, 2003. SALUD POR LOS ALIMENTOS. Publicado por Editorial Safeliz. 383 páginas.
9. Raichlen Steven, Cristina, 1998. SALUD Y SAZON: 200 deliciosas recetas de la cocina de mamá: todas bajas en grasa, sal y colesterol. Edition: illustrated. Publicado por Rodale. 368 páginas.
10. Valera, Jorge (2009): EL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA. Edición digital, 113 Pág. Lima, Perú.
11. Valera, Jorge (2009): NIÑOS SANOS. Edición digital, 180 Pág. Lima, Perú. [www.medicinasnaturistas.com](http://www.medicinasnaturistas.com)

# CAPITULO 15

## HERPES: TRATAMIENTO NATURAL DIETAS Y RECETAS

El herpes es una de las enfermedades de transmisión sexual mas populares, es una infección recurrente causada por el virus (herpes hominis, zoster), propagada por contagio sexual. Es una enfermedad cutanea que presenta vesiculas o ampollas en diferentes partes del cuerpo (pene, mejilla, labios, nalga, vulva, etc). Cuando la infección está en la boca, se la llama herpes labial. Cuando está en o cerca de los órganos sexuales, se la llama herpes genital.

*Cualquier aplicación de estas recetas de cocina o tratamientos debe consultar con su medico o nutricionista de confianza antes de aplicarlo.*

### 15.1 ALIMENTACION ANTI - HERPES

#### ALIMENTACION RECOMENDADA

Apio, camotes, higos, hongos maitake, hongos shitake, lechugas, mani, melocotones, palta, papas amarillas o negras, papaya, pera, semillas de uva negra. Tambien son recomendados los alimentos ricos en vitaminas C y E, alimentos ricos en lisina, en flavonoides y en zinc.

**Alimentos ricos en Vitamina C:** Previene la aparición de nuevos brotes ó ayuda a la cicatrización rápidamente. **Frutas ricas en vitamina C :** acerola, albaricoque, aguaymanto (capuli), bayas rojas, caqui, ciruela, camu camu, escaramujo, frambuesa, fresas, grosella negra, guayaba, kiwi, lima, limón, mandarina, mango, manzana, maracuya, marañon, melón, naranja, noni, piña, plátano, sanky, toronja. **Verduras ricas en vitamina C:** ají, brócoli, cebolla, col, coliflor, espinacas, morron, olluco, papas, perejil, pimienta, poro, rábano, repollo, tomates, zanahoria.

**Alimentos con vitamina E:** Aceites Vegetales (ajonjolí, coco, germen de trigo, germen de maiz, girasol, oliva virgen, soya), alimentos de origen animal (huevo, yema, carne, hígado), arroz integral, avena, frutas (aceitunas, avellanas, ciruela, durazno, kiwi, mango, manzana, mora, platano, uvas y el durazno), **frutas secas (almendras, nueces, pistachos)**, mantequilla (mani), trigo, vegetales (palta, tomate, vegetales de hojas verdes (brócoli, espinaca, espárragos, repollo))

**Alimento Ricos en Lisina:** Algas, apio, col, garbanzos, higos, lechugas, levadura de cerveza, maiz, palta, papa amarilla, uva, papaya, pescado (bacalao, sardinas), platanos, pollo, quinua, soya, uva negra, zanahoria. Entre los alimentos animales tenemos, huevos, lacteos, pescado y pollo.

**Alimento Ricos en Flavonoide:** Entre ellos destaca el té verde, que combinados con la vitamina C pueden eliminar el virus. Además tenemos verduras (ajo, cebolla, coles); frutas (albaricoques, camu camu, duraznos, grosellas negras, kiwi, limon, lima, mandarina, moras, melones, naranja, peras, uvas, toronja).

**Alimentos ricos en Zinc:** Apio, borrajas, camote, cebollas, cereales integrales, frutas (higos, melocotón, papaya, pera), germen de trigo, girasol, legumbres (garbanzos), mani, melocotones, pan integral, papas amarillas, rabanos, etc. Entre las carnicas (**caracoles**, carne magra de ternera, **higado de cerdo**, higado de pollo, **higado de ternera**, **ostras**, sardinas).

## ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

**Alimentos ricos en Arginina:** Esta comprobado que desarrolla nuevos brotes de Herpes. Evitar comer achicoria, almendras, berenjenas, berros, coles de Bruselas, coliflor, **chocolate**, espinacas, espárragos, frejoles, **gelatina**, habas, lechuga, lentejas, **nueces**, pepinos, pistachos, semillas ó frutos secos (calabazas, Sésamo), la soja. **No consuma frutas cítricas ni sus zumos mientras que el virus esté activo.**

## 15.2 RECETAS ANTI HERPES

### 1. AJOS ROSADOS PARA ELEVARE SU SISTEMA INMUNOLOGICO

#### Ingredientes

- 1 – 5 dientes

#### Preparación

Tomar en ayunas 1 – 5 dientes de ajo, molidos o picados, acompañar con agua para tragarselos. Para evitar el mal olor, comer cascara de naranja o jugo de limon (3 limones). Si tiene gastritis o ulcera debere abstenerse.

### 2. ALIMENTACION PARA EL PRIMER DIA

#### Ingredientes

- Cocimiento de uña de gato
- Zumo de limon(variedad sutil, peruano) y/o naranja

#### Preparación

El primer dia es muy importante y hay que levantar el sistema inmunologico, es bueno practicar un ayuno liquido, solo debe tomar agua del cocimiento de uña



de gato; preparar con una cuchara de harina de uña de gato en un litro de agua y luego hervir; tomar esta solución como agua de tiempo. Como una bebida alternativa tomar el jugo de limón o limonada (3 limones en un vaso de agua); si tiene gastritis o úlcera deberá abstenerse; o sino un vaso de zumo de naranja.

### **3. ALIMENTACION PARA EL SEGUNDO – QUINTO DIA**

#### **Ingredientes**

- Cocimiento de ortiga
- Zumo de alfalfa + zanahoria

#### **Preparación**

Para contrarrestar los efectos del herpes les recomendamos una depuración de la sangre con un zumo de ortiga fresca, solo hay que tomar un vaso, mejor si es en ayunas. Como parte del desayuno de estos 4 días es bueno complementar con un zumo de alfalfa + zanahoria, por lo menos un vaso cada día.

### **4. COCTEL VEGETARIANO**

#### **Ingredientes**

- 1 manojo de perejil
- 3 hojas de remolacha
- 2 palitos de apio
- 4 zanahorias sin hojas

#### **Preparación**

Junte el perejil con las hojas de remolacha y coloque en el extractor con el apio y las zanahorias. (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999)

### **5. ENSALADA CON PESCADO**

#### **Ingredientes**

- 3 tallos de apio
- 1 manojo pequeño de perejil
- Sardina, un rozo de 250 gramos
- 4-5 zanahorias sin hojas

#### **Preparación**

Junte el apio y el perejil en un tazón con las zanahorias; todas picadas. El pescado cocínelo al vapor. Luego junte el pescado al vapor con la ensalada.

### **6. ENSALADA VEGETARIANA**

#### **Ingredientes**

- 2 palitos de apio
- 3 hojas de betarraga
- 2 papas amarillas cocidas
- 1 manojo de perejil
- 4 zanahorias sin hojas

#### **Preparación**

Cocer las papas amarillas aparte. Juntar el perejil con las hojas de remolacha y coloque en un tazón el apio y las zanahorias; agregar las papas en trozos.

## 15.3 TRATAMIENTO NATURAL ANTI HERPES

**HIERBAS ANTI HERPES:** Abeto, Aloe, Arándano, Artemisa, Bardana, Bistorta, Bolsa De Pastor, Calaguala, Cádiz, Cántamo, Centaurea Mayor, Cola De Caballo, Consuelda, Copaiba, Dulcamara, **Echinacea**, Encina, Fenogreco, Gayuba, Hamamelis, Jazmin, Limon, Llantén, Lycopodio, Liquen De Islandia, Marrubio, Melisa, Milenrama, Mirto, Nogal, Orégano, Ortiga, Olmo, Pétalos De Rosa, Propóleos, Romero, Salvia, Tomillo, **Uña de gato**, Verbena, Yerba Mate, Zarzaparrilla.

**Plantas sedantes:** Hipúrico, manzanilla, pasiflora, tilo, valeriana.

Les proponemos un tratamiento natural con productos naturales, uña de gato y arcilla medicinal y llanten; por el término de un mes.

**La uña de gato:** Tomar el cocimiento con uña de gato, 2 veces al día, entrecomidas.

**Arcilla medicinal:** Aplicación como emplasto de barro cada 3 horas desde que siente los primeros cosquilleos del herpes.

**Baños de tina:** Tomar baños de sal (30%) en una tina con agua caliente permanente, en promedio, por 30 – 60 minutos.

### RECOMENDACIONES

- Si tiene herpes bucal, tanto en la boca o en los labios es recomendable cambiar el cepillo dental después de cada ataque de herpes.
- Si tiene herpes bucal cubra la cara con un sombrero para evitar el sol.
- Si tiene herpes genital no tenga actividad sexual.
- No desarrolle stress, la tension acelera el ataque de herpes.
- Sea relajado, no cargue sus problemas en la mente, no sea emotivo.
- Trate de elevar su sistema inmunologico con alimentación adecuada.
- Desarrolle mucha actividad fisica y /o deportiva.
- Evite tocarse las partes infectadas con las manos, ya que es muy contagioso y puede llevar el problema a otras partes del cuerpo.
- Llevar una higiene adecuada en ropa (preferible de algodón) y en utensilios; si es posible hay que desinfectar.
- No use medicamentos que tengan acetaminophen (tylenol, datril).
- Los medicos prescriben estos fármacos, acyclovir, dexametasona, codeína, acetaminofen, carbamaupina, crema de capsaicin (zostrix), isotretinoin, zovirac, amitriptilina, butylated hydroxytoluene.



**BIBLIOGRAFIA**

1. Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad.
2. Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999. Jugos para una vida saludable: Una GUIA para obtener el máximo beneficio de las frutas y los vegetales. Publicado por Avery. 382 páginas
3. Carper Jean, Hassan de Adriana, 1994. LOS ALIMENTOS: MEDICINA MILAGROSA. Publicado por Editorial Norma 582 páginas.
4. Cervera, P.; Clapes, J.; Rigolfas, R.: Alimentación y Dietoterapia. 3ª edición. Edit. Interamericana. Madrid 1998.
5. Wang Lihua, L.A.C. 2007. MEDICINA CHINA CASERA. Ediciones Robinbook.

## CAPITULO 16

### HIGADO GRASO / DIETAS Y RECETAS DE COCINA



El problema del hígado graso es, que es una enfermedad (casi siempre) silenciosa, no avisa y es la precursora de la **cirrosis** y de la **hipertensión arterial**, por esas razones hay que tratarse de manera inmediata. El hígado es graso por una acumulación de grasas en las células del hígado. Posiblemente el hígado graso se genere por consumo de alcohol, principalmente en los hombres, por consumo de ciertos fármacos (algunas hormonas o anticonceptivos en las mujeres), por consumo en demasía de grasas (comida chatarra), carne y huevos (Dahlke y Ehremerger 1999).

Es una de las causas de la **obesidad** (afecta al 80% de los adultos y al 50% de los niños), del **colesterol** (80% lo produce el hígado y 20% las dietas) y de **los triglicéridos**; posiblemente también la diabetes; además produce gastritis, náusea, vómitos, intolerancia a las grasas, ictericia, inapetencia, leucorrea (flujo vaginal), prostatitis y mareos. Entre sus síntomas principales se tiene a una fatiga crónica, dolor en la parte superior derecha del abdomen, malestar general y sensación de pesadez; entre otros síntomas característicos podemos señalar el embotamiento, mal sabor en la boca, saburra amarilla en los bordes de la lengua, saburra amarilla grasosa en la parte media de la lengua, uñas de los pies malformadas, sinusitis, líneas verticales en el entrecejo, voz alta, orina escasa oscura, dolor en el hipocondrio (Sacha barrios 2005).

*Cualquier aplicación de estas recetas de cocina o tratamientos debe consultar con su médico o nutricionista de confianza antes de aplicarlo.*

## 16.1. ALIMENTACIÓN PARA EL HÍGADO GRASO

En la alimentación favorable para el hígado graso hay que tomar en cuenta el valor calórico total de la dieta. Es recomendable consumir en nuestra dieta 50% en hidratos de carbono (alimentos ricos en fibra y bajos en azúcar), 25% en grasas, 15% en proteínas, otros 10% ([www.aperderpeso.com](http://www.aperderpeso.com); [www.vidanutrida.com](http://www.vidanutrida.com); [www.innatia.com](http://www.innatia.com)).

### ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Aceite de oliva, alfalfa, avena, cebada, espirulina, lecitina de soya, reishi, semillas (linaza, ajonjolí, calabaza).

**Alimentos permitidos:** Aceites (preferible vegetales, pepita de uva, sacha inchi, aceites con omega 3), azúcar (stevia), Miel; Polen, papa, pescado azul (salmon, caballa, atun), legumbres (habas, lentejas, las menestras o legumbres no deben combinarse con la carne), Durazno, queso, Sal marina y yogurt.

**Cereales permitidos:** Principalmente cereales integrales, pan integral, Arroz integral, Cebada, Avena, Maíz y Pan integral. **Carnes permitidas:** En general carnes magras, ave desgrasada, pavo, pescado sin grasa, carnes rojas magras (Pompa Jerónimo 1988).

### FRUTAS RECOMENDADAS:

Berro, caña de azúcar, caqui, coco, castañas, cidra, ciruela, durazno, frambuesa, fresas, frutos secos (almendras), grosella negra, guanábana, **limón, manzana, mangos**, melocotón, melón, **naranja**, níspero, palta, papaya (manchas), pera, plátano, **sandía, uvas**, tamarindo, toronja.

**Frutas permitidas:** Higo, Avellana, Cereza, Piña, Mandarina, Pasas de uva, Aceituna negra. Consumir frutas principalmente en las noches o en el desayuno. (Dharma 2004; Pompa Jerónimo 1988).

### VERDURAS RECOMENDADAS:

Acelgas, **achicoria (escarola, endivia); alcachofa**, alfalfa, apio, berenjena, **betarraga (raíz y hojas)**, calabaza, cebolla, col, **diente de león**, espinaca, fréjoles verdes, lechuga, ortiga, pepino, pimiento, **rabanitos (picantes, rojos)**, tomate, trigo, soya, **zanahoria**. **Verduras permitidas:** Consumir verduras de hojas verdes. Espárrago, Brócoli, Berro, Apio, Repollitos de Bruselas, Perejil, Poro, Es recomendable comer algunas verduras crudas en el almuerzo (Dharma 2004)

### ALIMENTOS PROHIBIDOS:

Aji, alimentos azucarados, alimentos con colorantes artificiales, alimentos con saborizantes, alimentos ricos en colesterol, azúcar (sacarosa, dulces en exceso), bebidas alcohólicas, café, cecinas, embutidos (chorizo), carnes grasas, condimentos irritantes, especias fuertes, gaseosas, harinas refinadas, grasas animales, frituras, lácteos (leche de vaca, quesos maduros o fuertes), manteca, mariscos, nueces, pescados grasos, salsas grasas (mayonesa), te,

## 16.2. RECETAS DE COCINA

### AYUNAS

**Depuración de la sangre (colesterol):** Tomar 5 dientes de ajos rosados diarios, 10 días seguidos, luego descansar 20 días, hasta el otro mes. Segundo mes: tomar otros 5 dientes de ajos rosados diarios otros 10 días; similar al mes anterior. Tercer mes: Idem. Si tiene gastritis o úlcera abstenerse. Proseguir el tratamiento hasta normalizar el nivel de colesterol // Segunda fórmula: Tomar capsulas de ginko biloba según prescripción hasta normalizar su colesterol // Tercera fórmula: Tomar en ayunas un vaso del cocimiento de romero, hasta normalizar el colesterol. Esta práctica de depuración de la sangre es buena ya que eliminamos la carga de trabajo del hígado graso.

### DESAYUNO

#### 1. DESAYUNO PURIFICADOR

Un vaso de jugo de naranja + una taza de avena cocida (preferible sin azúcar) + tostadas de pan integral (3 – 5) + Mermelada de fresa // alfalfa + zanahoria (Franke Rosemarie, Kommerell Burkhard, 1992).

#### 2. DESAYUNO DEPURATIVO

**Ingredientes:**

Un pepino  
Dos tomates  
Una lechuga

**Preparación:**

Picar las tres verduras y agregarle un poco de limón y servir. Es bueno tomar antes de esta ensalada cruda un extracto de achicoria (una cucharada).

#### 3. CALDO DE CABEZA DE CARNERO (4 personas)

**Ingredientes**

- 1 cabeza de carnero
- 4 papas amarillas o negras
- 2 ajíes
- 1 ajo
- ½ taza de romero o diente de león (harinas)
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Con ayuda del fuego, eliminamos los vestigios de lana o pelo que pudieran haber quedado en la cabeza. Limpiamos la cabeza con agua caliente hasta que quede completamente despejada y con un hacha de carnicero cortamos en presas de regular tamaño. Seguidamente, echamos las presas en una olla grande con agua y la cocinamos de una hora a una hora y media con la tapa puesta. Esporádicamente ir espumando: quitar la espuma que genera la cabeza de carnero con una espumadera. Luego,

cuando el caldo ya esté bien sustancioso, agregarle sal y ajíes enteros y secos. Servir espolvoreándolo la harina de romero o diente de león. Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

#### **4. DURAZNOS EMBEBIDOS EN MIEL DE CAÑA**

##### **Ingredientes**

- 2 tazas de miel de caña de azúcar
- 6 duraznos dulces en trozos

##### **Preparación**

Pelar y luego cortar en trozos promedio de 1 centímetro los duraznos. Verter en platillos 3 cucharadas de miel y sobre ella depositar 10 – 15 trozos de durazno. Comer hasta saciarse. Puede repetir.

#### **5. EXTRACTOS DE ZANAHORIA, APIO Y PEPINO**

##### **Ingredientes**

- 4 Zanahorias
- 1 Ramita de Apio
- ½ Pepino

##### **Preparación**

Lave con Agua y jabón las verduras para desinfectarlas perfectamente. Pase cada una de las verduras por el extractor. La zanahoria y el pepino pueden utilizarlo con todo y su cáscara. Este jugo se puede tomar en ayunas. (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999)

#### **6. MAZAMORRA DE QUINUA NEGRA**

##### **Ingredientes**

- 1 taza de quinua (preferible negra) en grano
- 1 taza de arroz
- 2 tazas de jugo de naranja
- ½ taza de azúcar
- 3 tazas de agua
- Salvia o romero (harina) al gusto
- Anís en grano al gusto

##### **Preparación**

Cocinar la quinua y el arroz por separado, luego mezclarlos y estrujarlos con una espátula de madera. Hervir en una cacerola el anís y el azúcar durante 5 minutos, agregar la quinua y el arroz, revolver constantemente para que no se peguen. Al final añadir el jugo de naranja y dejar que todo se incorpore alrededor de 5 minutos. Servir caliente adornado con la harina de salvia. Tiene un alto valor proteico.

**7. PASTEL DE MANZANA Y DURAZNO (8 porciones)****Ingredientes****Masa**

- 150 g de harina
- 75 g de azúcar
- 1 cucharada de aceite de girasol de primera prensada en frío
- 1 clara

**Relleno**

- 6 manzanas
- 2 duraznos
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de boldo o achicoria (en harina)

**Preparación**

Para elaborar la masa, colocar todos los ingredientes dentro de un tazón y unirlos presionando, sin amasar. Formar un bollo, envolver en film y dejar reposar durante 20 minutos. Mientras tanto, para hacer el relleno, pelar las manzanas, retirarles los centros y cortarlas en láminas. Pelar los duraznos, quitarles los carozos y cortarlos en gajos rosados. Colocar las frutas en una olla, tapar y cocinar a fuego mínimo hasta que se ablanden. Distribuir las frutas en cazuelas individuales. Espolvorear con la canela. Dejar enfriar por completo. Con ayuda de un rodillo extender la masa sobre una superficie enharinada. Con una ruedita dentada cortar tiras de 1 cm de ancho por un largo de super en 2 cm el diámetro de las cazuelas.

Cubrir cada cazuela con varias tiras de masa paralela y separada por espacios de 1 cm; presionar los extremos contra el borde para que se adhieran. Repetir con otras tiras, perpendiculares a las primeras, guardando la misma separación. Por último, pegar alrededor una tira más larga que cubra los extremos de las anteriores. Hornear a 220 °C hasta que la masa esté dorada. Espolvorear al gusto el boldo o la achicoria. Servir calientes o fríos.

**8. YOGUR CON FRESAS Y COCO (4 porciones)****Ingredientes**

- 7 g de gelatina sin sabor
- 200 g de yogur natural descremado
- 1 coco
- 4 fresas
- 2 claras de huevo
- 2 naranjas

**Preparación**

Rallar la cascara de naranja y extraer el jugo. Disolver la gelatina en el jugo de naranja frío. Llevar esta preparación a baño maría hasta que la gelatina esté transparente. Incorporar el yogur a la gelatina, la ralladura de naranjas y mezclar bien. Batir las claras a punto de nieve y agregarlas en forma envolvente a la preparación anterior.

Verter en moldes individuales y enfriar hasta que cuaje la gelatina. Pelar el coco y licuar la pulpa con un poquito de agua. Mezclar las fresas con el coco licuado. Utilizar este preparado como guarnición para los moldecitos. Decorar a su gusto.

**ALMUERZO****1. AJIACO DE PAPAS****Ingredientes**

- 1 kilo de papa amarilla o negras
- 100 gr. de queso fresco desmenuzado
- 1 cucharada de pimiento molido
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pimienta y comino al gusto
- 1 cucharada de perejil picadito
- 1 cucharada de diente de león picado o en harina
- Ajos rosados y aceite

**Preparación**

Cocinar las papas con cáscara en agua con sal, que apenas las cubra; luego después de cocidas, pelarlas y aplastarlas con un tenedor. Aparte, freír los ajos rosados con los pimientos y sazonar, tratando que el aderezo no se dore mucho. Luego echar la masa de papas, suéltala con un poco de agua o, mejor aún con caldo. Remueve con una cuchara de palo hasta obtener una mezcla uniforme. Finalmente servir, agregar el queso desmenuzado, el perejil picado y el diente de león.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

**2. ALCACHOFAS CON CAMOTES (4 porciones)****Ingredientes**

- 4 alcachofas
- 500 g de camote
- 1 cucharada de aceite de maíz
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pimienta
- 100 g de yuca
- 1 betarraga
- 1 poro
- Aceite de maíz para freír
- Tomillo en harina

**Preparación**

Pelar y trozar los camotes, luego cocerlas hasta que estén tiernas; escurrirlas y pasarlas por el prensa de verduras para obtener un puré. Agregar la cucharada de aceite, salpimentar a gusto y mezclar bien. Colocar el puré en una bolsa con punta lisa y reservar. Limpiar y cocer las alcachofas, luego enfriar y escurrir. Cortar una rodaja delgada en la base de cada una, para lograr que se sostengan derechas. Acomodarlas en una bandeja. Rellenar el centro con el puré y terminar con un copo. Llevar al horno hasta que las alcachofas estén caliente y el puré apenas comience a dorarse. Pelar la yuca y las betarragas; cortarlas en láminas con una mandolina o un pelador de verduras. Cortar el poro por el medio a lo largo y luego en juliana gruesa. Calentar abundante aceite en una sartén. Freír los vegetales por tandas. Retirarlos con espumadera y escurrirlos sobre varias

capas de papel absorbente. Espolvorear el tomillo. Servir las alcachofas rellenas con los vegetales fritos.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Schneider Ernst, Malaxetxebarría Esther, Pamplona Roger, 2003).

### 3. ARROZ CON HABAS Y ALCACHOFAS

#### Ingredientes

- ½ kilo de arroz
- 6 alcachofas
- 1 kg de habas
- **Sal Rosada** ó sal marina
- ajos rosados y aceite
- Una cucharada de achicoria o diente de león (harina)

#### Preparación

Limpiar las alcachofas, quitar las puntas, el tronco y las hojas exteriores, trozarlas en cuartos y frotarlas con limón para que no ennegrezcan. Poner a hervir las habas y alcachofas en abundante agua con sal. Cocer durante 20 minutos, escurrir y colar. Calentar el aceite en una olla de barro, dorar los ajos rosados (6 dientes), añadir las verduras y por último el arroz. Freír y añadir el caldo que quedó al cocinar las verduras, a fuego vivo durante 10 minutos. Luego juntar todo a fuego medio hasta que grane. Terminada la cocción tapar y dejar reposar unos minutos. Antes de servir agregar al gusto achicoria o diente de león.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

### 4. BROCHETAS DE PAVO CON PURÉ DE PAPAS

#### Ingredientes

- Verduras: 1 berenjena, 2 zapallitos italianos y 2 zanahorias
- Pavo, 200 gramos de pechuga
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pimienta

#### Guarnición

- Papa, ½ kgr
- Aceite de girasol
- 4 tomates secos
- 1 cucharada de achicoria (o diente de león)

#### Preparación

Cortar la berenjena, zapallitos y zanahorias en láminas. Luego disponer estos vegetales en una fuente refractaria, sin materia grasa, tapar con papel de aluminio y hornear a 180°C durante 15 minutos, hasta que estén tiernos. Retirar del horno y reservar. Quitar la piel del pavo y cortar la pechuga en cubos. Envolverlos con láminas de los distintos vegetales. Ensartarlos en pinchos, alternando los colores. Salpimentar a gusto. Luego calentar la parrilla para asar las brochetas hasta que la carne de pavo este cocida y los vegetales dorados. Para acompañar, sancochar las papas, escurrirlas, pelarlas de inmediato pasarlas por el prensa papas para obtener un puré. Añadir una cucharada de aceite de girasol (prensada en frio) para suavizar su textura. Enriquecerlo con los tomates secos hidratados y picados.



Sazonar con sal, pimienta y la achicoria. Servir las brochetas y el puré bien calientes.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

## **5. CALDO DE ACELGAS HERVIDAS**

### **Ingredientes**

- Cebolla larga (blanca)
- Orégano
- Comino
- Ajo molido
- Aceite de achote
- 2 Hojas de Acelgas
- ¼ kg Queso
- 3 papas medianas
- ½ vaso de leche

### **Preparación**

En una sartén mediana hacer el refrito colocando: Las cebollas picadas, orégano, agua, aceite con achote, comino, una pisca de ajo rosado y queso desmenuzado. Cuando las cebollas estén doradas, sacar del fuego y licuar.

En una olla mediana, a parte, hervir agua junto con las papas peladas y cortadas en cuadros, y las acelgas desmenuzadas. Colocar el refrito dentro de la olla en hervor y después de 5 minutos colocar la leche y dejar en el fuego durante 10 minutos más.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Franke Rosemarie, Kommerell Burkhard, 1992)

## **6. CALDO DE APIO Y CEBOLLA**

### **Ingredientes**

- 1 cucharada de margarina
- 1 apio chico finamente picado
- 1 ½ taza de cebolla rallada
- 3 tazas de caldo de res
- Cebolla finamente picada
- Ajo molido
- Una pizca de pimienta

### **Preparación**

Derretir la margarina en una olla, utilizar fuego lento, ya que tanto la margarina como la mantequilla suelen quemarse con facilidad. Una vez que consiga derretir la mantequilla agregue la cebolla y los ajos rosados molidos saltéela hasta que suavice y transparente aproximadamente 20 minutos. Asegúrese de que la mantequilla cubra totalmente la cebolla. Luego añadir el caldo, el apio y las especias, y prosiga cocinar a fuego lento por otros 30 minutos. Al transcurrir este tiempo puede retirar del fuego.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

**7. CALDO FRÍO DE VERDURAS** (6 porciones)**Ingredientes**

- Verduras: 2 zanahorias, 2 poros, 2 nabos, 2 tomates, apio
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de diente de león (harina)
- Pan tostado
- **Sal Rosada** ó sal marina
- ajo

**Preparación**

Limpiar las verduras, trozarlas y llevarlas a hervir en un litro y medio de agua, a fuego medio durante 30 minutos. Colar el caldo, refrigerar y reservar aparte las verduras hasta que se hayan enfriado ligeramente. Separarlas y convertirlas en puré una a una. Rellenar la cubeta del congelador con los diferentes purés para obtener los cubitos helados de verduras. Al momento de servir, añadir al consomé los tomates pelados y cortados en daditos y el perejil. Agregar sal. Repartir los cubitos de verduras en los platos y verter sobre ellos el caldo. Acompañar con rebanadas de pan tostadas al ajo. Agregar y espolvorear el diente de león.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

**8. ENSALADA DE DIENTE DE LEON CON FREJOLES****Ingredientes**

- 1 planta de diente de león
- 4 cucharadas grandes de fréjoles de cualquier tipo, hervidos
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Aceite de oliva
- Jugo de limón

**Preparación**

Lavar muy bien las hojas de diente de león (también se pueden usar flores).

Picarlas

Agregar los fréjoles y los condimentos. Mezclar bien.

Comer un plato de la ensalada preparada en el momento, al mediodía o a la noche.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Albertinazzi, Elba; 2004)

**9. ENSALADA DE HOJAS VERDES** (5 porciones)**Ingredientes**

- Verduras: alcachofa, diente de león, espinaca, col (1/2 kgr)
- Perejil picado
- Aceite de oliva y vinagre balsámico
- Ajo, Mostaza, Estragón y Romero
- Sal y pimienta

**Preparación**

Las verduras limpias y secas deben ser cortadas, luego guardarlas en una bolsa de plástico en el frigidier hasta que estén bien crujientes. Por otro lado colocar en un frasco con tapa el perejil (1/4 taza), el vinagre (3 cucharadas), el aceite (6 cucharadas), los ajos rosados (2 dientes), la mostaza (una

cucharadita), el estragón (1/2 cucharadita) y romero (1/4 cucharadita). Salpimentar, tapar y agitar hasta formar una emulsión. Dejar reposar durante una hora y volver a agitar antes de servir sobre las verduras. Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

#### **10. GELATINA DE VERDURAS** (6 porciones)

##### **Ingredientes**

- Verduras picadas, ½ kg, (zanahorias, alcachofas, rabanitos, diente de león)
- Gelatina, un sobre
- Mayonesa
- Pepinillos en vinagre, betarraga, manzana
- Huevos cocidos
- 3 ramas de perejil picado

##### **Preparación**

Picar la verdura, agregar 2 cucharadas de agua y cocerlo por 8 minutos en un microondas, en un envase tapado. Una vez cocida la verdura, escurrir y reservar el agua de cocción. En la misma agua disolver el sobre de gelatina (sin sabor) y añadir una manzana pelada y picada, los dos huevos duros picados, junto con los dos pepinillos, el perejil y las verduras cocidas. Por último agregar la mayonesa (dos cucharadas) y tres cucharadas más de agua. Aceitar un molde y verter la mezcla, presionando bien. Decorar con betarraga cortada en juliana antes de servir.

#### **11. PECHUGAS RELLENAS** (5 porciones)

##### **Ingredientes**

- 5 pechugas de pollo
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pimienta
- 2 zanahorias
- 1 taza de alcachofa cocida y exprimida (300 g en crudo)
- 600 g de papa amarilla o negra
- Diente de leon o achicoria (harina)

##### **Preparación**

Sacar los huesos y la grasa a las pechugas de pollo; luego cortarlas en sentido horizontal, sin separar del todo las mitades. Abrir como un libro. Sazonar con sal y pimienta a gusto. Reservar. Con un pelador de verduras obtener cintas de las zanahorias. Colocar una porción, junto con otra de alcachofa, sobre una mitad de cada pechuga. Salpimentar y doblar la parte libre de las pechugas para cubrir el relleno. Cortar las papas en láminas con ayuda de un rallador. Sobre una bandeja cubierta con plancha de silicona acomodar láminas de papa, en forma escalonada, hasta cubrir una superficie cuadrada de 20 cms de lado. Hornear a 180°C de 3 a 4 minutos, para que las laminas se adhieran entre si con su propio almidón. Colocar una pechuga rellena junto a un extremo del cuadrado de papas; enrollar y reservar en una bandeja antiadherente. Repartir la operación con el resto de las papas y de las pechugas. Hornear por 30 minutos a 200°C; cuando las

papas estén bien doradas, las pechugas estarán listas. Antes de servir espolvorear el diente de leon (o achicoria) al gusto.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Dextreit Jeannette, Dextreit Raymond, 1982)

## **12. SALMON A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ZAPALLITOS**

### **Ingredientes**

- 4 zapallitos italianos
- 2 tomates
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 2 cucharadas de alcaparras
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pimienta
- 4 filetes de salmón de 200 g cada uno
- 2 cucharadas de harina
- Diente de leon o achicoria (harina)

### **Preparación**

Preparar la ensalada partiendo los zapallitos por el medio a lo largo, luego retirar las semillas con una cucharita. Cortar el resto en juliana y reservar. Pelar los tomates, cortarlos en cuñas y quitarles las semillas. Acomodarlos en forma de abanico en los platos. Disponer en el centro la juliana de zapallitos. Preparar una vinagreta mezclando el vinagre balsámico con el aceite, las alcaparras, sal y pimienta a gusto. Rociar la ensalada. Para el salmón, calentar la parrilla o una plancha. Salpimentar los filetes, pasarlos por la harina y sacudir para eliminar el excedente. Cocinarlos sobre la parrilla o la plancha durante pocos minutos de cada lado, hasta que no ofrezcan resistencia al atravesarlos con un tenedor. Antes de servir, espolvorear con la harina de diente de leon (o achicoria), al gusto; luego servir junto con la ensalada.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

## **CENA**

### **1- ARROZ VERDE (8 porciones)**

#### **Ingredientes**

- Arroz integral (1/2 kilo)
- 3 taza de caldo de verduras
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de orégano fresco
- 1 taza de frejoles frescos
- 300 g de espárragos
- 2 calabacitas
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pimienta
- Una taza de hojas de diente de leon (harina)
- Aceite de girasol

#### **Preparación**

Preparar el caldo de verduras, hervir y mantenerlo caliente. Luego colocar en una olla el perejil, el orégano y 2 cucharaditas de caldo. Incorporar los frejoles, los espárragos cortados en trozos de 3 cm y las calabacitas en rodajas. Seguir cocinando a fuego fuerte, agregando caldo a medida que se absorba, hasta que el arroz este tierno. Condimentar a gusto con sal y pimienta. Finalmente mezclar tres cucharadas de aceite de girasol con la harina del diente de león para acompañar al arroz.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

## **2- CALDO DE ALCACHOFAS**

### **Ingredientes**

- Alcachofas, Apio y Cebolla
- Diente de leon, Perejil y ajos rosados
- Aceite
- **Sal Rosada** ó sal marina

### **Preparación**

Para empezar hay que aderezar en aceite caliente la cebolla (01 mediana) con dos dientes de ajos rosados molidos hasta que estén dorados; luego hay que agregar agua y ¼ kilo de corazones de alcachofas y un tallo de apio; cocer en agua durante 30 minutos una vez que estén listos agregar una hoja de diente de leon y el perejil finamente picados.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

## **3- CREMA DE ACHICORIA**

### **Ingredientes**

- Achicoria (hojas) 200 gr
- 3 papas amarillas
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de mantequilla
- Nata líquida
- Un poco de harina
- Unas hojas de perejil
- 1 litro de agua
- 1 sustancia de carne
- Queso rallado

### **Preparación**

Lavamos y cortamos las hojas de achicoria y las papas en trocitos, picamos la cebolla y rehogamos estos ingredientes en la mantequilla a fuego suave, durante 30 minutos aprox. Disolvemos las pastillas de caldo en 1 litro de agua y lo añadimos a las verduras. Dejamos cocer durante 20 minutos, lo salpimentamos y lo pasamos por el pasapurés. Agregamos la nata y cocemos durante 5 minutos más, decoramos con unas hojitas de perejil.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

**4- CREMA DE ZAPALLITOS ITALIANOS CON ACHICORIA (4 porciones)****Ingredientes**

- 500 g de zapallitos italianos
- 250 g de papas amarillas o negras
- 2 tazas de caldo de verduras
- ½ cucharadita de comino
- 200 g de yogur natural descremado
- Achicoria (o diente de leon) en harina
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Colocar en una olla el caldo y el comino, junto con los zapallitos y las papas en trozos pequeños. Calentar a fuego medio, hasta que hierva. Luego bajar la llama y cocinar despacio durante 20 minutos. Colocar la preparación e el procesador o en la licuadora. Accionar hasta lograr una textura homogénea. Pasar a un tazón. Agregar el yogur, reservando 2 cucharadas para decorar; revolver hasta integrar. Enfriar muy bien en el refrigerador. Probar y, si es necesario, corregir la sazón con algo de sal. Servir en platos hondos. Decorar con un copo o una espiral de yogur y espolvorear la harina de achicoria al gusto.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Dextreit Jeannette, Dextreit Raymond, 1982)

**5- CURRY DE VERDURAS (4 porciones)****Ingredientes**

- 200 g de vainitas verdes
- 3 zapallitos italianos
- 200 g de brócoli
- 3 berenjenas
- 1 vaso de leche de coco espesa
- 1 trozo de kion entero
- 2 dientes de ajo
- Albahaca
- Curry
- **Sal Rosada** ó sal marina

**Preparación**

Primero calentar la leche de coco; luego agregar dos vasos con agua. Por otro lado machacar la albahaca, el ajo, el kion y añadir el curry; luego juntarlo con la leche de coco, para hacerlo hervir por 10 minutos. Pasado ese tiempo incorporar las vainitas verdes, los zapallitos italianos cortados ambos en trozos. Después se suman en brócoli y las berenjenas. Dejar cocinar todo a fuego lento por 10 minutos más.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina ( Stacey Jenny, 2005)

**6- ENSALADA DE ZANAHORIAS Y MANZANAS** (4 porciones)**Ingredientes**

- 3 zanahorias
- 2 manzanas
- 100 ml de yogur natural
- ¼ taza de apio picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharada de miel
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pimienta al gusto

**Preparación**

Pelar y rallar las zanahoria y manzanas. Colocar en una fuente la mezcla anterior, añadir el apio y perejil. Mezclar el yogur, la miel y el limón. Añadir sal, pimienta y verter sobre la ensalada.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Stacey Jenny, 2005)

**7- POLLO CON ESPÁRRAGOS Y ALCACHOFAS** (6 porciones)**Ingredientes**

- 6 pechugas de pollo
- Caldo de gallina (un cubito)
- 1 cebolla picada fina
- 1 taza de espárragos frescos
- 1 taza de alcachofas (corazones)
- 1 cucharada de harina
- 250 ml de crema de leche
- **Sal Rosada** ó sal marina
- aceite y pimienta

**Preparación**

Sazonar el pollo con el cubito de caldo de gallina, desmenuzar y dorar en el aceite, añadir la cebolla, los espárragos y la alcachofa, dejar fríe unos minutos. Añadir ½ taza de agua caliente. Sazonar y cocinar tapado por ½ hora. Agregar la harina disuelta en un poquito de agua fría, revolver y dejar cocinar por 5 minutos más. Verter la crema de leche y mezclar.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Dextreit Jeannette, Dextreit Raymond, 1982)

**ENTRECOMIDAS:****1. VINO DE SALVIA Y AJO****Ingredientes**

- Ajos rosados crudos, una cabeza
- Salvia, una cucharada grande de harina de hojas de salvia
- Vino Blanco, una botella

**Preparación**

Moler los dientes de ajo crudo. Colocarlos en la botella de vino blanco; agregar la harina de salvia; luego guardar durante 15 días en un sitio oscuro y fresco. Colar.

Tomar ½ vaso antes de cada comida (Albertinazzi, Elba; 2004).

## 2. **AGUA DE TIEMPO:**

Tomar boldo // alcachofa // cardo mariano + diente de leon + centaura + alcachofa (tomar el zumo antes de desayuno, almuerzo o cena) // diente de leon (40%) + alcachofa (40%) + uña de gto (20%) // manayupa (amor seco) // Betarraga + espinaca // Pepino // coco // manzana // Betarraga // Espinaca // Pepino // zanahoria + limon //

## **ANTES DE DORMIR:**

### 1- **EXTRACTOS MEDICINALES**

- Achicoria (una copita, 30 – 50 ml).
- Alcachofa + Cardo mariano + diente de leon + centaura + limon
- Boldo (+ 10 – 20 gotas de limon por taza), tomar una semana.
- Hercampuri (te, una cucharada en un litro de agua hirviendo). Tomar hasta dos semanas seguidas.
- Limón (2 limones) en un vaso de agua, tomar 4 vasos diarios, una semana
- Limón (variedad sutil, peruano)+ cebolla + zanahoria + lechuga
- Limón (2 cucharadas de zumo) (variedad sutil, peruano)+ aceite de oliva virgen (2 cucharadas); una semana.
- Limon(variedad sutil, peruano) + zanahoria + lechuga + cebolla; tomar una copita 3 veces al día.
- Pepino + tomate + lechuga + limon(variedad sutil, peruano).
- Uva: Tres días de ayuno de pura uva (jugos o zumos). Al cuarto día alimentarse con sopa de verduras (acelgas, betarraga, col, diente de león, lechuga, zanahoria).
- Zanahoria (1 – 2 vasos).
- Zanahoria + limon (variedad sutil, peruano)
- Zanahoria (un vaso) + 1 limon (variedad sutil, peruano) + aceite de oliva virgen (una cucharada)(Albertinazzi, Elba; 2004; Calbom Cherie y Keane Maureen, 1999)

### 2- **CATAPLASMA DE BARRO:**

Aplicarse una cataplasma de barro, fria, con agua de llanten sobre el vientre (parte del hígado), durante toda la noche; por 1 – 3 meses, según mejoría.



## 16.3. TRATAMIENTOS NATURALES

### HIERBAS MEDICINALES RECOMENDADAS:

Arrayan, balsamina, boldo, **cardo mariano**, carqueja, girasol, hercampuri, pajarito bobo, regaliz, romero, te verde. **Plantas estimulantes para el hígado:** Abedul, abrotano macho, achicoria, agracejo, ajeno, ballota negra, boldo, **cardo mariano (cardo lechero, silimarina, milk thistle)**, celidonia, centaurea mayor, cocu, cúrcuma, cuscuta, **diente de león**, fabiana, frágula, fumaria, genciana, hepática, lavanda, llantén, manzanilla, olivo, romero, salvia, trébol rojo. **Hierbas desinflamantes:** hinojo, malva, manzanilla, manayupa (Rakel David; 2008):

Una de los mejores tratamientos para tratar el hígado graso en personas con sobrepeso y obesas, es justamente bajar de peso, así de simple y fácil; dicho en otras palabras es cambiar nuestro estilo de vida, nuestro sistema de alimentación, ser algo más vegetarianos y comer un poco menos sobre todo en las cenas en la noche; y desarrollar mucha actividad física. Un tratamiento integral y natural para desengrasar el hígado graso permitirá bajar de peso a las personas obesas (diabéticos) o con sobrepeso. También nosotros les recomendamos un tratamiento integral de adelgazamiento con nuestro producto oobesus, para bajar de peso, en esta misma sección de dietas o en la sección de tratamientos integrales.

Una persona con enfermedad del hígado graso tiene que consumir una dieta especial y hacer una depuración del hígado, para protegerlo del trabajo duro y ayudarlo a funcionar lo mejor posible. En general el mayor trabajo del hígado ocurre entre la 1 – 3 de la mañana, por lo que no es conveniente comer a última hora antes de dormir (cena) verduras crudas, excesos en las comidas y mucho alcohol; es mejor comer algunos alimentos favorables para el hígado como alcachofas, zanahoria, pepino, etc. (ver verduras y frutas favorables, también recetas de comida).

Una de las formas de limpiar el hígado es hacer una **depuración del hígado**. La depuración del hígado se puede hacer principalmente en 03 formas, una es con un extracto de verduras (04) y la segunda con un enema de café. La tercera es aplicarse una compresa de col. Estas depuraciones sirven para que el hígado funcione mejor y si está operado el hígado, esta vuelva a crecer. El extracto de verduras es tomarse una copita de extractos (2 onzas), de cebolla, lechuga, limón y zanahoria un tanto de cada uno; se debe tomar entre comidas, puede ser entre 1-3 veces al día, dependiendo de la fortaleza corporal.

La segunda forma de depurar el hígado y que es muy efectiva es el **enema de retención de café**, que sirve para estimular la liberación de las toxinas del hígado y de vesícula biliar para luego ser eliminadas del organismo por medio de las evacuaciones. El enema del café es de retención ya que debe permanecer en el cuerpo durante 15 minutos mínimo, mejor 30 – 60 minutos; y

solo deben aplicarse cuando no hay un sangrado rectal. Si durante la aplicación del enema de café se presentan tensión o espasmos intestinales use agua mas caliente de 38°C. En cambio si tiene el intestino débil o flácido, use agua con temperaturas en promedio de 25°C.

### **ENEMA DE CAFE**

Para su preparación, del **enema de café**, colocar en una olla dos litros de agua destilada al vapor, agregar 6 cucharadas de café molido (no usar café comercial). Hervir la mezcla 15 minutos, enfriar a una temperatura cómoda y luego colar. Usar medio litro de esta solución de café colado y guarde el resto en un refrigerador en un envase cerrado. Para el tratamiento con la enema usar medio litro de al solución en una bolsa de enema. Para facilitar la introducción de la cánula de la enema puede usar aceite de vitamina E o Aloe vera. La aplicación del enema es en la posición cabeza abajo y cola arriba. Cuando haya introducido el líquido acuéstese con cuidado sobre su lado derecho y permanezca en esa posición durante 15 minutos mínimo, antes de permitir que el fluido salga de su organismo. No se mueva ni se cambie de lado. Si el líquido no sale no hay que preocuparse, sencillamente póngase de pie y camine normalmente hasta que sienta la necesidad de expulsarlo. Aplicarse los enemas de café una vez semanal, cuatro veces al mes, en promedio para no malograr la flora intestinal.

**Existe una tercera forma de depurar el hígado** y se llama **la compresa de col**, usada en las noches. Su aplicación es muy fácil, mojar una toalla con el jugo (zumo) caliente de col que se pone en la parte afectada (vientre superior), como doble compresa; luego se pone un plástico para que no se enfríe y encima otra toalla, para evitar que se escape el calor interno de la compresa. Otra manera es usarlo como compresa simple, cada hoja de col meterlo en una olla de agua muy caliente, luego empaquetar la hoja de col en una toalla y luego ponerlo encima de la zona afectada; esta forma permite renovarlo cada vez que se enfría la hoja de col; usar por el termino de 20 – 30 minutos. Esta aplicación de col permite activar la secreción de la vesícula biliar y eliminar las toxinas del hígado; el calor activa el metabolismo hepático y puede hacer revivir emociones antiguas como una tristeza no vivida (Dahlke y Ehremberger 1999).

**BIBLIOGRAFIA**

1. Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad.
2. Franke Rosemarie, Kommerell Burkhard, 1992. Dieta moderna para las enfermedades hepáticas y biliares. Edicion Everest.
3. Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999. Jugos para una vida saludable: Una GUIA para obtener el maximo beneficio de las frutas y los vegetales. Publicado por Avery. 382 páginas
4. Dextreit Jeannette, Dextreit Raymond, 1982. Recetas y menús para enfermos del hígado, estómago e intestinos. Publicado por Acuario. 76 páginas
5. Pompa Jerónimo (1988): Medicamentos indígenas. Editorial America S.A. 52ª edicion, 340 paginas.
6. Rakel David (2008): Medicina integrativa. Editorial ELSEVIER MASSON, Segunda edicion; 1,248 pgs.
7. Sacha barrios (2005): La gran revolucion de las grasas. Editorial Norma; 174 paginas
8. Schneider Ernst, Malaxetxebarría Esther, Pamplona Roger, 2003. Salud por la Naturaleza (2 Vols.) Edición: 2. Editorial Safeliz.
9. Stacey Jenny, 2005. Cocina vegetariana baja en calorías: Recetas vegetarianas innovadoras para cocineros intrépidos. Edition: illustrated. Publicado por Edimat Libros. 128 páginas.
10. [www.aperderpeso.com/categoria/enfermedades-y-obesidad/higado-graso/](http://www.aperderpeso.com/categoria/enfermedades-y-obesidad/higado-graso/)
11. [www.innatia.com/s/c-dietas-balanceadas/a-dieta-para-higado-graso.html](http://www.innatia.com/s/c-dietas-balanceadas/a-dieta-para-higado-graso.html)
12. [www.vidanutrida.com/2009/07/08/alimentacion-para-el-higado-graso/](http://www.vidanutrida.com/2009/07/08/alimentacion-para-el-higado-graso/)

## CAPITULO 17

### PROSTATITIS: DIETAS Y RECETAS DE COCINA



Los problemas de la próstata son tremendamente comunes cuando las personas de sexo masculino llegan a determinada edad. Afortunadamente, existen una gran cantidad de plantas medicinales y alimentos que son ideales para la prevención y curación de este mal que se desarrolla en los hombres de después de los 40 años. El peor enemigo de la próstata es la alimentación (mala alimentación). Hay

que tomar soya, arroz, verduras, frutas y té verde y olvidarnos de los picantes, el alcohol y tampoco abusar de la carne. En China, prácticamente el cáncer de próstata no existe debido a la alimentación que tienen. Entre las causas de la prostatitis, están la abstinencia sexual y el coito interrumpido. Uno de los famosos que se curó del cáncer de próstata fue: Andrés García.

¿Qué significa Hiperplasia Prostática Benigna (HPB, agrandamiento de la próstata?). A medida que corre el proceso natural de envejecimiento en los hombres, la próstata tiende a aumentar su tamaño; esto es llamado comúnmente Hiperplasia Prostática Benigna ó simplemente HPB; una historia clínica que lleva a un conjunto de síntomas urinarios molestos. La aparición de estos síntomas también puede ser causada por el aumento de la musculatura lisa de la próstata y del cuello de la vejiga, llevando a una compresión de la uretra prostática que, en consecuencia, reduce el flujo de la orina.

La HPB es una dolencia muy común que afecta al 50% de los hombres cerca de los 60 años, pudiendo llegar al 80 % en los hombres de 80 años.

*Cualquier aplicación de estas recetas de cocina o tratamientos debe consultar con su médico o nutricionista de confianza antes de aplicarlo.*

## 17.1. ALIMENTACIÓN ANTI PROSTATITIS

**Alimentación recomendada:** alimentos ricos en vitamina E, alimentos ricos en zinc; alfalfa (brotes), ajonjolí, ajos, **aceite (linaza, oliva virgen)**, arverjas, endibias, garbanzo, miel de abejas, mashua, ortiga, perejil, pescado azul o negro, polen de abejas, **semillas (girasol)**, soya (reduce la cantidad de hormonas masculinas; testosterona), tomate, zanahoria.

**Frutas:** arandano rojo, castañas, cerezas, ciruelas, coco (agua o leche), datil, guanábana, kiwi, manzana, melon, naranja, palta, **pera**, piña, platanos, sandia, toronja, tuna,

**Verduras:** ajo, alcachofa, arverjas (cascara), berenjena, betarraga, calabaza, coles (brócoli, coliflor, repollo), cebolla, endibia, espinaca, garbanzo, lechuga, nabo, palmito, perejil, poro, **tomate** (cancer prostatico), zanahoria, zapallos.

**Alimentos ricos en Vitamina E:** Son alimentos que por sus propiedades antiinflamatorias, sirven para desinflamar próstata enferma; también por sus propiedades antitumorales inhiben el crecimiento de las células cancerosas en la próstata. Estos alimentos son, brotes de alfalfa, col, las verduras de hoja verde (coliflor, brócoli, repollo), los frutos secos, el germen de trigo, legumbres, pescado azul, semillas de calabaza, la soya y los tomates.

**Alimentos ricos en Zinc:** El zinc inhibe el crecimiento anormal de la próstata, es eficaz en la prevención y tratamiento de la hiperplasia prostática benigna. Entre estos alimentos ricos en zinc tenemos, almendras, apio, arroz integral, berenjenas, borraja, cebolla, cereales integrales (germen de trigo), espárragos, frejoles (cascaras), girasol, higos, lentejas, mani, melocotón, papas, peras, rábanos, etc. También se puede optar por un régimen de mariscos (especialmente ostras), hígado ó huevo (alimentos de origen animal muy ricos en zinc).

**Alimentación cancer prostata:** alfalfa (brotes), perejil, polen, soya, tomate, zanahoria (ajos, brócoli, coliflor, repollo). Además Vitamina E, Zinc.

**Plantas medicinales recomendadas:** abedul (2%) // aceite omega 3 (linaza, pescado, oliva, sacha inchi) // **achiote**, agracejo, aloe vera, borraja, calendula, castaño de indas, cipres, cola de caballo, curcuma, diente de leon, enebro, equinacea, fresno (2%, prostatitis y estreñimiento), **graviola**, huamanripa, limon, llanten, malva, milenrama, muña (cancer), nogal, ortiga, pelo de choclo, pinco pinco, rosa, sangre de grado, sauco (corteza 20%), tomillo, **uña de gato (corteza)**, vara de oro (flores), zarzaparrilla.

**Alimentos prohibidos:** No tomar medicamentos descongestionantes o antiestaminicos (catarros o sinusitis) ya que incrementan los síntomas; aji; alcohol; alimentos condimentados; azucar; café; carnes rojas; cigarros; colorantes; chocolate; reducir los alimentos lacteos; evitar montar bicicleta o caballo; frituras; grasas de animales (son precursoras de las hormonas sexuales); hormonas; sal; sazonadores; te; toxinas; viajes largos;

## 17.2. DIETA NATURAL Y RECETAS DE COCINA

### Ayuno:

Ajo rosado crudos (2-3 dientes, no gastritis, no úlceras) // **achiote** infusión // media a una cebolla cruda // Tomar un extracto de perejil (2 ramitas), zanahoria grande (1), y el zumo de un limón; agregar medio vaso de agua y miel de abejas // naranjas amargas (1 – 2 vasos) // muña + miel de abeja // zanahoria + betarraga + nabo + (tomate hervido) // zanahoria + perejil + limón (variedad sutil, peruano) // 2 cucharadas de semillas de calabaza (harina) + 2 cucharadas de azúcar morena + medio vaso de agua, revolver y tomar // Tomar un vaso de leche de coco // pepino + piña (batido) // zanahoria + manzana + kion (1 vaso extracto) // zanahoria + perejil (1 vaso en extracto) //

### Desayuno:

Naranja + piña, yogurt + pan integral, salvado de trigo // zumo de ortiga (1 vaso) //

### Almuerzo y Cena:

Caldo de cebollas + verduras + 10 gotitas de limón (variedad sutil, peruano) // extracto de tomates // locro de zapallo // sopa de garbanzos // tomate + cebolla + ajo (crema) // semilla de calabaza (un puñado) // cocer a fuego lento 150 grs de semillas de calabaza enteras y con cascara, en un litro de agua por 20 minutos; tomar un vasito 3 veces al día // una cucharada de sangre de grado en un vaso de agua tibia // un vaso de leche de soya // caldo de verduras // Ensalada de poros con tomates y arverjas //

### 1. CALDO DE ALCACHOFA Y CEBOLLA

#### **Ingredientes**

4 Alcachofas

2 Cebollas frescas

2 Zanahoria

Limon (variedad sutil, peruano)

**Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación**

Lavas las alcachofas, separar en dos partes, uno los corazones y por otro lado las hojas; colocarlas en una olla

con un litro de agua. Cortar la cebolla en juliana y la zanahoria en trozos pequeños. Hervir por cinco minutos, separar las hojas de las alcachofas, luego echar el zumo de 3 limones (variedad sutil, peruano) y sal al gusto.

Servir caliente.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina



## 2. CREMA DE CALABAZA

### Ingredientes

- 1 Calabaza mediana
- 1 litro de Caldo de verduras
- 2 cucharadas de Harina
- Manteca (100 grs)
- verduras (cebollas, apio, poro, zanahoria)
- plantas medicinales en polvo : uña de gato, graviola o llantén.

### Preparación

Pelar y picar finamente la cebolla, poro y apio, por separado; también pelar y rallar la zanahoria; la calabaza lo mismo, pelar la calabaza y cortarla en cubos. Luego agregar en una olla la manteca y calentar y saltear las verduras. Agregar la harina mientras se mezcla permanentemente con una cuchara de madera. Vaciar de a pocos el caldo de verduras y seguir mezclando. Finalmente incorporar la calabaza a la sopa. Luego dejar hervir a fuego lento la sopa de calabaza por 30 minutos. Después procesar la sopa crema de calabaza. Para servir volver a calentar. Para ponerle un toque final puedes espolvorear uña de gato o graviola (hojas) o llantén. Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

## 3. SOPA DE BROCOLI CON PATATAS Y QUESO (4 personas)

### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 400 gr de brócoli troceado
- 1 patata grande en rodajas
- 1 puerro troceado
- 2 cebollas troceadas
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de curry en polvo
- 2 cucharaditas de mostaza de dijon
- 1 taza de leche
- 1/3 de queso rallado

### Preparación

Caliente el aceite en una olla grande de fondo grueso. Añada el brócoli, las patatas, el puerro y las cebollas, y saltéelo removiéndolo con frecuencia a fuego medio fuerte durante 5 minutos.

Añada 1 taza de caldo, junto con el tomillo, el orégano y el curry. Tape la olla y deje cocer a fuego lento hasta que las verduras estén muy tiernas. Unos 30 minutos. Remueva de vez en cuando.

Deje que la sopa se enfríe, después póngala en la batidora, junto con la mostaza, y bátala hasta que quede una crema suave. (No bata demasiado porque la crema se pondrá gomosa).

Eche el puré en la olla y añada el caldo restante, la leche y el queso, y caliente a fuego suave, removiendo para que se mezcle bien. Cuando este fundido el queso, estar a lista la sopa. Sírvala caliente.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

**4. SOPA DE CEBOLLAS Y COL****Ingredientes**

Margarina (1 cucharada)  
 Cebolla (1 taza)  
 Col (1 taza)  
 Ajo, cebolla en polvo y pimienta

**Preparación**

Para empezar, derrita la margarina en una olla a fuego lento, agregue la cebolla cortada en juliana, y saltéela hasta que suavice y transparente aproximadamente 20 minutos. Asegúrese de que la margarina cubra totalmente la cebolla. Por otro lado cocine la col en trozos. Luego junte la cebolla y col en una sola olla. También a fuego lento. Luego añada las especias, ajo, cebolla y pimienta, y prosiga cocinar a fuego lento por otros 10 minutos. Al transcurrir este tiempo puede retirar del fuego, previamente chequee si tiene la sazón apropiada.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina  
[www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com); [www.mundorecetas.com](http://www.mundorecetas.com)

**5. SOPA DE GARBANZOS****Ingredientes**

Ajos y aceite  
 Garbanzos  
 Papa amarilla  
 Verduras (cebollas y poro)

**Preparación**

Se cocinan los garbanzos (1 taza); se pican (1 – 2 ) cebollas; se pican el poro. Se reducen a pasta y se cuelan de manera que pasen con el caldo la harina de los garbanzos. Se pone a hervir y en ebullición se echa la papa amarilla mediana, recién rallada, mas 1 diente de ajo y poco aceite. Se hierve ½ hora y se cuele por segunda vez.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

**6. ZUMO DE VERDURAS****Ingredientes**

- Tomate
- Perejil, lechuga, acelga
- 1 cucharada de miel de abeja

**Preparación**

Lavar las verduras. Preparar un vaso de jugo de tomate con poco agua. Pasar las verduras a través del extractor, 2 ramas de perejil, 3 hojas de lechuga fresca, 2 hojas de acelga; luego mezclar con el jugo de tomate. Agregar una cucharada de miel de abejas. Servir y tomar.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina



**Entrecomidas**

Infusión, preparar un té con 5 gr de ortiga menor, 5 gr de diente de león y 1 pizca de álamo en un 1 /2 litro de agua. Se debe calentar el agua con las hierbas hasta hervir. Retirar del fuego y dejar reposar por 5 minutos. Tomar una vez al día. Aunque este té alivia la inflamación de la próstata, en algunas personas puede ocasionar reacciones estomacales por lo que se recomienda tomarlo con precaución // Cocimiento de cola de caballo + semillas de abeto, tomar un vaso // Agua de garbanzo // Tomar infusiones de cabellos de maíz y cola de caballo // Hacer cocimientos de cola de caballo alcachofa + (hacer un cocimiento; tomar 3 veces al día) // preparar una infusión con 6 cucharadas de flores de malva en una vaso de agua hervida; tomar media hora antes de las comidas // **comer semillas de calabaza (enteras, sin descascarillar)** // tomar un vaso de zumo de caña de azúcar // ginseng // Comerse una pera o 20 uchuvas día // Tomar este cocimiento, preparar un litro de agua con cáscaras de frijoles o de arvejas, ortiga y pelo de choclo, 4 cucharadas para un litro de agua, cocimiento de cinco minutos // tomar media cucharita de polen diluido en un vaso de agua // Dos vasos de zumo de sandia // tomar 1 – 2 cucharitas de semilla de calabaza, en harina o masticando // semillas de zapallo tostadas y molidas (una cucharada) // zarzaparrilla + pera (hojas) + ajos; preparar una infusión, agregar 200 gramos de zarzaparrilla , 5 cucharadas de hojas de pera picadas y una cabeza de ajos machacados en un vaso grande y luego copar de agua hervida; tomar dos cucharadas de esta infusión dos veces al día //

**Antes de dormir:**

Comer 6 nueces ligeramente frías y calientes antes de ir a dormir // Col china (0.5 kg raíz) + loto (0.5 kg raíz); tomar el extracto //

## 17.3. TRATAMIENTOS CON PLANTAS MEDICINALES

Abedul (2%, cocimiento, 4 -5 tazas diarias) // // achiote + borraja + ortiga; decocción, una taza cada 3 horas, 2 semanas // agracejo + pelo de choclo + sauco; infusión; 2 -3 tazas por día // cola de caballo 1% // Un limón entero con cascara (variedad sutil, peruano)+ 1 ramita de perejil; licuar y tomar un vaso // jugo de alfalfa + cola de caballo + llantén + miel de abeja + 3 gotitas de sangre de grado por taza // llantén // nogal // pelo de choclo + abedul + cola de caballo + sauco + manzanilla (infusión) // rosa (frutos y raíz) + cola de caballo; infusión (hipertrofia prostática) // sauco (infusión al 10%) // **uña de gato (cocimiento una cucharada en un litro de agua) // uña de gato + cola de caballo; una taza cada 4 horas, 3 meses**

**Baños:** baño genital (20 – 40 min ) // fricciones frías bajo el vientre y de piernas, 2 – 3 veces al día // baños de vapor 2 – 3 veces a la semana, en las noches, luego hacer las fricciones de agua fría // baños de asiento frío (ruda + nogal; flores de retama; malva; sirve para el vigor masculino) //

chorros de agua frías en las piernas y entrepiernas; chorros de agua tibia en las noches, acompañar con fricciones // Preparar una infusión con 6 cucharadas de flores de malva por litro de agua y echar a la bandeja //

### **Compresas**

Barro + llantén // centeno // linaza (harina), // malva (dolor) // manzanilla (caliente) // papa amarilla (rayada) // empapar una tela con aceite de ricino, colocarlas sobre la próstata y encima una bolsa de agua caliente //

### **RECOMENDACIONES**

Existen varias recomendaciones para los hombres que sufren de la próstata:

- Antes de acostarse, debe practicar baños de asiento caliente con agua de ruda o llantén o matico para desinflamar y descongestionar la próstata. En las mañanas, se debe aplicar chorros de agua fría acompañados de fricciones en la región del bajo vientre.
- No se debe permanecer sentado mucho tiempo.
- Hacer ejercicios regularmente, pero que no sea bicicleta, ya que podría poner presión sobre su próstata. Se recomienda, en su lugar, caminar.
- Evitar el stress tanto físico como mental, ya que es un factor que produce cambios hormonales que causan un agrandamiento prostático. Se aconseja tomar vacaciones regularmente.
- Tomar las medidas necesarias para reducir el colesterol debido a que existen estudios que han demostrado la existencia de una relación entre colesterol alto y desorden prostático (engrandamiento de la próstata o cáncer prostático).
- Comer una dieta baja en grasas y azúcar.
- Evitar el estreñimiento (no carbohidratos), si lo tienes debes combatirlo con métodos naturales, que lo hay y muy efectivos.
- No tomar remedios para las alergias, fiebres, antiestaminicos, resfrios (seudoefedrina), finasteride (proscar), kat kit wan, prosta kit (flora), sabal serrulatum (nestmann), saw palmetto pygeum (jarow). Entre las medicinas recetadas por los medicos estan Leuprolide (lupron) y flores de sabal.

**BIBLIOGRAFIA**

1. Bianco Víctor, 1974. Alimentación y salud. Publicado por Master Impresiones. 218 páginas
2. Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999. Jugos para una vida saludable: Una GUIA para obtener el maximo beneficio de las frutas y los vegetales. Publicado por Avery. 382 páginas
3. Clements Harry, 1996. La próstata: Dietas curativas para sus trastornos. Publicado por Edaf. 82 páginas
4. Cruz Abel, 2004. Comida sin colesterol. Publicado por SELECTOR. 184 páginas
5. Hausman Patricia y Benn Hurley judith(1993): Los alimentos que curan , 1ª edición, Ediciones Urano S.A. 1993 , 511 pag.
6. Larry klap: prostate heath in ninety days
7. Wang Lihua, L.A.C. 2007. MEDICINA CHINA CASERA. Ediciones Robinbook.
8. [www.mundorecetas.com](http://www.mundorecetas.com)
9. [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

# CAPITULO 18

## SINUSITIS: ALIMENTACION, DIETAS Y TRATAMIENTOS



La sinusitis es una enfermedad respiratoria por infección de uno o más de los senos paranasales (cavidades en los huesos del cráneo), el cual se llena de moco de color oscuro, pegándose como costras en los senos paranasales frontales principalmente, generando un olor desagradable en las fosas nasales. *Cualquier aplicación de estas recetas de cocina o tratamientos debe consultar con su medico o nutricionista de confianza antes de aplicarlo.*

### 18.1. ALIMENTACION ANTI SINUSITIS

**Alimentación:** Ají / ajo / albaricoque / alfalfa / la vitamina A (leche entera, cuajadas, yema de huevo, calabaza, zanahorias, vegetales frondosos, tomates, mangos, y papaya) / La vitamina C (zumos de naranja, mandarina, toronja, limón, kiwi, camu camu) / extracto de betarraga (evitar que llegue a la garganta) /cebolla / ceviche con mucho ají / tomar una mezcla de 100 gr de semillas asadas y molidas del comino y de 200 gr de miel pura / kion / limón /Mango soasado bien caliente / miel de abeja / nabo / ortiga / pimienta de cayena / pimienta / piña / rábano picante / sabila / tomate / yogurt (Carper y Hassan 1994, (Duran felipe y otros).

**Alimentación prohibida:** Evitar los alimentos fritos / arroz / azúcar blanca / caramelos / harina blanca (productos) / leche / sal

### 18.2. RECETAS DE COCINA

#### AYUNAS:

- Comer 1 a 5 dientes de ajo crudo durante 3 semanas.
- Rábano rallado con el zumo de 1 limón antes del desayuno.
- Masticar un ají picante
- Infusión de ají (en polvo)

- Otros: zanahoria + pepino + betarraga / zanahoria + espinaca / zanahoria + piña / zanahoria + rábanos picantes / zanahoria + betarraga + limón / zanahoria + betarraga + ajos rosados (Carper y Hassan 1994).

### DESAYUNO

- Tomar jugo de alfalfa con zanahoria / Tomar jugo de cítricos, naranja o limón / Tomar jugo de mango con naranja calentados / Comer uvas, zarzamora, mango combinado con ½ a 1 cucharadita de miel de abeja / Tomar jugo de noni. Si causa reacciones alérgicas, erupción, respiración asmática, etc., suspenderlo.

### ALMUERZO

- Ensalada de pepino y zanahoria, fresca; de lo contrario, tomar en zumo / Ensalada de cebolla, ajos rosados, rabanito, palta / Espinaca, zanahoria / Rabanitos con limón / Zanahoria, pepino, palta / Zanahoria / Comer pescado / Comer calabaza / Sopa de pollo con ajos rosados / Sopa de pollo con ají / Sopa de pollo con bastante cebolla / sopa de pollo con rábano / ceviche de caballa con bastante ají /ceviche de trucha con bastante ají / ceviche de salmón con bastante ají / taco de fréjoles, pollo y mucho ají / Sopa de pollo con kion (Carper y Hassan 1994).

#### 1. ENSALADA DE RÁBANO CON ZANAHORIA Y AJÍ

Cortar en trozos pequeños el rábano picante, una zanahoria y un trozo de ají (un cuarto). Mezclar, echar el zumo de un limón y comer al gusto del paladar. Si lo siente muy picante rebajar el picor con otra zanahoria.



Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

#### 2. SOPA DE POLLO CON AJOS ROSADOS Y CEBOLLAS (4 personas)

##### Ingredientes

- 200 g de pechuga de pollo
- 50 g de calabaza en cubos
- 50 g de vainas frescas
- 50 g de zanahorias
- 1 rama de apio
- 1 tallo de poro
- Ajos rosados y cebolla
- 100 g de fideo gordo
- 2 litros de agua
- **Sal Rosada** ó sal marina
- pimienta



##### Preparación

Cocemos la pechuga entera sin piel en una cazuela con agua junto con la zanahoria, la calabaza, las vainas, el apio, ajos rosados, cebolla y el poro.

Las verduras deben cortarse previamente en cuadraditos. Sacamos las pechugas una vez cocidas y dejamos que se sigan cociendo las verduras. Posteriormente, cuando las verduras estén blanditas, añadimos las pechugas de pollo troceadas en trocitos pequeños y los fideos gordos. Dejamos cocer el conjunto unos 6 minutos. Ponemos a punto de sal y servimos caliente.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Peschiera 2004).

### 3. **SOPA DE POLLO PICANTE CON KION** (4 personas)

#### Ingredientes

- Ají (4 unidades)
- Apio (una rama), en trozos
- Calabaza (en trozos, una taza)
- Fideos (100 grs)
- Pechuga de pollo (250 grs)
- Poro (un tallo)
- **Sal Rosada** ó sal marina
- kion y pimienta
- Vainas frescas (una taza)
- Zanahoria en trozos (1 unidad)



#### Preparación

Cortar las verduras en cuadraditos. Quitar la piel a la pechuga de pollo, luego colocarlo en una olla de acero con dos litros de agua, el ají en trozos pequeños, la zanahoria, la calabaza, las vainas, el apio, kion y el poro; y cocerlo. Luego sacar las pechugas una vez cocidas y dejamos que se sigan cociendo las verduras. Finalmente cuando las verduras estén cocidas y blandas, añadir las pechugas de pollo en trozos pequeños y los fideos gordos. Cocer por última vez por un lapso de 5 minutos. Agregar la sal en su punto y servir caliente.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Peschiera 2004).

### 4. **TACOS DE POLLO** (para 4 personas)

#### Ingredientes

- 12 tortillas de harina de maíz
- 2 pechugas de pollo
- 2 cebollas
- 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde
- 1 chile picante
- 5 champiñones
- 2 dl de caldo de ave

#### Guacamole

- 2 paltas
- 1 cebolla
- 1 tomate
- Aceite de oliva virgen extra

- El zumo de un limón
- Tabasco
- **Sal Rosada** ó sal marina

#### **Preparación**

Cortar las pechugas en tiras y dorarlas en una cacerola con aceite de oliva. Reservar. Luego en la misma cacerola donde hemos dorado el pollo soasar la verdura cortada en juliana y los champiñones laminados.

Cuando la verdura esté blanda incorporar el pollo y rehogar el conjunto. Añadir el caldo de ave y cocer a fuego medio bajo hasta que evapore el caldo. Poner a punto de sal. Luego pelar las patas y juntar con el aceite hasta conseguir una pasta homogénea. Incorporar la cebolla picada finamente y el tomate pelado y cortado en dados. Poner a punto de sal, de limón y de tabasco.

Calentar las tortillas en una sartén antiadherente sin que se tuesten.

Enrollar las tortillas rellenas del pollo y servir acompañadas del guacamole.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Thomas Schnetz y others 2006).

#### **CENA:**

- Ensalada de pepino y zanahoria, fresca; de lo contrario, tomar en zumo / Ensalada de cebolla, ajos rosados, rabanito, palta / Espinaca, zanahoria / Rabanitos con limón / Zanahoria, pepino, palta / Zanahoria / Comer pescado / Comer calabaza.

## **18.3. TRATAMIENTOS NATURALES PARA LA SINUSITIS**

### **1. BAÑOS**

Pediluvios con agua caliente por 10 minutos y luego con agua fría 30 segundos /

### **2. CATAPLASMA DE CEBOLLA**

#### **Ingredientes**

- Aceite de oliva virgen (1 cucharadita)
- Cebolla (1), cortada en trozos pequeños
- Papel servilleta (4)
- Tela de algodón (2 rectángulos de 10 x 20 cm)
- Tela de lana (2 rectángulos de 12 x 25 cm)

#### **Preparación**

Soasar la cebolla en trozos en una sartén con el aceite de oliva hasta que este transparente. Repartir la cebolla en dos partes; luego envolver cada parte en 2 servilletas de papel, formando paquetes rectangulares. Luego cubrir el paquete con la tela de algodón y encima o exteriormente con la

tela de lana (cataplasma numero 1). Luego repetir la operación para hacer el segundo paquete o compresa o cataplasma de cebolla (cataplasma numero 2). Tratar de que la cataplasma de cebolla formada sean lo más caliente posible. Aplicar las cataplasmas sobre la frente (senos paranasales), por un lapso de 15 a 30 minutos, preferible antes de dormir.

### **3. CATAPLASMA DE VERBENA**

#### **Ingredientes**

Aceite de oliva virgen: una cucharadita

Claros de huevo (2)

Verbena: 2 cucharadas de hojas secas (harina)

#### **Preparación**

Colocar en una sartén la verbena y cuando empiece a desprender olor, añadir el aceite de oliva virgen y las claras de huevo batidas, hasta conseguir una mezcla homogénea. Luego mojar la gasa con esta solución resultante. Aplicar la cataplasma (gasa humedecida) caliente sobre los senos paranasales y los pómulos, hasta que se enfríe, luego remojar la gasa otra vez y así sucesivamente por un lapso de 15 – 30 minutos. Es preferible aplicar antes de dormir.

### **4. CATAPLASMA DE CERA Y SEBO**

#### **Ingredientes**

Cera (2 porciones)

Pez rubia (1 porción)

Sebo (1 porción)

#### **Preparación:**

Para hacer esta cataplasma hay que mezclar 2 tantos de cera, con una de pez rubia (colofonia, residuo de la destilación de la resina del pino al hacer al extraer la trementina) y una de sebo; luego mezclar hasta que se haga homogénea con una cuchara de madera. Luego limpiar la frente con aguardiente o agua florida. Después aplicar la cataplasma, lo mas caliente posible, 15 – 30 minutos, preferible antes de dormir. Esta cataplasma también sirve para la tos

### **5. CATAPLASMAS EN LA FRENTE**

Gginger (raíz) / laurel / Cataplasma de hojas y flores del poleo machacadas o en polvo, amasadas con sebo / retama (flor) / sal caliente (sobre el puente nasal) / sebo caliente /

### **6. GOTAS NASALES**

Aceite de eucalipto + aceite de germen de trigo / aceite de naranja agria / agua marina / Agua marina + 3 gotas de limón y 1 gota de esencia de pino / **zumo de cebolla / esponjilla luffa** (mas información en [medicinasnaturistas.com](http://medicinasnaturistas.com)) / jugo de sacha mango (semillas) / agua tibia + sal + bicarbonato de sodio (pizca) / sello de oro /(<http://www.enbuenasmanos.com>; [medicinasnaturistas.com](http://medicinasnaturistas.com))



**7. GOTAS DE BETARRAGA**

Lavar bien una betarraga sin pelarla, partirla en cruz, hervirla con un pedacito de panela negra o azúcar dura negra (piloncillo) en 4 tazas de agua por 30 minutos colar con doble filtro de papel. Con un gotero colocar 3 - 4 gotas de esta solución en la fosa nasal aspirando. Repita este proceso 3 veces al día.

**8. GOTAS NASALES DE SAL, ACEITE DE OLIVA Y LAVANDA**

Solución de sal, aceite y esencia de lavanda

**Ingredientes**

Aceite de oliva

Lavanda (esencia)

Sal marina

**Preparación**

En una olla de acero echamos dos cucharadas de agua, 3 gotas de aceite de oliva virgen, una pizca de sal marina y 3 gotas de esencia de lavanda, los mezclamos y lo ponemos al fuego, hasta que hierva. Luego se retira de la cocina y se deja enfriar. Esta solución se coloca en una botella de vidrio (cristal). Aplicar con gotero 2 – 3 gotas en las fosas nasales 3 veces al día (en ayunas, al medio día y antes de dormir). Debe sentir alivio desde la primera aplicación con una mejor ventilación de las fosas nasales y expulsión de los mocos.

**9. TÉ O COCIMIENTO DE YERBAS MEDICINALES**

Alholva (una cucharita de semilla, infusión en una taza de agua hirviendo, tomar 4 tazas por día) / / guayacán (cocimiento) / tomar el polvo (una pulgarada) del hígado pulverizado (seco) en una taza de agua tibia. Es recomendable para sudar y los catarros / kion (una cucharadita de kion por taza de agua, agregar el zumo de un limón; tomar la infusión 3 veces al día) / lavanda / limón (una limonada con kion y miel de abejas, tomar bien caliente) / malva ( una cucharada de flores por taza de agua, infusión por 10 minutos, 4 tazas al día) / milenrama / poleo ( cocimiento de las hojas y flores, endulzado con azúcar rosada) / tomillo /

**10. VAPORIZACIONES (inhalaciones)**

Agua con sal / eucalipto (hojas) / jugo del mango / manzanilla (2 gotas de aceite en un litro de agua) / sello de oro / comino (semillas negras) / aceites de tomillo, romero y lavanda / romero / tomillo + lavanda / ciprés / pino

## 18.4. PLANTAS MEDICINALES PARA LA DESCONGESTION NASAL:

Altamisa, efedra, **esponjilla luffa** (chacarita o estropajo), eucalipto, malva, manzanilla, mirto, pino, romero, ruda, sauco (flores), sello de oro, tomillo, toronjil, verbena, yerbabuena. **Plantas medicinales como cataplasma en la frente:** kion, retama. **Plantas medicinales para el sistema inmunologico:** equinace, uña de gato (Duran felipe y otros).

### RECOMENDACIONES GENERALES

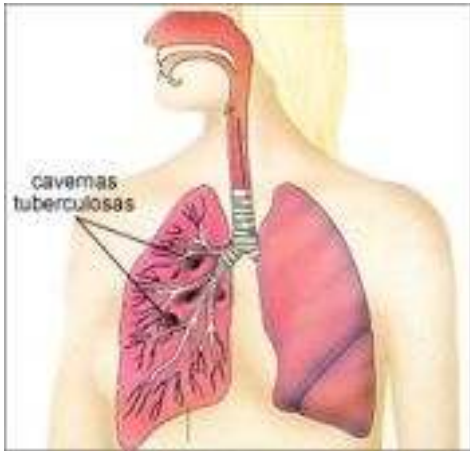
- **Tener una alimentación vegetariana:**  
Es recomendable tomar jugos de frutas o zumos de verduras preparadas en agua caliente; si es posible evitar los alimentos sólidos. Tomar té de yerbas calientes. Entre los alimentos sólidos incluir semillas, granos, verduras, y frutas.
- **Ayunos depurativos**  
Tratar de hacer ayunos depurativos cortos los fines de semana (sábados y/o domingos), con agua y/o jugos de frutas; para sinusitis crónicas tratar de hacer ayunos de una semana cada tres meses.
- **Consumir alimentos con betacaroteno**  
Entre sus alimentos debe preferir alimentos ricos en betacaroteno (zanahoria, calabaza, etc.) ya que ayudan en el buen mantenimiento de las mucosas y del sistema inmunológico.
- **Consumir alimentos picantes**  
Incluir el consumo de alimentos picantes (ají, ajos rosados, cebolla, kion, nabos, pimienta de cayena, pimienta negra, pimiento, rábano picante, etc.) ya que ayudan a descongestionar los senos nasales y tienen propiedades antimicrobianas.
- **Sinusitis alérgica:** Si eres alérgico, hay que determinar el alimento alergénico: ya sea lácteos, trigo o alimentos con gluten; por descarte. Una vez reconocido eliminar este alimento alergénico ([botanicalonline.com](http://botanicalonline.com))

**BIBLIOGRAFIA**

1. Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad. Carper Jean y Hassan Adriana(1994): LOS ALIMENTOS: MEDICINA MILAGROSA. Publicado por Editorial Norma. 582 páginas.
2. Duran Felipe y otros : El guardian de la salud natural y alternativa. Editorial Grupo Latino; 1283 pgs.
3. <http://www.botanical-online.com/medicinalssinusitis.htm>
4. <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=198>
5. <http://www.medicinasnaturistas.com>
6. Peschiera Emilio (2004): Secretos de la cocina peruana. Ediciones Origo. Ediciones Granica S.A.
7. Pompa Jerónimo (1988): Medicamentos indígenas. 52ava edición, editorial América s.a., 340 paginas.
8. Thomas Schnetz, Dona Savitsky, Mike Wille, Ed Anderson, Richard (2006): Doña Tomás: Discovering Authentic Mexican Cooking. Edition: illustrated. Publicado por Ten Speed Press. 216 páginas.

## CAPITULO 19

# TUBERCULOSIS: DIETAS, RECETAS Y TRATAMIENTOS NATURALES



La **tuberculosis** es una enfermedad infecciosa que afecta los pulmones, causada principalmente por el bacilo de Koch. Una tercera parte de la población mundial tiene **tuberculosis**. Se reconoce fácilmente por los esputos o flemas (a veces con sangre rojiza viva) por dos semanas, fiebre, sudoración nocturna, mareos momentáneos, inapetencia, escalofríos y pérdida de peso. Se transmite por contagio via oral. La **tuberculosis** es una enfermedad muy antigua, que se ha llevado a la muerte a famosos como el cantante Caruso

(Selecciones 1971; Lezaeta Manuel 2008).

*Cualquier aplicación de estas recetas de cocina o tratamientos debe consultar con su medico o nutricionista de confianza antes de aplicarlo.*

### 19.1. ALIMENTACION ANTI TUBERCULOSIS

#### Alimentos recomendados:

Aceite de pescado (omega 3) // achicoria // alfalfa // cebada // condimentos (ajedrea, albahaca, levadura extracto, mejorana, tomillo) // miel de abejas // ortiga // perejil // piñones // Vitaminas A, B, C, D, E. Minerales Se, Zn, Ca, P, Fe, Mn. // Levadura de cerveza, (Schneider, Malaxetxebarría y Pamplona 2003).



#### Frutas recomendadas:

Aceituna, avellanas, caqui, castañas, ciruela, coco, chirimoya, durazno, grosella Hindú, guayaba, piña, banana, naranja, datiles, durazno, fresa (½ kilo diario), limon(variedad sutil, peruano), mamey, mangos asados con miel, membrillo, naranja, noni, palta, **pera**, piña, **platano** y **uva** (cura de uvas) (Balbach 1988-1).

**Verduras recomendadas: Ajo rosados** (una cabeza de ajos crudos diarios), **berro, beterraga, cebolla cruda**, col, coliflor, **espinaca**, habas, lechuga, lenteja, nabo, palta, poro, rabanito, soya y zanahoria (Balbach 1988-2).

### Alimentos prohibidos

Alcohol, azucar blanca, café, carnes, cereales refinados, cigarros, comidas condimentadas, comidas con grasas, comidas con preservantes, comidas enlatadas, comidas picantes (ajies), embutidos, hortalizas en salmuera o vinagre, pan blanco, pasteles, pudines, salsas, te cargado o fuerte,

## 19.2. DIETAS Y RECETAS DE COCINA

### AYUNO

Ajo crudo, 1 – 5 dientes, según la edad (no para personas con gastritis o úlceras) // zumo de alfalfa + miel de abeja (medio vaso, para hemorragias) // te de kion // mangos: asar 3 mangos en el horno o soasar en la sartén con un poco de agua, luego añadir melaza (azúcar rubia derretida en agua) caliente y mezclar con la pulpa; puede acompañar con verdolaga // marrubio: hervir un puñado de hojas de marrubio en un litro de agua; tomar 3 veces al día // Tomar 1 – 2 vasos de leche cada dos horas // un vaso de zumo de naranja cada dos horas // Un vaso de jugo de naranja + una pizca de sal + miel de abejas; tomar una cucharada // zumo de papas amarillas (50%) + zumo de zanahoria (50%) + 1 cucharada de aceite de oliva virgen (o almendras) + 1 cucharada de miel de abejas; luego mezclar y batir hasta formar espuma, filtrar el almidón o decantar y tomar // **savia del platano (mejor platano rojo o bellaco o macho), tomar una copita (es recomendable 3 veces al día) // ortiga, una cucharada de extracto fresco //**



### DESAYUNO

Zumo de alfalfa + zanahoria // granadas // **jugo de peras (2 vasos) //** pure de espárragos // leche + pimienta (4 granitos), hervir y tomar // jugo de noni + piña // jugo de noni + pera // jugo de piña // jugo de platano maduro (rojo o bellaco o macho) // harina de platano (rojo, bellaco o macho) + leche de soya // uvas negras pequeñas y sus semillas (chancadas o molidas) // yogurt // zanahoria + beterraga // zanahoria + manzana // zanahoria + nabo //

### ALMUERZO

Algas kelp, estofado // Estofado de cuy // estofado de pichón de paloma // sopa de cuy // sopa de pichón de paloma

**CENA**

Germinados de alholva (fenogreco) // pure de peras // yogurt (kefir)

**ENTRECOMIDAS**

Un vaso de savia de platano (fresco y de platano macho o rojo) // un vaso de llantén en extracto // una cucharita de miel de abeja //

## 19.3. RECETAS DE COCINA

### 1. ENSALADA DE VERDURAS

Preparar estas verduras al vapor, betarraga, col, coliflor y espinaca, media taza de cada uno. Luego cortarlas en trozos, agregar berro, cebolla cortada en juliana, ajos rosados molidos y crudos; revolver. Agregar limon (variedad sutil, peruano) y una pizca sal a gusto de la persona.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

### 2. SOPA DE YUCA CON SOYA

Sancochar ½ kilo de yuca trozada y pelada. Cocinar ¼ de kilo de soya hasta que tome consistencia. Mezclar todo en una olla, añadir 6 tazas de agua, una pizca de sal y dejar cocinar un tiempo más. Retirar del fuego y agregar 1 huevo batido. Servir espolvoreando unas hojitas picadas de culantro. Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

### 3. TORTILLAS DE KIWICHA

Sancochar 1 taza de kiwicha en agua hervida hasta que reviente. Aparte, batir 3 huevos; primero las claras, luego las yemas. Mezclar con la kiwicha sin agua. Dorar ½ taza de cebolla picada, 2 ajos rosados y sal; e incorporar a la kiwicha. Formar masitas, pasarlas por harina y freír.

### 4. ZUMO DE ZANAHORIA Y PAPAS

Mezclar un vaso de zumo de papas amarillas crudas, con un vaso de zumo de zanahoria, una cucharita de aceite de oliva o almendras y una cucharita de miel de abejas. Batir y reposar; luego separar el almidon de la papa. Tomar (Duran felipe y otros).

## 19.4. TRATAMIENTOS NATURALES

Existen una infinidad de tratamientos naturales para contrarrestar las hemorragias pectorales, la debilidad de las personas, para subir el sistema inmunológico. Si se trata de un problema grave debe consultar al médico especialista en tuberculosis o clínicas especializadas en tuberculosis para seguir su tratamiento indicado. Entre las medicinas que les recomendarán principalmente están isoniacida, rifampicina, etambutol, estreptomina, pirazinamida, y las vacunas BCG; que a algunas personas les provoca efectos secundarios como diarreas, problemas hepáticos y renales y pérdida de audición.

- **Heridas interiores:** Llantén en infusión al 6%, reposar 20 minutos; tomar 2 – 3 tazas diarias con mucha miel // Achiote: Colocar 2 gramos de semilla molida en un vaso de agua de piña, mezclar y tomar // Artemisa (flores y hojas) + llantén, hacer un extracto y tomar.
- **Baños:** tomar baños de sol, desnudos, pero cubiertos con una sabana blanca (puede ser un pijama blanco); es mejor en clima seco y soleado.
- **Compresas:** aplicar en el pecho y espalda una de las siguientes compresas: alcohol de cereales // arcilla + llantén (tibio) // aceite de eucalipto // jugo de uvas.
- **Chirimoya:** preparar esta mixtura con la pulpa de 2 chirimoyas + 30 pasas, agregar en un litro de agua y hervir a fuego lento hasta evaporar un tercio del agua; luego filtrar y dejar la solución para mezclar con 2 cucharaditas de azúcar blanca y además agregar un cuarto de cucharita de polvo de cardamomo o canela; tomar esta mixtura.
- **Llanten mayor:** Separar 100 grs de llantén mayor y colocarlo en una olla con dos litros de agua, hervir hasta reducir el volumen a un litro de agua; luego agregar a esta solución 25 gramos de raíz de helenio, 25 gramos de milenrama; volver a hervir por 6 minutos. Después de hervido retirar del fuego y añadir 25 gramos de hiedra terrestre. Tapar y dejar en infusión por 20 minutos. Finalmente colar y tomar una copita 3 veces al día por 1 – 2 meses.
- **Nogal:** hojas y mesocarpio del nogal, preparar una infusión al 3%, tomar 3 tazas al día mezclado con limón (variedad sutil, peruano) y miel.
- **Equinacea + gordolobo + helenio:** Preparar en partes iguales. Puede ser en cocimiento o en tintura. Es un tratamiento para levantar el sistema inmunológico.
- **Uña de gato:** Preparar el cocimiento de uña de gato y tomar como agua de tiempo para levantar el sistema inmunológico y para los pacientes muy débiles.

## 19.5. PLANTAS MEDICINALES RECOMENDADAS:

Abeto, achicoria, ajedrea, alcornoque, angelica, anis estrellado, antibioticos naturales (**ajo**, barba de capuchino (usnea barbata), berros, rabano picante), antioxidantes (equinacea, pau de arco, **uña de gato**, vitamina C), antiinflamatorios (calendula, cayena, manzanilla, menta, milenrama), betonica, cañamo, centaura mayor, cipres, cola de caballo, condurango, consuelda, eucalipto, expectorantes (efedra, gordolobo, helenio, lobelia, malvavisco, marrubio, regaliz, sello de oro, tomillo), ginko biloba, guayaba, hiedra, liquen de Islandia, liquen de mar, **llanten**, malva, malvavisco, mastuerzo, ortiga, pino, propoleo, pulmonaria, regaliz, rosal silvestre, salvia, sistema inmunologico (**ajo**, gordolobo, propoleo, **uña de gato**, tomillo, vitamina C), tusilago, ubos, ungurahui, verdolaga (Arias 1982; Duran felipe y otros; Manfred leo 1998):

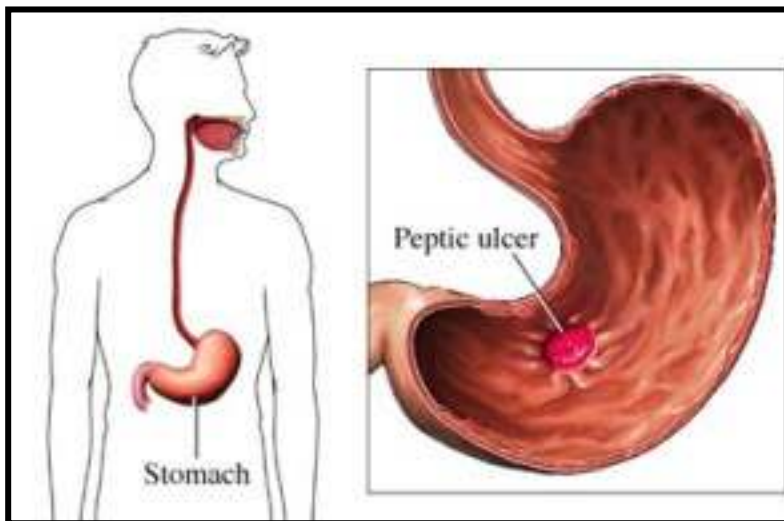
### BIBLIOGRAFIA

1. Arias Eugenio (1982): Plantas medicinales. 288 paginas
2. Balbach Alfons (1988-1): Las frutas en la medicina natural. 1ª Edicion. Editorial La verdad presente. 482 pags.
3. Balbach Alfons (1988-2): Las verduras en la medicina natural. 1ª Edicion. Editorial La verdad presente. 425 pags.
4. Duran felipe y otros : El guardian de la salud natural y alternativa. Editorial Grupo Latino; 1283 pgs.
5. Lezaeta Manuel (2008): La medicina natural al alcance de todos. Editorial Kier. Edicion 48, 430 paginas.
6. Manfred leo (1998): 7000 recetas a base de 1300 plantas medicinales americanas. Editorial Kier. 668 paginas.
7. Schneider Ernst, Malaxetxebarría Esther, Pamplona Jorge (2003): Salud por la Naturaleza (2 Vols.). Edition: 2. Editorial Safeliz,
8. Selecciones del Readers Digest (1971): El gran libro de la salud. Editorial Readers digest mexico. 974 paginas.



# CAPITULO 20

## ÚLCERAS GÁSTRICAS O DUODENALES: DIETAS, ALIMENTACION Y RECETAS



Una **úlcera** o **llaga**, es una herida, llaga o lesión abierta en las paredes de la cámara gástrica o tubo digestivo (esófago, estómago y duodeno); acompañadas de inflamación e infección. Afectan principalmente a las personas de la tercera edad, mayores de 60 años. Los síntomas más comunes son ardor, el dolor, exceso de gases y la sensación de pesadez en el estómago. Este tipo de heridas es un común en los diabéticos y tienden a infectarse.

### 20.1. ALIMENTACION ANTI ÚLCERAS

Una dieta blanda y curativa es la más valiosa opción nutricional para pacientes con enfermedades gastrointestinales, en etapa de recuperación de una cirugía o para quienes tienen dificultad para masticar y deglutir, ya que evita condimentos y grasas y alimentos de difícil digestión.

Aquí les proporcionamos una lista de recetas de comida que ayudara a aquellas personas que tienen enfermedades del sistema digestivo, que se recuperan de una cirugía o con problemas para masticar, no cuentan con la misma capacidad que un individuo sano para asimilar la comida, pero

necesitan a la vez de un programa nutricional que les provea de energía y elementos que ayuden a su recuperación.

Para ellos se han diseñado regímenes alimenticios conocidos genéricamente como "dieta blanda", la cual se basa en productos de fácil asimilación, como líquidos, frutas y verduras que no generan acidez estomacal y garantizan mínimo esfuerzo para el sistema digestivo y rara vez requieren el uso de productos vitamínicos.

**ALIMENTOS RECOMENDADOS :** **Aceite de oliva virgen**, arroz blanco, avena, carnes magras, cebada, galletas integrales, gelatina, maicena, pan integral (tostado), papa amarilla o negra, pescado blanco hervido, queso (descremado o fresco), requesón, **rocoto**, salvado de trigo, tofu, yogurt. **FRUTAS:** albaricoque, almendras (leche), caqui, castaña, cidra, ciruela, **datiles**, granadilla, grosella negra, guayaba, higos, limon, manzana, mamey, mango, melocotón, membrillo, lima, limon, palta, piña, platanos (especialmente platanos morado); sandia. **VERDURAS:** albahaca, ajo, alcachofa, alfalfa, aloe, apio, arracacha, **arverja**, berro, berenjenas, betarraga, borraja, **brócoli**, calabaza, cebolla, coliflor, coriandro, espárragos, espinaca, llantén, lechuga, palmitos, palta, **papa**, perejil, pepino, tomate, verdolaga, zanahoria, zapallos italianos. Consuma Vitamina A (zanahoria, zapallo, melocotón), Vitamina E (soya, maíz, brócoli, lechuga) y zinc (choclo, tomate, champiñón) / **yuca** sancochada en trozos o en harina o como mermelada / Si hay personas estreñidas, es bueno consumir hortalizas tiernas, coliflores, zanahorias. En general las verduras tienen que comerse como pure (no crudas) y la preparación de los alimentos es preferible que sean hervidos o a la plancha (Balbach 1988; Pitchford P 2002).

**ALIMENTOS PROHIBIDOS:** **Aji, ajos rosados**, algas, alimentos fritos o crudos, alimentos irritantes, salados o muy dulces, azucar, café, caldos concentrados de carne, canela, carnes rojas, cereales integrales, ciruelas, cítricos, chocolate, condimentos, embutidos, frutas con semillas diminutas (fresas, kivis, frambuesas), **leche**, frutas ácidas, gaseosas, mantequilla, margarina, pan blanco, pasta, pimienta, quesos grasos, salsas ácidas (tomate), te, vinagre,

## 20.2. RECETAS DE COCINA

### Ayunas (6 a.m.):

Tomar el jugo de cáscara de **papa cruda amarilla (no papa verde)** / tomar una cucharadita de harina de papa (carbon) / Aceite de oliva virgen (una cucharada sopera) / **Jugo de col cruda (medio a un litro diario, 4 vasos diarios, 2 – 4 semanas)** / Col + zanahoria / Jugo de sábila / Infusión de manzanilla, hinojo, acompañadas de una gotita de limón / **Un vaso de orina (3 meses)** / Un vaso de leche de coco / Una copa de leche de almendras / Tilo + manzanilla (un

vaso) / Tilo + naranjo (hojas), un vaso / Yogurt natural (una taza 3 veces al día) / una cucharadita de arcilla (chaco) disuelta en agua pura o hervida / miel natural, 2 cucharadas / un vaso de pepino acompañado de un diente de ajo crudo molido / tomar un vaso de uña de gato cocida, acompañado de 3 gotas de sangre de grado / tomar el extracto de zanahoria + espinaca + beterraga + pepino + lechuga + apio / (Delgado 1999; Schneider, Malaxetxebarría y Pamplona 2003; Wang L 2007; Duran felipe y otros).

Otro tipo de ayuno, por tres días, es no comer nada sólido, solo limonada preparada con el jugo de un limón en un vaso de agua, cada vez que el cuerpo necesite líquido. Esto para hacer descansar a la cámara gástrica del estómago. Acompañar con compresas de barro sobre el estómago en la noche.

### 1. JUGO MAÑANERO

#### **Ingredientes**

- 4 hojas de repollo
- ½ manzana pelada
- 1 cucharada de jugo de limón

#### **Preparación**

Licuar el repollo y la manzana. Agregar el jugo de limón.

Tomar un vaso antes de cada comida. (Albertinazzi, Elba; 2004)



### 2. VINAGRE CON TOMILLO

#### **Ingredientes**

- 5 ramitas de tomillo fresco
- 1 botella de vidrio
- 1 taza de vinagre de manzana

#### **Preparación**

Colocar el tomillo en la botella.

Cubrir con el vinagre y tapar. Dejar reposar 7 días.

Tomar una cucharada diluida en agua antes de las comidas. (Albertinazzi, Elba; 2004)

### 3. AGUA DE LECHUGA

Tomar 1 vaso de agua de lechuga con aceite de oliva, por día, hasta 2 días para una limpieza del estómago. No se preocupe por esta medicina pues no es fuerte, ni perjudica a la llaga o luego después de 2 días deberá tomar cada mañana 2 cucharadas de sangre de grado para 1 vaso de malva o cola de caballo antes de desayunar. Después de 2 horas deberá tomar 1 vaso de leche fresca hervida. Esta medicina preventiva debe ser hasta la recuperación o curación de la úlcera de estómago o duodeno.

**Desayuno Depurativo (7 a.m.):**

Leche cortada o cuajada + Pan tostado + 100 gramos del grano de linaza + Papaya / Leche cuajada con galleta integral + Ensalada de papaya con miel de abeja + Infusión de anís o linaza / Comer 2 – 3 papas crudas, en trozos, con cáscara y todo. No consumirlas rayada ni en jugo / Jugo de papaya (incluir 5 semillas de papaya) / Agua de cebada o de linaza. / Un vaso de leche descremada y plátano / Tomar una limonada simple sin azúcar / ensalada de col + coliflor / Tomar un vaso de jugo de lima / tomar un vaso de yogurt natural. Comer alguna de estas frutas: castañas, granadilla (niños), higos, kiwi, pepino, piña, uva.

**1. ENSALADA DE FRUTAS 1****Ingredientes**

- 1 plátano maduro rojo
- Uvas
- Membrillo

**Preparación**

Trocear el plátano en rodajas. El membrillo en trozos ( sin la parte central). Los granos de uva por la mitad (quitándole la cascara y las pepas). Hacer una vinagreta a base aceite de oliva, zumo de media naranja, un poco de miel. Servir.

**2. ENSALADA DE FRUTAS 2****Ingredientes**

- 3 datil
- 1 castaña
- 1 granadilla

**Preparación**

Preparar las frutas en un plato y agregarles el jugo de un limon.

**3. ENSALADA DE FRUTAS 3****Ingredientes**

- 3 guayabas
- 1 granadilla
- 2 higos

**Preparación**

Preparar las frutas en un plato, acompañar con limon o yogurt descremado.

**4. ENSALADA DE FRUTAS 4****Ingredientes**

- 2 mangos
- 1 membrillo

**Preparación**

Preparar las frutas en un plato, acompañar con limon o yogurt descremado.

**5. ENSALADA DE FRUTAS 5****Ingredientes**

- 3 trozos de piña
- 1 platano
- 1 trozo de sandía

**Preparación**

Preparar las frutas en un plato, acompañar con limon o yogurt descremado.

**6. ENSALADA DE FRUTAS 6****Ingredientes**

- Almendras (leche)
- 1 mamey

**Preparación**

Preparar las frutas en un plato, acompañar con yogurt descremado.

**7. JUGO DE PAPAYA (PAPAINA)**

Es un jugo muy conocido. Pelar la papaya y quitarle las pepas, luego trozarla y licuar con un poco de agua o leche descremada y miel de abeja; es recomendable tomarlo en el desayuno como parte fundamental, ya sea como jugo o en trozos. También tomar un vaso de jugo de papaya debe tomarse inmediatamente después de cada comida para tener una buena digestión (Calbom, Cherie, Keane, Maureen 1999).

Como parte de esta misma dieta también se debe tomar **papaina** fresca una cucharada para los adultos, y una cucharadita para los niños (combinar con una cucharada de leche), es muy efectiva. **La papaina** es una enzima que se extrae del fruto verde llamado papaya.. Es un poderoso digestivo natural y antiinflamatorio. La papaina se consigue por la extracción del látex, que es un líquido blanco obtenido mediante cortes en los frutos inmaduros o de sus hojas, que debe ser recibido en recipientes de porcelana o madera. Este latex lechoso y blanco los niños pueden tomar una cucharadita para sus problemas digestivos o de lombrices, acompañado de una cucharada de leche, 2 – 3 veces al día; para los adultos una cucharada de latex lechoso 2-3 veces al día. Si el latex se deja en reposo, formara dos capas, una acuosa y otra carnosa; la papaina se encuentra en la parte acuosa principalmente. Este latex lechoso se coagula rápidamente al secarse al sol. Luego, en laboratorio, se separa la enzima y se purifica hasta alcanzar un nivel óptimo de calidad para la comercialización y uso. La enzima se usa en estado líquido y tiene una duración mínima de seis meses estando refrigerada (Arias 1982).

**8. JUGO DE PLATANO Y PAPAS****Ingredientes**

- 1 Plátano
- 1 Papa amarilla o negra
- 6 Almendras sin cascarita
- 3 Dátiles
- ½ Vaso de agua

**Preparación**

Lavar la papa y cortarla en trozos (incluir la cascara) y echarla en el extractor. Se deshuesan los dátiles y se licuan todos los ingredientes perfectamente por espacio de un minuto o hasta que todo este perfectamente licuado. Luego se vacía a un vaso y se toma a pequeños tragos hasta terminarlo.

**Entrecomidas (10 a.m.):**

Comer arveja cruda sin cascarilla transparente (6 granos) / Achicoria (una copita del extracto) / Tomar agua de avena (cocimiento al 3%) / Tomar ½ vaso de extracto de perejil / Tomar 1 vaso de agua (señales de acidez) / Hervir kiñón y tomar como agua de tiempo / manzana (dos vasos) / tomar un vaso de agua de manzanilla / Hacer la dieta de mostaza negra, tomar 1 grano el primer día, dos el segundo día y así sucesivamente hasta llegar a los 20 días, luego bajar a 1 grano el ultimo día / Tomar agua de linaza / Tomar 2 – 3 cucharadas de jugo de col / Tomar el cocimiento de **palillo (curcuma)** / pepino (dos vasos) + un diente de ajo / Tomar jugo de papaya (dos vasos) / Tomar el cocimiento de romero o salvia / tomar el jugo de cáscara **de papa cruda** (no papa verde) / tomar una cucharadita de harina de papa (carbon) / Jugo de **col cruda** (medio a un litro diario, 4 vasos diarios, 2 – 4 semanas) / Jugo de sábila / Un vaso de leche de coco / Una copa de leche de almendras / Yogurt natural (una taza 3 veces al día) / una cucharadita de arcilla disuelta en agua pura o hervida / miel natural / (Delgado 1999; Schneider, Malaxetxebarría y Pamplona 2003; Wang L 2007)

**Almuerzo (1 p.m.):**

Sopa de alcachofas con fideos finos + Crema de zapallo o zanahoria + Puré de espinacas / Sopa de alcachofas + Puré de papas con espinacas + Arroz con carne vegetal + Infusión de cola de caballo / sopa de verduras / Comer yuca sancochada o dulce de yuca / Zumos de zanahoria, apio, espinaca o perejil / Col cruda / Puré de zapallo / Sopa de gallina con bastante kiñón / Ensalada de palta, apio y sal / 1 zanahoria más 3 hojas de espinaca y choclo / Pescado blanco al vapor, acompañado de yuca sancochada / Sopa de maicena / sopa de sémola / Es bueno acompañar a los alimentos diversos una cucharadita de harina de muña (llantén), sino al finalizar el almuerzo comer una cucharadita de muña, que a veces se puede acompañar con azúcar. Otrosidigo, es bueno acompañar todas las comidas con dos trozos de yuca o sino después de terminar las comidas tomar un vaso de agua con una cucharita de almidon de yuca (Pamplona 2003).

### 1. ARROZ LARGO CON DÁTILES ROJOS

#### Ingredientes

- 100 gramos de arroz largo
- 7 dátiles rojos
- 25 ml de miel

#### Preparación

Añade los ingredientes a tres tazas de agua. Cuece durante veinte minutos para hacer una sopa muy blanda. Bebe dos veces al día durante una semana.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

### 2. CARNE VEGETAL O DE SOYA

Primero se prepara el gluten básico. Para ello, amasar bien 8 tazas de harina de soya con suficiente cantidad de agua fría, hasta formar una bola; luego se deja remojar por ½ ó 1 hora. Posteriormente, lavar bien la bola de masa hasta quitarle todo el almidón. Hervir aproximadamente por 1 hora y escurrir. Y ya puede usar la carne vegetal en cualquier plato.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Cruz 2001).

### 3. CAUSA DE YUCA CON PAICHE ASADO

#### Ingredientes

- 2 tazas de yuca cocida y prensada
- ½ taza de aceite de oliva para
- Sal al gusto

#### Preparación

Corte el paiche en lomos pequeños de aproximadamente por 50 gramos cada uno. Mezcle la yuca prensada con el aceite y el jugo de los limones. Finalmente sazone con poca sal. Añada la mezcla del tazón, el sacha culantro y el sacha orégano picados gruesamente. Colocar los lomos de paiche en una parrilla hasta que se encuentre a punto; si desea agregar aceite de oliva. Sazónelos con sal durante el proceso de asado. Deben quedar muy rosados al interior. Servir. Coloque en un plato un poco de causa de yuca, sobre ella el paiche asado, y decore con hojas de huacatay y culantro.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

### 4. CAZUELA DE PESCADO BONITO

#### Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 600 gramos de pescado (bonito o un pescado blanco)
- 2 zanahorias
- 2 papas amarillas o negras
- 300 gramos de zapallo en cubos
- 4 mitades de manzana
- 2 tazas de caldo de verduras (incluir col, brocoli y apio)
- 1 ramito de orégano y tomillo
- 1 hoja de laurel y otra de llanten

**Preparación**

Picar las cebollas y rallar el ajo. Cocinar el ajo y la cebolla en una cacerola grande hasta que estén tiernos. Agregar los trozos de pescado y cocinar durante 4 minutos. Incorporar las zanahorias, el zapallo, el orégano, el tomillo, el laurel y la hoja de llanten picada. Cubrir con el caldo de verduras. Cocinar por 20 minutos. Aparte sancochar las papas con todo y cascara y partirlo en 4 partes. Servir enseguida la cazuela y agregar los trozos de manzana y de papa.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

**5. CAZUELA DE POLLO** (6 porciones)**Ingredientes**

- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 600 g de pechugas de pollo organico deshuesado
- 2 zanahorias
- 300 g de cubos de zapallo
- 2 papas amarillas o negras
- 4 mitades de manzana
- 2 tomates
- 2 tazas de caldo de verduras colado (incluir col, brocoli y apio)
- 1 ramito de orégano y tomillo frescos
- 1 hoja de laurel

**Preparación**

Picar la cebolla. Cortar el ajo en láminas, las pechugas de pollo en dados, las zanahorias en rodajas y el zapallo. Pelar los tomates, quitarles las semillas y picarlos. En una cacerola grande con 2 cucharadas de caldo cocinar la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos. Sancochar las papas con cascara aparte y cortarlas en trozos. Agregar las pechugas de pollo y cocinar durante 4 minutos, revolviendo de tanto en tanto. Incorporar las zanahorias, el zapallo, los tomates, el ramito de hierbas y el laurel. Cubrir con el resto del caldo. Cocinar en fuego moderado por 40 minutos, hasta que todos los vegetales estén bien cocidos. Dejar que el zapallo comience a deshacerse. Servir enseguida, agregando las papas cortadas y un trozo de manzana; o guardar y recalentar antes de comer.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

**6. CREMA DE ESPINACAS**

Sancochar las hojas de 4 atados de espinaca, luego licuar. En una cacerola verter 1 cucharada de aceite vegetal, 2 tazas de leche, 2 cucharadas de harina integral, 1 pizca de sal y 3 tazas de caldo de verduras. Cuando hierva la cocción, añadir el puré de espinacas, dejar que de un hervor y servir con trozos de yuca sancochada.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (De Pirolo Ketty, De Pirolo Mabel, 1976).



7. **GUISADO DE CARNE** (5 porciones)**Ingredientes**

- 500 g de carne magra de res cocida
- 250 g de vainitas
- 3 zanahorias
- 2 papas amarillas o negras medianas
- 1 cebolla pequeña
- 1 taza de caldo de verduras (col, brocoli y apio incluidos)
- ½ taza de leche descremada
- 1 cucharadita de mostaza suave
- 1 cucharada de maicena
- **Sal Rosada** ó sal marina
- 1 cucharada de perejil picado y otra de llantén picado
- 1 taza de alverjas

**Preparación**

La carne magra cortarla en cubos de un cm de lado. Despuntar las vainitas, quitarles los hilos con ayuda de un pelador de verduras y cortarlas en trozos de 2 cm. Cortar en rodajas las zanahorias. Sancochar aparte las papas con cascara y cortarlas en trozos. Sancochar las alverjas. Reservar todo. Picar la cebolla y cocinarla en una cacerola con una cucharada de caldo hasta que esté transparente. Agregar la carne y las hortalizas reservadas. Verter el caldo y la leche. Condimentar con la mostaza y cocinar hasta que los vegetales estén tiernos. Disolver el almidón en una cucharada de agua fría, añadirlo a la cacerola y revolver con suavidad hasta que la preparación espese. Salar, espolvorear con el perejil picado, el llantén picado y agregar los trozos de papa sancochada y las alverjas, servir en el momento. Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

8. **GUISO DE YUCA****Preparación**

Sancochar la yuca aparte. Freír la cebolla y agregar el zapallo italiano y las zanahorias. Agregar adicionalmente una taza de caldo de verduras. Hervir por 5 minutos, bajar el fuego e incorporar 8 huevos de codorniz, 2 cucharadas de perejil y 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen. Acompañar con trozos de yuca sancochada.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

9. **GUISO DE YUCA Y HONGOS SHITAKE****Preparación**

Sancochar la yuca y la arracacha aparte. Freír 1 ajo y 1 cebolla. Agregar la arracacha y el zapallo sancochado. Incorporar un caldo de verduras con tomillo y orégano, col, apio y brocoli. Agregar los hongos shitake previamente sancochados al vapor. Servir con 2 cucharadas de poro, acompañado de trozos de yuca.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

**10. MERO CUBIERTO CON VERDURAS** (6 porciones)**Ingredientes**

- 150 g de hojas de espinaca
- Rocío vegetal
- 1 kilo de filete de mero (merluza, bonito)
- 200 g de queso crema magro
- 2 huevos, 1 clara
- 7 g de gelatina sin sabor
- 1 azafrán en polvo
- **Sal Rosada** ó sal marina
- 1 taza de alverjitas
- 1 zanahoria cocida y cortada en cubos pequeños

**Preparación**

Calentar agua con sal en una olla de acero, meter y sacar inmediatamente las hojas de espinaca; luego enfriarlas en un tazón con agua helada y extenderlas sobre un lienzo para que se escurran. Humedecer ligeramente con rocío vegetal un molde para terrina. Tapizarlo con las hojas, dejando que sobresalgan del borde. Colocar en el procesador o licuadora el pescado, el queso crema, los huevos, la clara, la gelatina y el azafrán. Salar y procesar hasta lograr una textura homogénea. Luego disponer dentro del molde la mitad de la mezcla de pescado. Esparcir las alverjitas y los cubos de zanahoria. Completar con la preparación restante y cubrir con los extremos de las hojas de espinaca. Tapar con papel aluminio. Hornear a 180 °C, a baño maría, de 35 a 40 minutos, hasta que la terrina se note firme al tacto. Servir caliente o fría, cortada en tajadas. Si se desea, acompañar con papas sancochadas en trozos (con cascara) y alverjas cocidas. Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

**11. PAPAS SANCOCHADAS CON ALVERJAS COCIDAS**

Sancochar 2- 4 papas (preferibles las mas oscuras) con toda su cascara en una olla de acero, luego de cocida cortar en trozos y disponerlos en el plato; separadamente sancochar las alverjas en otra olla de acero (un cuarto de kilo por plato) y cuando este a punto servir, esto demora aproximadamente media de cocion; servir sin sal. Si quiere puede comerlo en el desayuno, en el almuerzo y en la comida hasta hartarse. Es una de las comidas mas recomendables que yo mismo lo he usado en mis problemas de una pequeña ulcera duodenal y lo comi por 15 dias aproximadamente, 3 veces al dia. No tuve contraindicaciones con este plato.

**12. PAPAS SANCOCHADAS CON TROZOS DE PALTA**

Sancochar 2- 4 papas (preferibles las mas oscuras) con toda su cascara en una olla de acero, luego de estar cocidas cortar en trozos y disponerlos en un plato. Como acompañamiento principal y unico, esta la palta en trozos longitudinales, puede ser una palta. Es otro de los buenos remedios que aconsejo, pro con muchas limitaciones para los que tienen problemas hepaticos, ya que la palta es biliosa cuando el higado esta enfermo. Para

las personas que no tienen problemas del hígado este sería un buen plato para los problemas de úlceras, gastritis o acidez estomacal.

### **13. PAPAS Y ESPINACAS SANCOCHADAS**

Sancochar 2-4 papas más 2 - 4 hojas de espinacas. Cortar en trozos la papa, sin sacar la cascara, lo mismo la espinaca. Puede añadir 1 cucharadita de aceite de oliva virgen. Servir y comer (Caramella 2005).

### **14. PEPIAN DE PAVO**

#### **Ingredientes**

- 1 kg. de choclo desgranado (maíz fresco, tierno)
- 500 gr. de carne de pavo, cortado en dados
- 500 grs de yuca
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla grande picada
- 1 hoja de llantén picado
- 1 pellizco de culantro (lo que cabe entre pulgar e índice)
- 4 dientes de ajo machacado
- **Sal Rosada** ó sal marina
- 1 litro de agua

#### **Preparación**

Poner una olla al fuego con el aceite, cuando esté caliente, añadirle la carne de pavo y freír hasta que dore. Sancochar la yuca aparte y luego cortarla en trozos. Retirar la carne de pavo y agregarle la cebolla picada, cuando este transparente, añadirle los ajos rosados y revolver. Agregar la sal y mezclar bien y poner la mitad del agua. Cuando vuelva a hervir, volver a poner la carne frita, tapar la olla y dejar que cocinar durante media hora. Mientras tanto licuar el choclo, el culantro con el agua restante. Pasada la media hora, añadir lo licuado a la olla y mezclar, moviendo constantemente para que no se pegue, hasta que se cocine el choclo o maíz. Añadir el llantén, mezclar y servir con arroz graneado y acompañar con trozos de yuca.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

### **15. PESCADO EN PAPEL DE ALUMINIO** (4 porciones)

#### **Ingredientes**

- 4 filetes de pescado blancos (600 grs)
- 4 poros
- 2 zanahorias
- 500 g de papas amarillas o negras
- Sal a gusto
- 8 hojas de salvia
- Caldo de verduras

#### **Preparación**

Preparar el caldo de verduras con apio, brócoli y col y colar. Sancochar aparte las papas con cascara y todo. Limpiar los filetes de pescado y quitarles sus espinas. Cortar en juliana la parte blanca de los poros y descartar las hojas verdes. Cortar las zanahorias en rodajas. Cocinar los

vegetales por separado en agua hirviendo; calcular 2 minutos para los poros y 3 minutos para las zanahorias. Escurrir y reservar. Cortar 4 cuadrados de papel de aluminio de 30 cm de lado. En el centro de cada uno colocar un filete de pescado y salar. Distribuir sobre el pescado los vegetales cocidos y las hojas de salvia. Rociar con el caldo de verduras (5 cucharadas). Cerrar el papel de aluminio y plegar dos veces los bordes del papel, para impedir que escape el vapor. Ubicar sobre una bandeja. Cocinar por 20 minutos en el horno precalentado a 180 °C. Retirar y servir de inmediato, acompañar con los trozos de papas con camisa (cascara)

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

#### **16. PURÉ DE YUCA CON ESPÁRRAGOS**

Sancochar la yuca aparte y hacer un extracto de los espárragos; luego juntar la yuca y los espárragos, mezclarlos y hacer un pure o una masa. Se agrega una ramita de perejil y llanten picado. Acompañar con trozos de papa amarilla o negra sancochada en trozos.

#### **17. SOPA DE KION Y ARROZ**

##### **Ingredientes**

4 gramos de kion

100 gramos de arroz

##### **Preparación**

Machaca el kion en trozos pequeños. Cuece a fuego lento con cuatro tazas de agua hasta que solo queden tres tazas. Retira los restos de jengibre.

Añade arroz cocido y haz sopa de arroz. Tomar una vez al día.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (Wang Lihua 2007).

#### **18. SOPA DE VERDURAS**

En una olla de acero colocar ½ taza de zanahorias, ½ taza de espinacas, 1 taza de col picada, 1 tallo de apio y ½ cebolla, previamente picados; ponerlos al vapor por 10 minutos. Luego, agregar 6 tazas de agua, 1 tomate y 1 taza de arvejas. Dejar hervir todos los ingredientes hasta que estén bien cocidos. Sancochar dos papas amarillas o negras con cascara, luego hacer trozos. Añadir a la sopa 1 pizca de sal, perejil picado, 1 hoja de llantén picado y los trozos de papa sancochada y servir.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

#### **19. ZAPALLITOS ITALIANOS RELLENOS CON PESCADO** (4 porciones)

##### **Ingredientes**

- 4 zapallitos italianos
- 500 g de filetes de merluza (bonito, pescado blanco)
- 250 g de papas amarillas o negras
- 1 yema
- **Sal Rosada** ó sal marina
- 1 cucharadita de mostaza suave
- 1 cucharadita de orégano fresco
- 2 tomates

- 2 cucharadas de queso semiduro rallado

### **Preparación**

Sancochar las papas amarillas aparte, con cascara y todo, luego hacer pure (con cascara). Luego cocer los zapallitos italianos; partarlos por el medio y retirar la parte central con ayuda de una cuchara, dejando una pared de un cm; apoyarlas sobre un repasador, con el corte hacia abajo, y dejarlas enfriar; picar la pulpa extraída, ponerla en un bol y reservarla. Cocinar el pescado, desmenuzarlo y combinarlo con la pulpa de calabacitas, el puré de papas, la yema, la sal, la mostaza y el orégano. Rellenar generosamente las calabacitas con la preparación de pescado. Pelar los tomates, quitarles las semillas, cortarlos en cubitos y distribuirlos sobre el relleno. Esparcir por encima el queso rallado. Ubicar los zapallitos italianos rellenos en una fuente refractaria. Hornear a 220 °C aproximadamente 25 minutos. Servir calientes o fríos.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

### **Entrecomidas (4 p.m.):**

Comer arveja cruda sin cascarilla transparente (6 granos) / Achicoria (una copita del extracto) / Tomar ½ vaso de extracto de perejil / Tomar 1 vaso de agua (señales de acidez) / Hervir kión y tomar como agua de tiempo / manzana (dos vasos) / tomar un vaso de agua de manzanilla / Hacer la dieta de mostaza negra, tomar 1 grano el primer día, dos el segundo día y así sucesivamente hasta llegar a los 20 días, luego bajar a 1 grano el ultimo día / Tomar agua de linaza / Tomar 2 – 3 cucharadas de jugo de col / Tomar el cocimiento de **palillo (curcuma)** / pepino (dos vasos) + un diente de ajo / Tomar jugo de papaya (dos vasos) / Tomar el cocimiento de romero o salvia / tomar el jugo de cáscara **de papa cruda** (no papa verde) / tomar una cucharadita de harina de papa (carbon) / Jugo de **col cruda** (medio a un litro diario, 4 vasos diarios, 2 – 4 semanas) / Jugo de sábila / Un vaso de leche de coco / Una copa de leche de almendras / Yogurt natural (una taza 3 veces al día) / una cucharadita de arcilla disuelta en agua pura o hervida / miel natural / (Delgado 1999; Schneider, Malaxetxebarria y Pamplona 2003; Wang L 2007)

### **Cena (7 p.m.):**

Yogurt natural con pan integral + Mazamorra de sémola + Té verde / Comidas sencillas a base de verduras o frutas./ Yuca hervida o mermelada de yuca / Compota de manzana / 1 flan casero / 1 zanahoria + 1 membrillo + 1 manzana / Pure de papas / 1 membrillo en almíbar / Pure de zapallo / Pure de manzana / Pure de zanahoria y cebolla. Otrosidigo, es bueno acompañar todas las comidas con dos trozos de yuca o sino después de terminar las comidas tomar un vaso de agua con una cucharita de almidon de yuca

## **1. ARROZ CON ZAPALLO Y ALCACHOFAS**

### **Preparación**

Preparar un caldo de verduras con apio, brócoli y col. Se fríe una cebolla finamente cortada y se agrega 200 gramos de corazones de alcachofas y se le agrega una taza de caldo de verduras (apio, brócoli y col). Preparar aparte papas amarillas o negras sancochadas y cortarlas en trozos, incluida

su cascara. A este preparado, agregarle arroz con 2 cucharaditas de salvia fresca y 2 cucharaditas de aceite de oliva. Acompañar al costada con los trozos de papas sancochadas.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

## 2. **CORAZONES CREMOSOS** (4 porciones)

### **Ingredientes**

- 200 g de queso crema
- 200 g de requesón bajo en grasas
- 100 ml de crema liviana
- 2 cucharadas de esencia de vainilla
- 2 claras
- 50 g de azúcar impalpable
- 4 mitades de albaricoques en almíbar bajas calorías
- Menta para adornar

### **Preparación**

Juntar o licuar el queso crema, el requesón, la crema y la vainilla hasta lograr una textura homogénea. Luego batir las claras hasta que estén espumosas. Sin dejar de batir, incorporar de a poco el azúcar. Continuar batiendo hasta obtener un merengue espeso y brillante. Añadirlo en forma envolvente a la mezcla anterior.

Enjuagar con agua fría moldes individuales de cerámica con forma de corazón y orificios en la base. Forrarlos con una doble capa gasa fina. Llenarlos con la preparación, cuidando que no queden espacios libres. Ubicarlos en una rejilla de alambre apoyada sobre una bandeja. Refrigerar en lo posible hasta el día siguiente, o por lo menos varias horas, para que drene el líquido de los quesos. Desmoldar, quitar la grasa fina y servir cada corazón con una mitad de albaricoque. Adornar con las hojas de menta.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina  
(De Pirolo Ketty, De Pirolo Mabel, 1976)

## 3. **HUEVO Y RAIZ DE LOTO CON HIERBAS**

Si tienes dolores punzantes en un area fija que empeoran con la presión, o tienes heces negras.

### **Ingredientes**

4 gramos de polvo de pseudoginseng

100 gramos de raíz de loto

Un huevo

### **Preparación**

Utiliza un exprimidor para obtener el jugo de la raíz de loto junto con el pseudoginseng. Cuece durante veinte minutos. Toma dos veces al día.  
(Wang Lihua 2007).

#### 4. **SEMILLAS DE AJONJOLI CON AZUCAR RUBIA Y MIEL**

##### **Ingredientes**

Ajonjolí (Semillas)

Azúcar rubia

Miel

##### **Preparación**

Pasa las semillas de ajonjolí por la sartén hasta que estén bien doradas. Mezclar las semillas, la miel, y el azúcar en la misma proporción. Almacena en una botella. Toma una cucharada sopera poco antes de ir a dormir. (Wang Lihua 2007).

#### 5. **SOPA DE TRIGO CON VERDURAS** (4 porciones)

##### **Ingredientes**

- 1/2 litro de leche descremada
- 1 caldo de verduras (apio, brócoli, col, etc)
- 250 g de harina de maíz
- 4 cucharadas de queso semiduro rallado
- Rocío vegetal
- 100 g de brócoli
- 2 tomates
- 200 g de champiñones
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva
- 1 diente de ajo

##### **Preparación**

Preparar el caldo de verduras en una olla de acero. Luego agregar la leche y calentar hasta que rompa el hervor. Incorporar en forma de lluvia la harina de maíz, revolviendo constantemente. Cocinar durante un minuto, hasta obtener una polenta bien espesa, retirar de la cocina y agregar el queso. Extender la preparación sobre una bandeja humedecida con rocío vegetal y aplanarla hasta alcanzar un espesor de 1.5 cm. Dejar enfriar por completo. Separar el brócoli en ramilletes y sancocharlos al vapor o en microondas. Pelar los tomates, cortarlos en cuartos y quitarles las semillas. Partir los champiñones por el medio. Saltear apenas los tres vegetales en una sartén antiadherente, con el aceite y el ajo picado. Cortar la polenta en cuadrados de 10 cm de lado. Calentar a fuego vivo una plancha de hierro y sobre ella calentar los cuadrados, de ambos lados. Servirlos con los vegetales.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina

#### 6. **SUFLÉ DE ZANAHORIAS** (4 porciones)

##### **Ingredientes**

- 2 tazas de leche descremada
- 20 g de mantequilla
- 3 cucharadas de maicena
- 800 g de zanahorias cocidas y hechas puré
- 4 cucharadas de queso semiduro rallado
- 4 yemas
- **Sal Rosada** ó sal marina

- 1 pizca de nuez moscada rallada
- 6 claras

**Preparación**

Colocar en una cacerola la leche y la mantequilla cortada en cubos pequeños. Agregar la maicena y llevar al fuego. Revolver continuamente hasta que se derrita la mantequilla y se forme una salsa espesa. Dejar que rompa hervor, retirar de la llama y pasar a un bol. Añadir el puré de zanahorias, el queso rallado y las yemas. Salar y condimentar con la nuez moscada. Batir las claras a nieve e incorporarlas con movimientos suaves y envolventes.

Repartir la preparación en moldes individuales para soufflé, llenándolos hasta un cm del borde. Cocinar en el horno a 180 °C, a baño maría y sin abrir la puerta, de 25 a 35 minutos. Servir de inmediato.

Agregar **Sal Rosada** ó sal marina; evitar la sal blanca común de cocina (De Pirolo Ketty, De Pirolo Mabel, 1976)

**ANTES DE DORMIR (10 p.m.):**

Tomar una taza de ASTOMACAL (cerrar heridas en el estomago y duodeno) / clara de huevo / una copita de vino de cebolla / mermelada de yuca.

**1. VINO CON CEBOLLA**

Tambien se puede tomar 1 cucharada 4 veces al dia. Colocar medio kg de cebolla picada y 100 ml de miel de abeja en una botella de vino blanco; luego macerar por una semana.

**20.3. TRATAMIENTOS NATURALES****HIERBAS RECOMENDADAS:**

Abuta, agracejo, **ajo**, alfalfa, aloe vera, ajeno, amargon, bardana, calendula, cascara blanca, cicatrizantes (consuelda, poco uso; copaiba, llantén, sangre de grado), cola de caballo, diente de leon, eneldo, fenogreco, frambuesa roja (hojas), genciana, geranio, heliotropo, hinojo, kion, lapacho (pau d' arco), lino (semillas), malvaisco (raiz), manzanilla, nogal, ortiga, **palillo**, perejil, romero, **regaliz**, ruibardo, sabila, tomillo, ubos, (Pitchford P 2002; Duran felipe y otros).

**RECOMENDACIONES GENERALES:**

- Eliminar definitivamente los factores desencadenantes de las ulcers como son, el cigarro, los analgesicos, el estrés y las comidas prohibidas (leche).
- Cuando tengas estos síntomas, vomito con sangre roja o heces con sangre negra o roja oscura, debes acudir a un medico especialista para que te examinen.
- Trata de comer 5 – 6 veces al dia para que no haya producción de mucha acidez; hay que comer de a pocos y evitar las comidas abundantes.
- Tomar dos litros de agua diaria u 8 vasos de agua, repartidos durante el dia.



- Evita los analgesicos como la aspirina, ibuprofeno, ya que afectan a la ulcera; tambien los antibioticos ya que el uso continuado destruye la flora intestinal.
- Evita las emociones fuertes como la depresion, el **estrés**, la ira y el miedo.
- Evita el alcohol y el **tabaco (fumar cigarros)**.
- Evitar los alimentos muy frios o muy calientes.
- Evitar o controlar los alimentos con mucha azucar o sal (Murray y Pizzorno 1997; Nostica 2009; Wang Lihua 2007).

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad.
2. Balbach Alfons (1988-1): Las frutas en la medicina natural. 1ª Edicion. Editorial La verdad presente. 482 pags.
3. Balbach Alfons (1988-2): Las verduras en la medicina natural. 1ª Edicion. Editorial La verdad presente. 425 pags.
4. Carper Jean (2008): Los alimentos: medicina milagrosa. Grupo editorial norma. 583 paginas.
5. Cruz Abel (2001): Gastritis y colitis. Publicado por SELECTOR
6. Delgado Abel (1999): Curas de la cocina latina: desde el aguacate hasta la yuca, la guía máxima del poder curativo de la nutrición. Prevention Health Books. Edition: illustrated. Publicado por Rodale, 184 páginas.
7. De Pirolo Ketty, De Pirolo Mabel, 1976. COCINA DIETÉTICA: Regímenes agradables para la salud. Publicado por El Ateneo. Procedente de Universidad de Texas. 295 páginas.
8. Duran Felipe y otros : El guardian de la salud natural y alternativa. Editorial Grupo Latino; 1283 pgs.
9. Fiori Brunella, 2004. ENSALADAS SABROSAS. Publicado por Imaginador
10. McLntyre Anne, 2005. BEBIDAS SALUDABLES Y CURATIVAS. Publicado por Ediciones B - México. 158 páginas.
11. Murray M. y Pizzorno J. (1997): Enciclopedia of natural medicine. Editorial Tree River press. Segunda edicion. 946 paginas.
12. Nostica (2009): Como cuidar tu salud con dietas sanas. Editorial Nostica, 126 paginas.
13. Pardo Ángela, 2005. DESCUBRA EL PODER DE LA MIEL. Publicado por Imaginador. 122 páginas.
14. Pitchford P (2002):\_Healing with whole foods. Editorial North atlantic books, tercera edicion, 753 paginas.
15. Selene Yeager (2001): La guia medica de los remedios alimenticios. Editorial Prevention. USA, 740 paginas
16. Wang Lihua, L.A.C. (2007): MEDICINA CHINA CASERA. Ediciones Robinbook.

## **BIBLIOGRAFIA GENERAL**

1. Agata (1997): Cocina sana y baja en calorías. Publicado por SELECTOR, 48 páginas
2. Aguirre Aida (1965): La cocina en Bolivia. Edition: 4. 373 páginas
3. Agusti P. (2006): Curacion con antioxidantes y enzimas. Ediciones Masters, 160 pgs.
4. Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad.
5. Anderson BM, Gibson RS, Sabry JH: The iron and zinc status of long-term vegetarian women. Am J Clin Nutr 1981; 34: 1042-1048.
6. Arias Eugenio (1982): plantas medicinales. 17ª Edición, 276 págs.
7. Arias Eugenio (1982): Plantas medicinales. 288 paginas.
8. Balbach Alfons (1988-1): Las frutas en la medicina natural. 1ª Edicion. Editorial La verdad presente. 482 pags.
9. Balbach Alfons (1988-2): Las verduras en la medicina natural. 1ª Edicion. Editorial La verdad presente. 425 pags.
10. Balch James, Balch Phyllis, 2000. RECETAS NUTRITIVAS QUE CURAN. Edition: 2. Publicado por Avery. 672 páginas
11. Benner Bircher, 1994. JAQUECAS Y OTROS DOLORES DE CABEZA. Publicado por Ediciones Rialp. 160 páginas
12. Berdonces J L (2003): Manual de medicina naturista. Editorial Océano. 703 páginas.
13. Bianco Víctor, 1974. Alimentación y salud. Publicado por Master Impresiones. Digitalizado el 22 Abr 2008. 218 páginas.
14. Bread Margaret (2004): 100 Recetas Light. Publicado por Imaginador, 2004. 94 páginas
15. Budd Martin, Moyle Alan, 1989. Dietas para combatir el acné. Publicado por Susaeta; 47 páginas.
16. Bueno M, Sarriá A, Pérez-González JM, 2003 "Nutrición en pediatría" 2ª edición. Editorial Ergon. Madrid
17. Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999. JUGOS PARA UNA VIDA SALUDABLE: Una GUIA para obtener el máximo beneficio de las frutas y los vegetales. Publicado por Avery. 382 páginas.
18. Calera Ana María, 1975. 365 recetas de cocina latinoamericana. Edition: 3 Publicado por Everest de Ediciones y Distribución, S.L. 210 páginas
19. Carper Jean (2008): Los alimentos: medicina milagrosa. Grupo editorial norma. 583 paginas.
20. Carper Jean y Hassan Adriana(1994): LOS ALIMENTOS: MEDICINA MILAGROSA. Publicado por Editorial Norma. 582 páginas.
21. Cervera, Cala H. La Nutrición Ortomolecular. Revoluciona tu salud con la medicina del siglo XXI. Editorial Robin Book.
22. Cervera, P.; Clapes, J.; Rigolfas, R.: Alimentación y Dietoterapia. 3ª edición. Edit. Interamericana. Madrid 1998.
23. Cherie Calbom, Keane Maureen, 1999. JUGOS PARA UNA VIDA SALUDABLE: Una GUIA para obtener el máximo beneficio de las frutas y los vegetales. Publicado por Avery. 382 páginas.
24. Clements Harry, 1996. La próstata: Dietas curativas para sus trastornos. Publicado por Edaf. 82 páginas

25. Clymer Swinburne; La dieta: Clave de la salud. Publicado por Editorial Kier, 1992.
26. Cruz Abel (2001): Gastritis y colitis. Publicado por SELECTOR
27. Cruz Abel (2002): Afrodisiacos naturales. Edition: 2, illustrated. Publicado por SELECTOR, 167 páginas.
28. Cruz Abel, "Salud con Jugos"; Publicado por SELECTOR, 2007; 128 páginas
29. Cruz Abel, 2000. Mundo vegetariano del Dr. Abel Cruz. Publicado por SELECTOR. 167 páginas
30. Cruz Abel, 2001, Acné: Un tratamiento naturista. Publicado por SELECTOR, 157 páginas.
31. Cruz Abel, 2004. Anorexia: [un tratamiento naturista] Publicado por SELECTOR
32. Cruz Abel, 2004. COMIDA SIN COLESTEROL. Publicado por SELECTOR. 184 páginas
33. Cruz Abel. Naturismo en padecimientos comunes: [un tratamiento naturista] Publicado por SELECTOR, 2004. 192 páginas.
34. Dahlke y Ehremberger 1999. Dharma Singh (2004): La alimentación como medicina. Editorial Urano. 366 págs.
35. De Cerrato Beatriz, 1998. Verduras- recetas prácticas y hogareñas. Publicado por Imaginador.
36. De Gandulfo Petrona C. Las recetas económicas de Doña Petrona. Edition: 11, Publicado en 1977. 425 páginas.
37. De Pirolo Ketty, De Pirolo Mabel, 1976. COCINA DIETÉTICA: Regímenes agradables para la salud. Publicado por El Ateneo. Procedente de Universidad de Texas. 295 páginas.
38. Delgado Abel (1999): Curas de la cocina latina: desde el aguacate hasta la yuca, la guía máxima del poder curativo de la nutrición. Prevention Health Books. Edition: illustrated. Publicado por Rodale, 184 páginas.
39. Dextreit Jeannette, Dextreit Raymond, 1982. Recetas y menús para enfermos del hígado, estómago e intestinos. Publicado por Acuario. 76 páginas
40. Dharma Singh (2004): La alimentación como medicina. Editorial Urano. 366 págs.
41. Dietary management of anorexia nervosa sally day. International journal of food sciencies and nutrition volume 25 pages 289-295
42. Duke James, 1998. La Farmacia Natural. Edition: illustrated. Publicado por Rodale. 621 páginas
43. Duran felipe y otros : El guardian de la salud natural y alternativa. Editorial Grupo Latino; 1283 pgs
44. Duran felipe y otros : El guardian de la salud natural y alternativa. Editorial Grupo Latino; 1283 pgs.
45. Ediciones LEA, 2005. Enciclopedia práctica de las medicinas alternativas.
46. Elichondo margarita (1997): La comida criolla: memorias y recetas. Editorial el sol. 281 paginas.
47. Fiori Brunella, 2004. ENSALADAS SABROSAS. Publicado por Imaginador
48. Food and Nutrition Board, National Research Council: Recommended Dietary Allowances, 10th ed. Washington, DC: National Academy Press, 1989.
49. Foppiani Luis Daniel (1958): El cocinero peruano, manual de cocina criolla con las tradicionales recetas de viandas, dulces, bizcochos y bebidas en uso en todas las regiones del Perú y también las famosas recetas a la limeña. Publicado por Librería "Fenix", 182 páginas
50. France Christine, 1996. Bajas calorías, bajo colesterol: Más de 130 recetas saludables, paso a paso

51. Franke Rosemarie, Kommerell Burkhard, 1992. Dieta moderna para las enfermedades hepáticas y biliares. Edición Everest.
52. Gálvez José (1999): Manual de la Nueva Farmacia. Edition: illustrated Publicado por Ediciones Díaz de Santos, 381 páginas
53. García-Valdecantos Esther 2000. "Infusiones y tisanas para sentirse bien". Publicado por SELECTOR, 159 páginas
54. Gleerup A, Rossander Hulthen L, Gramatkovski E, et al. Iron absorption from the whole diet: comparison of the effect of two different distributions of daily calcium intake. Am J Clin Nutr 1995; 61: 97-104
55. Gomez Rosa (2004): Secretos afrodisiacos, alimentos, recetas y otros. Ediciones pluma y papel. 139 páginas.
56. Gonzales Víctor Manuel (2007): Cebiche: Origen, mitos y verdades. Publicado por Editatú Editores e Impresores
57. Gutiérrez Máximo (1970): El pescado en su mesa: 800 recetas de pescados y mariscos. Publicado por Editorial Mar del Plata, 206 páginas
58. Hallberg L: Bioavailability of dietary iron in man. Ann Rev Nutr 1981; 1: 123-147.
59. Hausman patricia y Benn Hurley Judith (1993): Los alimentos que curan, guía completa del poder curativo de la nutrición. Editorial Rodale, 511 páginas.
60. Helman AD and Darnton-Hill I: Vitamin and iron status in new vegetarians. Am J Clin Nutr 1987; 45: 785-789.
61. Hocquenghem Anne Marie (1995): La cocina piurana: ensayo de antropología de la alimentación. Publicado por CNRS, 196 páginas
62. Hoffman Peter, 2005. Herbolaria y nutrición natural. Publicado por Editorial Pax México. 192 paginas.
63. <http://www.botanical-online.com/medicinalssinusitis.htm>
64. <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=198>
65. <http://www.medicinasnaturistas.com>
66. J. Pennington, Lippincott-Raven (1994): Food Value of Portions Commonly Used. Información de la publicación Bowes & Church's 16th ed.
67. Karmel Annabel, 1999, La nueva cocina para niños. Edition: illustrated. Publicado por Ediciones B - México. 144 páginas
68. Larrain Arturo (1975): La alimentación colectiva y recetario de cocina institucional. Publicado por Instituto Geográfico Militar de Chile, 1975. 419 páginas.
69. Larry klap: prostate heath in ninety days
70. Latta D and Liebman M: Iron and zinc status of vegetarian and non-vegetarian males. Nutr Rep Int 1984; 30: 141-149.
71. Lezaeta Acharan, Manuel; Medicina natural al alcance de todos Publicado por Editorial Pax México, 1997. Edition: 46; 479 páginas.
72. Lezaeta Manuel (2008): La medicina natural al alcance de todos. Editorial Kier. Edición 48, 430 paginas.
73. Litchitz A (1980): La llave del placer. Editorial Kier. 149 páginas.
74. M. Hernández, 2001. "Alimentación Infantil". 3ª edición. Editorial Diez Santos. Madrid.
75. Mahan K L, Arlin M T. Nutrición en la adolescencia En: Mahan K L, Arlin M T, Krause nutrición y dietoterapia 8ª. México D.F.:Interamericana Mc. Graw-Hill, 1995:243-44
76. Maitret Julia, 2001. Menús Vegetarianos; Edición: illustrated. Publicado por SELECTOR. 212 páginas

77. Manfred leo (1998): 7000 recetas a base de 1300 plantas medicinales americanas. Editorial Kier. 668 paginas.
78. Manfred Leo, 1958. SIETE MIL RECETAS BOTANICAS A BASE DE MIL TRESCIENTAS PLANTAS MEDICINALES. Publicado por Editorial Kier. Procedente de la Universidad de Michigan. 668 páginas
79. McLntyre Anne, 2005. BEBIDAS SALUDABLES Y CURATIVAS. Publicado por Ediciones B - México. 158 páginas.
80. Mejias magdalena y Aflallo armando (2007): La salud está en tu despensa. Editorial Edaf, 257 páginas.
81. Meltzer Barnet (2001): La alimentación equilibrada. Editorial Océano. 272 pgs.
82. Miralpeix Assumpta, House Random, 2003. La alimentacion infantil. Publicado por DEBOLSILLO. 192 páginas
83. Montanaro Anthony, 2007. Alergia. Publicado por Elsevier España, 1ª ed. 286 págs.
84. Montesinos Ballesteros Guillermo (2000): Zumos y alimentos licuados sanos y curativos. Publicado por SELECTOR. 160 páginas.
85. Moreno Gabriel René. Recetario y dietas del naturista: Y la salud al alcance de todo. Publicado por s.n. Procedente de Universidad de Texas. 2008, 78 páginas.
86. Murray M. y Pizzorno J. (1997): Enciclopedia of natural medicine. Editorial Tree River press. Segunda edición. 946 paginas.
87. Murray M. y Pizzorno J. (1997): Enciclopedia of natural medicine. Editorial Tree River press. Segunda edicion. 946 paginas.
88. Murray M. y Pizzorno J. (1997): Enciclopedia of natural medicine. Editorial Tree River press. Segunda edicion. 946 paginas.
89. Nostica (2009): Como cuidar tu salud con dietas sanas. Editorial Nostica, 126 paginas.
90. Page linda (2006): healthy healing, a guide to self healing for everyone. Editorial healthy healing inc; 12ª edition. 651 paginas.
91. Pamplona Jorge, 1995. Alimentos que curan. Publicado por Review and Herald Pub Assoc.
92. Pamplona Jorge, 2003. Salud por los Alimentos. Publicado por Editorial Safeliz. 383 páginas
93. Pardo Ángela, 2005. DESCUBRA EL PODER DE LA MIEL. Publicado por Imaginador. 122 páginas.
94. Parragón (2002): Guia de los remedios curativos. Editorial Parragón (indonesia), 256 páginas.
95. Perez albela (2009): Medicina natural de la A a la Z. Editorial grupo la republica.
96. Peschiera Emilio (2004): Secretos de la cocina peruana. Ediciones Origo. Ediciones Granica S.A.
97. Pitchford P (2002):\_Healing with whole foods. Editorial North atlantic books, tercera edicion, 753 paginas.
98. Polanco Guadalupe (1974): Moderna cocina vegetariana. Publicado por Editorial Pax-México, Librería C. Césarman, 110 páginas
99. Pompa jerónimo (1988): Medicamentos indígenas. 52 ava edición, editorial América s.a., 340 paginas.
100. Puget Henry, Teyssot Régine (2002): Los remedios de hoy y de siempre en la botica de la abuela. Publicado por Ediciones B – Mexico. 224 páginas

101. Raichlen Steven, Cristina, 1998. SALUD Y SAZON: 200 deliciosas recetas de la cocina de mamá: todas bajas en grasa, sal y colesterol. Edition: illustrated. Publicado por Rodale. 368 páginas.
102. Rake David (2008): Medicina integrativa. Editorial ELSEVIER MASSON, Segunda edicion; 1,248 pgs.
103. Requena Yves y Borrel Marie (2001): Medicina china, guía para tu bienestar. Editorial robin book. 351 paginas.
104. Revista botanical-online.com.
105. Rose mademoiselle: 100 Formulas Para Preparar Sopas Y Potajes. Recetario Economico Y Sencillo. Publicado por Editorial MAXTOR, 192 pgs.
106. Sacha barrios (2005): La gran revolucion de las grasas. Editorial Norma; 174 páginas.
107. Salas-salvado J, 2008. Nutrición y dietética. Edition: 2 Publicado por Elsevier España. 704 páginas
108. Schneider Ernst, Malaxetxebarría Esther, Pamplona Jorge (2003): Salud por la Naturaleza (2 Vols.). Edition: 2. Editorial Safeliz,
109. Schneider Ernst, Malaxetxebarría Esther, Pamplona Roger, 2003. Salud por la Naturaleza (2 Vols.) Edición: 2. Editorial Safeliz.
110. Seitz Maria (2006): 100 recetas dulces. Edition: 15. Publicado por Editorial. Bonum, 125 páginas. .
111. Selecciones del Readers Digest (1971): El gran libro de la salud. Editorial Readers digest mexico. 974 paginas.
112. Selene Yeager (2001): La guía medica de los remedios alimenticios. Editorial Prevention. USA, 740 paginas
113. Silla Santos Hortensia, 2004, Dieta mediterránea y alimentos funcionales: Seguridad alimentaria. Publicado por Ed. Univ. Politéc. Valencia. 114 páginas.
114. Stacey Jenny, 2005. Cocina vegetariana baja en calorías: Recetas vegetarianas innovadoras para cocineros intrépidos. Edition: illustrated. Publicado por Edimat Libros. 128 páginas.
115. Terreros Laura (2002): Terapia sexual con hierbas. Publicaciones RPP: 61 pags. Todd Elena: LA COCINA DE HELENA TODD EN 25 MENU Publicado por El Nacional. 105 pags.
116. Thomas Schnetz, Dona Savitsky, Mike Wille, Ed Anderson, Richard (2006): Doña Tomás: Discovering Authentic Mexican Cooking. Edition: illustrated. Publicado por Ten Speed Press. 216 páginas.
117. Torres Maria (1995): Sopas y purés. Publicado por SELECTOR, 48 páginas
118. Valera, Jorge (2009): EL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA. Edición digital, 113 Pág. Lima, Perú.
119. Valera, Jorge (2009): NIÑOS SANOS. Edición digital, 180 Pág. Lima, Perú.
120. Vatek Abraham (2004): Sexo tantrico, como practicar. Publicado por Ediciones LEA- 124 páginas
121. Vázquez Itos, 2005. Pescados y mariscos. Carnes. Aves y caza: [con recetas paso a paso] Edition: illustrate, Publicado por Océano De México. 280 páginas
122. Vda. de Culbeaux. María Alonso, 1976. Primer libro de cocina México vegetariano. Edición: 4; Publicado por s. n. 407 páginas
123. Verti Sebastian (2002): Cocinando con camarones. Publicado por Panorama Editorial, 135 páginas

124. Wang Lihua, L.A.C. 2007. MEDICINA CHINA CASERA. Ediciones Robinbook.
125. White Linda B, 2002, Foster Steven. Recetario herbario: Las mejores alternativas naturales a los medicamentos. Publicado por Rodale. 656 páginas.
126. Winwood Anne, 2007. Acelerar el Metabolismo para Quemar Grasas, Publicado por Ediciones LEA.
127. [www.aperderpeso.com/categoria/enfermedades-y-obesidad/higado-graso/](http://www.aperderpeso.com/categoria/enfermedades-y-obesidad/higado-graso/)
128. [www.innatia.com/s/c-dietas-balanceadas/a-dieta-para-higado-graso.html](http://www.innatia.com/s/c-dietas-balanceadas/a-dieta-para-higado-graso.html)
129. [www.mundorecetas.com](http://www.mundorecetas.com)
130. [www.vidanutrida.com/2009/07/08/alimentacion-para-el-higado-graso/](http://www.vidanutrida.com/2009/07/08/alimentacion-para-el-higado-graso/)
131. [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)
132. Zurschmitten Susana, 2003. Sana y linda. Publicado por Longseller, 169 páginas.

## INDICE

<b>ALIMENTACION MEDICINAL</b>	5
<b>CAPITULO 1: ACIDEZ ESTOMACAL / DISPEPSIA / INDIGESTION / MAL ALIENTO: DIETAS Y RECETAS DE COCINA</b>	6
<b>1.1. ALIMENTACION RECOMENDADA</b>	6
<b>1.2. DIETA NATURAL</b>	8
<b>1.3. RECETAS DE COCINA</b>	10
1. Crema de tomates	10
2. Jugo de Papaya Pintona	10
3. Leche con Kion	11
4. Licuado de Manzana y Papas	11
5. Papas Sancochadas con alverjas cocidas	11
6. Papas sancochadas con trozos de palta	11
Bibliografía	12
<b>CAPITULO 2: ACNÉ, DIETAS / RECETAS DE COCINA</b>	13
<b>2.1. ALIMENTACION ANTIACNE</b>	14
<b>2.2. RECETAS DE COCINA / COMIDAS PARA EL ACNE</b>	15
<b>Ayuno</b>	15
<b>Desayuno</b>	15
1. Batido Mixto	15
2. Jugo De Guanábana y Naranjas	16
3. Jugo De Guanábana y Zanahoria	16
4. Jugo Mañanero	16
5. Jugo De papaya y Naranja	17
6. Jugo De Pera Naranja y Linaza	17
7. Jugo Refrescante	17
8. Jugo Tropical	17
<b>Almuerzo</b>	18
1. Arroz con Papas Amarillas	18
2. Arroz con Romero	18
3. Arroz con Zanahoria	19
4. Crema de Calabaza	19
5. Ensalada Digestiva	19
6. Ensalada de Tomate con Apio	20
7. Sopa de Arroz	20
8. Sopa de Pimiento Dulce Asado	20
9. Sopa de Zanahoria y Guayaba	21
10. Sopa de Zapallo	21
11. Trucha Asada	21
<b>Cena</b>	22
1. Arroz con Romero y Laurel	22
2. Ensalada Nocturna	22



3. Sopa de Verduras	22
4. Zumos	23
<b>Entrecomidas</b>	23
Antes de Dormir	23
Bibliografía	24
<b>CAPITULO 3: ALIMENTOS AFRODISIACOS: DIETAS Y RECETAS DE COCINA</b>	25
<b>3.1. ALIMENTOS AFRODISIACOS</b>	26
<b>3.2. ALIMENTOS O SUSTANCIAS ANAFRODISIACAS</b>	32
<b>3.3. RECETAS DE COCINA</b>	32
<b>Ayunas</b>	32
1. Extractos de Verduras	32
<b>Desayuno</b>	33
1. Alcachofas Exóticas	33
2. Arrolladitos Agridulces	33
3. Carpaccio Libidinoso	34
4. Cebiche De Ostras	34
5. Conchas A La Chalaca	34
6. Copa de Camarones	35
7. Ensalada Agridulce de Palta	35
8. Ensalada De Alcachofa Y Piña	36
9. Ensalada de Apio, Hongos y Nueces	36
10. Ensalada De Espinacas Con Betarraga	37
11. Ensalada De Langostinos Y Palmitos	37
12. Ensalada De Langostinos, Mango Y Menta	38
13. Ensalada De Melón, Hinojo Y Toronja	38
14. Ensalada De Tomate Con Apio	38
15. Ensalada De Trucha	39
16. Ensalada Española	39
17. Ensalada Mexicana	39
18. Ensalada Mixta	40
19. Entrada De Almejas, Mejillones Y Ostiones	40
20. Entrada De Langostinos Y Caviar	41
21. Entrada De Mariscos	41
22. Espinacas Con Kion	42
23. Palta Cupido	42
24. Poros A La Parmesana	43
25. Tostadas Con Camarones	43
26. Tostadas Con Crema De Berenjenas	44
27. Tostadas Con Mozzarella Y Ensaladas	44
<b>Almuerzos: Sopas</b>	45
1. Aguadito de mariscos	45
2. Champiñones a la griega	46
3. Chilcano de camarones	46
4. Chupe de camarones	47

---

5. Chupe de cangrejo	47
6. Gaspacho	48
7. Palta y miel de abeja	48
8. Sopa blanca	48
9. Sopa de ajo con almejas	49
10. Sopa de alcachofas	49
11. Sopa de berenjenas	50
12. Sopa de berros	50
13. Sopa de calabazas	50
14. Sopa de cangrejo	51
15. Sopa de cebolla	51
16. Sopa de choros	52
17. Sopa de hinojos	52
18. Sopa de kion y poro	53
19. Sopa de langostinos	53
20. Sopa de ostras al vino de cava	54
21. Sopa de pescado	55
22. Sopa de poro y culantro	56
23. Sopa fría de hinojo y tomate al yogur	56
24. Sopa fría de tomates con chile	56
25. Sopa naranja	57
26. Parihuela	57
<b>Almuerzo: segundos</b>	58
1. Adobo de pescado	58
2. Alcachofas levantadoras	59
3. Almejas con Arroz y Guisantes	59
4. Arroz a la marinera	60
5. Arroz a los esteros de tumbes	60
6. Arroz chaufa de mariscos	61
7. Arroz con camarones	62
8. Arroz con granadas	62
9. Arroz con mango	63
10. Arroz con mariscos	63
11. Camarones con vegetales a la salsa de soja	64
12. Camarones encebollados	64
13. Canapés de ostras	64
14. Cebiche mixto	65
15. Ceviche peruano de pescado	66
16. Choritos a la chalaca	66
17. Codornices con almendras	67
18. Codornices con uvas	67
19. Cojinova apanada con almendras	68
20. Conejo picante al vino	68
21. Cordero con ajo	69

22. Cordero con hierbas	69
23. Curry de huevos	69
24. Curry de pollo	70
<b>25.</b> Ensalada de mariscos y frutas frescas	70
26. Ensalada tibia de espárragos	71
27. Escabeche de pescado	72
28. Fideos con hongos y espárragos	73
29. Filete de pescado al hinojo	73
30. Guiso de calabaza y camarones al curry	74
31. Jalea de mariscos	74
32. Lomo al champagne	75
33. Marisco Erótico	75
<b>34.</b> Nueces con sopa de arroz	76
35. Ostras al cava con espárragos trigueros	76
<b>36.</b> Pastel de mariscos	77
37. Pato con durazno	78
38. Pato con salsa de mango	78
39. Perdices al chocolate	79
40. Pescado a la chorrillana	80
41. Pescado al vapor	80
42. Pescado seco con papas	81
43. Picante de camarones	81
44. Picante de mariscos	83
45. Pollos a las uvas	83
46. Pulpo con leche de coco	83
47. Rollitos de primavera	84
48. Salmon con verduras	85
49. Salmon de papillote a la albahaca	85
50. Saltado de mariscos	86
<b>51.</b> Salteado de Cangrejos	86
52. Sudado de pescado	87
<b>53.</b> Ternera picante con leche de coco	88
54. Tiradito de pescado	88
55. Trucha marinada	89
<b>Almuerzo: salsas afrodisiacas</b>	89
1. Salsa agridulce	89
2. Salsa alemana	90
3. Salsa almendroc	90
<b>4.</b> Salsa de apio	91
5. Salsa de champagne	91
6. Salsa de coco	92
7. Salsa de higos al oporto	92
8. Salsa de limón y mostaza	92
9. Salsa de mango	93

10. Salsa de zanahoria y brócoli	93
11. Salsa exótica	94
12. Salsa verde	94
<b>Cena</b>	95
1. Bebidas nocturnas	95
2. Bebidas para los mordiscos	95
3. Budín cremoso de naranja y miel	95
4. Budín de coco y chocolate	96
5. Delicia de manzanas	96
6. Duraznos con miel y canela	97
7. Ensalada de melón	97
8. Extractos nocturnos	97
9. Flan de coco	98
10. Frambuesas exóticas	98
11. Fresas exóticas	98
12. Helado de huanarpo macho	99
13. Helado serrano	99
14. Higos al horno	100
15. Langostinos macerados	100
16. Mango Calentador	100
17. Mango con coco	101
18. Naranjas al cacao	101
19. Nueces y castañas	101
20. Plátanos flambeados	101
21. Queso desnudo	102
22. Tomates con papas asadas	102
23. Torta de higos	102
24. Uvas con anís	103
25. Uvas con lujuria	103
Bibliografía	104
<b>CAPITULO 4: ALERGIA: DIETAS Y RECETAS DE COCINA</b>	105
<b>4.1 ALIMENTACIÓN PARA LAS ALERGIAS</b>	105
<b>4.2 RECETAS Y DIETAS ANTIALERGICAS</b>	108
<b>Ayunas</b>	108
1. Extractos	108
2. Te antialérgico	109
3. Terapia de orina antialérgica	109
<b>Desayuno</b>	109
1. Bavarois de melón	109
2. Crocante de melón	110
3. Ensalada de frutas	111
4. Frejoles mung con arroz	111
5. Moldeados de melón	111
6. Melón al azafrán	111

7. Melón en caramelo	112
8. Zumo de melón y manzana	113
<b>Almuerzo</b>	113
1. Alcachofas con camotes	113
2. Alpaca a la parrilla	114
3. Alpaca con zanahorias	114
4. Alpaca cubierta con maíz	115
5. Arroz con alpaca	116
6. Arroz con zapallito italiano	116
7. Ensalada mixta	117
8. Ensalada de rabanitos	117
9. Lomo de alpaca con poros y peras	118
10. Salmon a la hortelana	118
<b>Entrecomidas</b>	119
1. Infusión	119
2. Tentempiés alérgico	119
<b>Cena</b>	119
1. Alpaca al horno	119
2. Alpaca con zanahorias	120
3. Dulce de camotes	120
4. Ensalada de ortiga y alcachofas	121
5. Ensalada vistosa	121
<b>4.3 TRATAMIENTOS NATURALES</b>	122
Bibliografía	124
<b>CAPITULO 5: AMIGDALITIS / ANGINA DE PECHO / DOLOR DE GARGANTA / FARINGITIS / LARINGITIS: DIETAS Y RECETAS DE COCINA</b>	125
<b>5.1. ALIMENTACION RECOMENDADA</b>	126
<b>5.2. RECETAS DE COCINA</b>	127
<b>Ayunas / entrecomidas</b>	127
Extractos	127
<b>Desayuno</b>	128
1. Jugo de manzana y cebolla	128
2. Leche de avena	128
3. Licuado de apio con repollo	128
4. Licuado de rábano y limón	129
<b>Almuerzo</b>	129
1. Almuerzo	129
2. Budín de limón	129
3. Caldo de verduras	129
4. Crema de arvejas partidas	130
5. Huevo con aceite de ajonjolí	130
6. Pollo frito con ciruelas y cebollas	130
7. Sopa de ajo	131
8. Sopa de cebolla	131

<b>Cena</b>	132
1. Cena	132
2. Cocimiento de ajo y orégano	132
3. Jugo de piña	132
4. Pera con sauco	132
5. Té de eucalipto y malva	133
6. Té verde con miel	133
7. Uña de gato con miel	133
Entrecomidas	133
1. Extracto con cítricos hervidos	133
2. Gárgaras	134
3. Gárgaras con cebolla y miel	134
4. Gárgaras con miel y albahaca	134
5. Gárgaras con propoleo	134
6. Gárgaras de salvia	134
7. Gárgaras de tara	135
8. Jarabe de cebolla para la tos	135
9. Ponche de rábano picante	135
10. Te de raíz de regaliz	135
<b>5.3 TRATAMIENTOS NATURALES</b>	135
Bibliografía	137
<b>CAPITULO 6: ANEMIA FERROPENICA: DIETAS Y RECETAS DE COCINA</b>	138
<b>6.1.- ALIMENTOS PARA LA ANEMIA</b>	139
6.1.1.-Alimentos ricos en hierro	139
6.1.2.- Alimentos con cobre:	140
6.1.3.- Alimentos ricos en vitamina C:	140
6.1.4.- Alimentos ricos en acido Fólico	140
6.1.5.- Alimentos Vitamina B12 (cobalamina)	141
6.1.6.- Alimentos prohibidos:	141
<b>6.2.- RECETAS DE COCINA</b>	142
<b>Ayuno</b>	142
<b>Desayuno</b>	142
1. Aaa desayunos	142
2. Desayuno reparador	142
3. Ensalada de espinaca con huevo	143
4. Filete de carne con palta	143
5. Frutas (ensalada roja)	143
6. Frutas rojas con miel	144
7. Jugo de frutas vitaminizada	144
8. Jugo de lúcuma y algarrobina	144
9. Jugo de zanahoria con espinaca	144
10. Zumo de betarraga, naranja y zanahoria	145
11. Zumo de betarraga con zanahoria	145
<b>Almuerzo</b>	146

1. Albóndigas en pimientos	146
2. Arvejas con papas sancochadas	146
3. Barra de brócoli	147
4. Brochetas de hígado	147
5. Sopa de mariscos	148
6. Choros gratinados	148
7. Chupe de habas	149
8. Crema de lentejas con caballa	149
9. Croquetas de garbanzos	150
10. Ensalada primaveral de arroz con alfalfa	150
11. Filete de hígado y espinacas	151
12. Guiso de cerdo con lentejas	151
13. Guiso de hígado de pollo	152
14. Hígado con tomates	152
15. Lentejas con pimientos	153
16. Lentejas estofadas con pasta de curry	153
17. Revuelto de espinacas y frijoles	154
18. Sangrecita con garbanzos	154
19. Sangrecita con papas amarillas	155
20. Sopa de ajo con espinacas	155
21. Sopa de alcachofas	156
22. Sopa de almejas	156
<b>CENA</b>	157
Extractos	157
<b>6.3 TRATAMIENTOS NATURALES</b>	157
Bibliografía	160
<b>CAPITULO 7: ANOREXIA / INAPETENCIA: DIETAS Y RECETAS DE COCINA</b>	161
<b>7.1. ALIMENTOS RECOMENDADOS</b>	161
<b>7.2.- RECETAS DE COCINA</b>	162
<b>Ayunas</b>	162
1. Aperitivo de frutas	162
2. Aperitivo de verduras	162
3. Jugo en ayunas	163
<b>Desayuno:</b>	163
1. Beterraga	163
2. Compota de membrillos	163
3. Cutacho	164
<b>Almuerzo</b>	164
1. Ají de calabaza	164
2. Aperitivo de verduras	165
3. Caldo de cabeza de carnero	165
4. Chupe de habas	165
5. Carne picante acompañado con frejol	166
6. Gambas y acelgas	166

7. Muesli	166
8. Papas amarillas con maní	167
9. Pepián de pavo	167
10. Rocoto relleno	168
11. Salsa de huacatay	168
<b>Cena</b>	168
1. Menú	168
2. Albóndigas para picar	169
3. Achicoria agridulces	169
4. Paltas rellenas	170
5. Soltero de habas	170
<b>ENTRECOMIDAS</b>	170
<b>ANTES DE DORMIR</b>	171
Bibliografía	172
<b>CAPITULO 8: ASMA, DIETAS Y RECETAS DE COCINA</b>	173
<b>8.1.- ALIMENTACION RECOMENDADA</b>	173
<b>8.2 RECETAS DE COCINA</b>	175
<b>Ayunas</b>	175
1. Ajos rosados con azúcar rubia	175
2. Azúcar con vinagre	175
3. Decocción de uña de gato	176
4. Huevo con té verde	176
5. Pera con azúcar rubia	176
6. Semillas negras de sésamo, nueces y miel	176
<b>Desayuno</b>	176
1. Chapo del plátano maduro	176
2. Cutacho	177
3. Desayuno con frutas	177
4. Jugo de mango con naranja	177
<b>Almuerzo</b>	177
1. Brochetas de cebollas gratinadas	177
2. Caldo de col	178
3. Caldo de pollo con kion	178
4. Crema de coliflor	179
5. Ensalada de quinua	179
6. Gratinados de nabos con eneldo y cebollas	179
7. Guiso de col y zanahoria	180
8. Guiso de frijol verde	180
9. Guiso de quinua con shitake y champiñones	180
10. Jurel en salsa verde	181
11. Lentejas con carne de lagarto	181
12. Pollo con manzana	182
13. Pollo frito con ciruelas y cebollas	182
14. Saltado de brócoli con gluten	183



15. Salteado de pollo con kion y melocotones	183
16. Sopa de cebada	184
17. Tortilla de algas	184
18. Vainitas verdes al ajo	184
19. Zumo de verduras	184
<b>Cena</b>	185
1. Cena con frutas	185
2. Jarabe de cebolla para la tos	185
3. Tortilla de algas	185
<b>8.3 TRATAMIENTOS NATURALES</b>	186
Bibliografía	187
<b>CAPITULO 9: BRONQUITIS; DIETAS Y RECETAS DE COCINA</b>	188
<b>9.1 ALIMENTACION RECOMENDADA</b>	188
<b>9.2 RECETAS DE COCINA</b>	189
<b>Ayunas</b>	189
1. Extractos	189
2. Caldo	189
3. Jugo de rábano con limón	190
4. Licuado de manzana con cebolla	190
<b>Entrecomidas</b>	190
1. Ajos rosados y oréganos	190
2. Leche de avena	190
<b>Desayuno</b>	191
1. Chapo del plátano maduro	191
2. Cutacho	191
3. Huevo con miel	191
4. Jugo de mango con naranja	191
5. Gratinados de nabos con eneldo y cebollas	192
6. Rábanos con kion y peras	192
7. Té verde con huevo	192
8. Zumos	192
9. Zumo anti bronquitis	193
10. Zumo de zanahoria con brócoli	193
<b>Almuerzo</b>	193
1. Budín de espinacas	193
2. Caballa en salsa verde	194
3. Cazuela de pollo con kion	194
4. Caldo de verduras	195
5. Crema de coliflor	195
6. Ensalada de quinua negra	195
7. Guiso de col y zanahoria	196
8. Guiso de frijol verde	196
9. Guiso de quinua con shitake y champiñones	197
10. Lentejas con carne de lagarto	197

11. Pollo con manzana	198
12. Pollo frito con ciruelas y cebollas	198
13. Saltado de brócoli con gluten	198
14. Sopa de cebada	199
15. Tortilla de algas	199
16. Vainitas verdes al ajo	199
<b>Cena</b>	200
1. Ensalada de quinua negra	200
2. Guiso de berenjena	200
3. Jarabe de cebolla	200
4. Zumo de verduras	200
<b>9.3 TRATAMIENTOS NATURALES</b>	201
Bibliografía	202
<b>CAPITULO 10: DIARREA / COLITIS: DIETAS Y RECETAS DE COCINA</b>	203
<b>10.1. ALIMENTOS ASTRINGENTES</b>	204
<b>10.2 RECETAS ASTRINGENTES</b>	204
<b>Ayuno</b>	204
<b>Desayuno</b>	205
1. Alimentación para la diarrea infantil	205
2. Jugo de papaya pintona	205
3. Jugos diversos	205
4. Manzanas asadas	205
<b>Almuerzo</b>	206
1. Arroz con papas	206
2. Arroz con romero	206
3. Arroz con zanahoria	207
4. Frijoles negros con salvia y ajo	207
5. Gallina con manzana	207
6. Plátano bellaco sancochado	208
7. Sopa de arroz	208
8. Sopa de zanahoria y guayaba	209
<b>Cena</b>	209
1. Arroz al limón	209
2. Arroz con romero y laurel	210
3. Manzana rallada y negreada	210
<b>Entrecomidas</b>	210
1. Agua de cebada	210
2. Agua de granada	211
3. Agua de manzanilla	211
4. Compota de membrillo	211
5. Diarrea del viajero	212
6. Emoliente caliente	212
7. Hojas de guayaba	212
8. Jugos rehidratantes	212

9. Panetela	212
10. Puré de nísperos	212
11. Sopa de cereales	213
12. Suero casero	213
13. Té verde tostado	213
<b>10.3 TRATAMIENTOS NATURALES</b>	214
Bibliografía	215
<b>CAPITULO 11: ESTREÑIMIENTO / CONSTIPACIÓN: DIETAS Y RECETAS DE COCINA</b>	216
<b>11.1 ALIMENTACION RECOMENDADA</b>	216
<b>11.2 DIETA NATURAL</b>	217
<b>11.3 RECETAS DE COCINA</b>	219
1. Albaricoques en media concha	219
2. Choclo saltado	219
3. Compota de higos y almendras	219
4. Crepes de salvado de arándanos	220
5. Diente de león con limón	220
6. Ensalada de ciruelas y naranjas	221
7. Extracto de papas con miel	221
8. Filete de caballa en salsa de ciruela	221
9. Gelatina de tamarindo	222
10. Jugo de guanábana y naranjas	222
11. Jugo de guanábana y zanahoria	222
12. Jugo de papas con tamarindo	223
13. Jugo de tamarindo, naranja y linaza	223
14. Manzanilla con semilla de lino	223
15. Panecillos de leche	223
16. Pollo frito con ciruelas y cebollas	224
17. Pudín de arroz, manzanas y germen de tostado	224
18. Sopa de zapallo	224
<b>a. PLANTAS MEDICINALES</b>	225
Bibliografía	225
<b>CAPITULO 12: FARINGITIS; DIETAS Y RECETAS DE COCINA</b>	226
<b>12.1. ALIMENTACION RECOMENDADA</b>	226
<b>12.2. RECETAS DE COCINA</b>	227
1. Algas con azúcar	227
2. Budín de limón	227
3. Crema de arvejas partidas	227
4. Gratinados de nabos con eneldo y cebollas	228
5. Huevo con aceite de ajonjolí	228
6. Jugo de castañas de agua	228
7. Sopa de ajo	228
8. Sopa de cebolla	229
9. Sopa de melón	229

Entrecomidas	229
<b>12.3 TRATAMIENTO NATURAL CONTRA LA FARINGITIS</b>	230
Bibliografía	231
<b>CAPITULO 13: GASTRITIS; DIETAS Y RECETAS DE COCINA</b>	232
<b>13.1 ALIMENTACION RECOMENDADA</b>	232
<b>13.2 RECETAS DE COCINA</b>	233
<b>Ayunas</b>	233
1. Agua de lechuga	234
2. Jugo mañanero	234
3. Vinagre con tomillo	234
<b>Desayuno Depurativo</b>	234
1. Ensalada de frutas 1	235
2. Ensalada de frutas 2	235
3. Ensalada de frutas 3	235
4. Ensalada de frutas 4	235
5. Ensalada de frutas 5	235
6. Ensalada de frutas 6	235
7. Jugo de papaya (papaína)	236
8. Jugo de plátano y papas	236
<b>Entrecomidas</b>	236
<b>Almuerzo</b>	237
1. Arroz largo con dátiles rojos	237
2. Carne vegetal o de soya	237
3. Causa de yuca con paiche asado	238
4. Cazuela de pescado bonito	238
5. Cazuela de pollo	238
6. Crema de espinacas	239
7. Col salteada con hinojo	239
8. Coliflor con salsa de mostaza y eneldo	240
9. Guisado de carne	240
10. Guiso de yuca	241
11. Guiso de yuca y hongos shitake	241
12. Mero cubierto con verduras	241
13. Papas sancochadas con alverjas cocidas	242
14. Papas sancochadas con trozos de palta	242
15. Papas y espinacas sancochadas	242
16. Pepián de pavo	242
17. Pescado en papel de aluminio	243
18. Puré de yuca con espárragos	243
19. Sopa de kion y arroz	244
20. Sopa de verduras	244
21. Zapallitos italianos rellenos con pescado	244
<b>Entrecomidas</b>	245
<b>Cena</b>	245

1. Arroz con zapallo y alcachofas	245
2. Corazones cremosos	245
3. Huevo y raíz de loto con hierbas	246
4. Semillas de ajonjolí con azúcar rubia y miel	246
5. Sopa de trigo con verduras	246
6. Sufilé de zanahorias	247
<b>Antes de dormir</b>	248
1. Vino con cebolla	248
<b>13.3 TRATAMIENTOS NATURALES</b>	248
Bibliografía	249
<b>CAPITULO 14: GRIPE; DIETAS Y RECETAS DE COCINA</b>	250
<b>14.1. ALIMENTACION ANTIGRIPAL</b>	250
<b>14.2 DIETAS Y RECETAS DE COMIDA ANTIGRIPALES</b>	251
<b>Ayunas</b>	251
<b>Desayuno</b>	251
1. Ensalada de frutas	251
2. Extracto de tomate	251
3. Jugo de apio y zanahoria	251
4. Zumo de alfalfa y zanahoria	252
<b>Almuerzo</b>	252
1. Cazuela de pollo con kion	252
2. Ensalada de avellanas	252
3. Sopa de ajo rosado	253
<b>Entrecomidas</b>	253
1. Caspiroleta antigripal	253
2. Extractos de vegetales	254
3. Gárgaras de rosa mosqueta	254
4. Gárgaras de salvia:	254
5. Jarabe de cebolla para la tos.	254
6. Jarabe de eucalipto	255
7. Jugo de cítricos	255
8. Jugo de zanahoria con perejil	255
9. Licuado de repollo con naranja	256
10. Licuado de toronja y cebolla	256
11. Ponche de rábano picante	256
12. Té de limón	256
13. Tisana de melisa	257
<b>14.3 TRATAMIENTO NATURAL ANTIGRIPAL</b>	257
14.3.1. Eliminación de la gripe común, el primer día, contagio oral	258
14.3.2 Eliminación de la gripe común, el primer día, contagio bucal	258
14.3.3 Tratamiento de la gripe común, el segundo día	259
Bibliografía	260
<b>CAPITULO 15: HERPES;TRATAMIENTO NATURAL, DIETAS Y RECETAS</b>	261
<b>15.1.- ALIMENTACION ANTIHERPES</b>	261

<b>15.2. RECETAS ANTIHERPES</b>	262
1. Ajos rosados para elevar sus sistema inmunológico	262
2. Alimentación para el primer día	262
3. Alimentación para el segundo – quinto día	263
4. Coctel vegetariano	263
5. Ensalada con pescado	263
6. Ensalada vegetariana	263
<b>15.3. TRATAMIENTO NATURAL ANTIHERPES</b>	264
Bibliografía	265
<b>CAPITULO 16: HIGADO GRASO / DIETAS Y RECETAS DE COCINA</b>	266
<b>16.1. ALIMENTACIÓN PARA EL HÍGADO GRASO</b>	267
<b>16.2. RECETAS DE COCINA</b>	268
<b>Ayunas</b>	268
<b>Desayuno</b>	268
1. Desayuno purificador	268
2. Desayuno depurativo	268
3. Caldo de cabeza de carnero	268
4. Duraznos embebidos en miel de caña	269
5. Extractos de zanahoria, apio y pepino	269
6. Mazamorra de quinua negra	269
7. Pastel de manzana y durazno	270
8. Yogur con fresas y coco	270
<b>Almuerzo</b>	271
1. Ajiaco de papas	271
2. Alcachofas con camotes	271
3. Arroz con habas y alcachofas	272
4. Brochetas de pavo con puré de papas	272
5. Caldo de acelgas hervidas	273
6. Caldo de apio y cebolla	273
7. Caldo frío de verduras	274
8. Ensalada de diente de león con frejoles	274
9. Ensalada de hojas verdes	274
10. Gelatina de verduras	275
11. Pechugas rellenas	275
12. Salmon a la plancha con ensalada de zapallitos	276
<b>Cena</b>	276
1. Arroz verde	276
2. Caldo de alcachofas	277
3. Crema de achicoria	277
4. Crema de zapallitos italianos con achicoria	278
5. Curry de verduras	278
6. Ensalada de zanahorias y manzanas	279
7. Pollo con espárragos y alcachofas	279
<b>Entrecomidas:</b>	279

1. Vino de salvia y ajo	279
2. Agua de tiempo	280
<b>Antes de dormir:</b>	280
1. Extractos medicinales	280
2. Cataplasma de barro	280
<b>16.3 TRATAMIENTOS NATURALES</b>	281
Bibliografía	283
<b>CAPITULO 17: PROSTATITIS, DIETAS Y RECETAS DE COCINA</b>	284
<b>17.1. ALIMENTACION ANTIPRÓSTATITIS</b>	285
<b>17.2. DIETA NATURAL Y RECETAS DE COCINA</b>	286
<b>Ayuno</b>	286
<b>Desayuno</b>	286
<b>Almuerzo y cena</b>	286
1. Caldo de alcachofa y cebolla	286
2. Crema de calabaza	287
3. Sopa de brócoli con patatas y queso	287
4. Sopa de cebollas y col	288
5. Sopa de garbanzos	288
6. Zumo de verduras	288
<b>Entrecomidas</b>	289
<b>Antes de dormir:</b>	289
<b>17.3 TRATAMIENTOS CON PLANTAS MEDICINALES</b>	289
Bibliografía	291
<b>CAPITULO 18: SINUSITIS; ALIMENTACION, DIETAS Y TRATAMIENTOS</b>	292
18.1.- ALIMENTACION ANTISINUSITIS	292
18.2.- RECETAS DE COCINA	292
<b>Ayunas</b>	292
<b>Desayuno</b>	293
<b>Almuerzo</b>	293
1. Ensalada de rábano con zanahoria y ají	293
2. Sopa de pollo con ajos rosados y cebollas	293
3. Sopa de pollo picante con kion	294
4. Tacos de pollo	294
<b>Cena</b>	295
<b>18.3. TRATAMIENTOS NATURALES PARA LA SINUSITIS</b>	295
1. Baños	295
2. Cataplasma de cebolla	295
3. Cataplasma de verbena	296
4. Cataplasma de cera y sebo:	296
5. Cataplasmas en la frente	296
6. Gotas nasales	296
7. Gotas de betarraga	297
8. Gotas nasales de sal, aceite de oliva y lavanda	297
9. Te o cocimiento de yerbas medicinales	297

10. Vaporizaciones (inhalaciones):	297
<b>18.4 PLANTAS MEDICINALES PARA DESCONGESTION NASAL</b>	298
Bibliografía	299
<b>CAPITULO 19: TUBERCULOSIS; DIETAS, RECETAS Y TRATAMIENTOS NATURALES</b>	300
<b>19.1.- ALIMENTACION ANTITUBERCULOSIS</b>	300
<b>19.2.- DIETAS NATURALES</b>	301
<b>19.3. RECETAS DE COCINA</b>	302
1. Ensalada de verdura	302
2. Sopa de yuca con soya	302
3. Tortillas de kiwicha	302
4. Zumo de zanahoria y papas	302
<b>19.4. TRATAMIENTOS NATURALES</b>	303
<b>19.5. PLANTAS MEDICINALES RECOMENDADAS</b>	304
Bibliografía	304
<b>CAPITULO 20: ULCERAS GASTRICAS O DUODENALES; DIETAS, ALIMENTACION Y RECETAS</b>	305
<b>20.1 ALIMENTACION ANTIULCERAS</b>	305
<b>20.2 RECETAS DE COCINA</b>	306
<b>Ayunas</b>	306
1. Jugo mañanero	307
2. Vinagre con tomillo	307
3. Agua de lechuga	307
<b>Desayuno depurativo</b>	308
1. Ensalada de frutas 1	308
2. Ensalada de frutas 2	308
3. Ensalada de frutas 3	308
4. Ensalada de frutas 4	308
5. Ensalada de frutas 5	309
6. Ensalada de frutas 6	309
7. Jugo de papaya (papaína)	309
<b>8. Jugo de plátano y papas</b>	310
<b>Entrecomidas</b>	310
<b>Almuerzo</b>	310
1. Arroz largo con dátiles rojos	311
2. Carne vegetal o de soya	311
3. Causa de yuca con paiche asado	311
4. Cazuela de pescado bonito	311
5. Cazuela de pollo	312
6. Crema de espinacas	312
7. Guisado de carne	313
8. Guiso de yuca	313
9. Guiso de yuca y hongos shitake	313
10. Mero cubierto con verduras	314
11. Papas sancochadas con alverjas cocidas	314



---

12. Papas sancochadas con trozos de palta	314
13. Papas y espinacas sancochadas	315
14. Pepián de pavo	315
15. Pescado en papel de aluminio	315
16. Puré de yuca con espárragos	316
17. Sopa de kion y arroz	316
18. Sopa de verduras	316
19. Zapallitos italianos rellenos con pescado	316
<b>Entrecomidas</b>	317
<b>Cena</b>	317
1. Arroz con zapallo y alcachofas	317
2. Corazones cremosos	318
3. Huevo y raíz de loto con hierbas	318
4. Semillas de ajonjolí con azúcar rubia y miel	319
5. Sopa de trigo con verduras	319
6. Suflé de zanahorias	319
<b>Antes de dormir</b>	320
1. Vino con cebolla	320
<b>20.3 TRATAMIENTOS NATURALES</b>	320
Bibliografía	321
<b>BIBLIOGRAFIA GENERAL</b>	322

# ACNÉ

Comedoniano (2 semanas),  
Pustulento Quístico (8 semanas)  
Conglobata (12 semanas)



**ASTE**, Elimina el acné  
**ARCILLA MEDICINAL**; Potente desinflamante

## Tratamiento Natural e integral para el acné

Eliminación acné comedoniano (1 – 2 semanas); pustulento (4 semanas); quístico (8 semanas); conglobata (12 semanas).

Tratamiento de la causa del acné, hormonal, digestivo, intestinal, hepático.

Eliminación de la grasa (acné, espinillas, granos, pustulas, forunculos)

Eliminación del acné en la cara, cuello, espalda, pecho y nalgas.

Tratamiento del acné con vaporización, mascarillas o toques.

Regeneración de la piel, dejándola tersa y suave

Vea muchas fotos de nuestros tratamientos

**Contraindicaciones:** ninguno

# ASMA

Niños/Adultos



**ASTEXPECT**; Para eliminar flemas  
**UÑA DE GATO**; Fortalece las defensas  
**TOCOSH**; Antibiotico natural  
**KOF-KOF**; Caramelos de kion para cualquier tipo de tos  
**ARCILLA MEDICINAL**; Potente desinflamante.

Más información en  
[www.medicinasnaturistas.com](http://www.medicinasnaturistas.com)  
[www.peruviannaturistasmedicines.com](http://www.peruviannaturistasmedicines.com)

## Tratamiento Natural e integral para el Asma **intrínseca**

Tratamiento expectorante para expulsar las flemas de la garganta y del pulmón  
Un tratamiento completo para cada caso (8 tratamientos en uno, un solo pago)

Actividad des inflamatoria del astexpect y de la uña de gato

Levantamiento del sistema inmunológico y de las defensas del cuerpo

Reforzamiento del tejido muscular con la harina de tocosh

Eliminación progresiva de la tos seca y con flemas

**Duración:** 8 – 12 semanas (dependiendo del estado del paciente)

Tratamiento con una alimentación expectorante

Tratamientos adicionales con baños de vapor, sahumeros, cataplasmas

**Contraindicaciones:** abstenerse personas con males hepáticos o renales; no asma alérgica; no tomar antibióticos durante este tratamiento; este tratamiento no afecta al corazón.

# DIABETES



**DIABUTA**, desintoxica la sangre.  
**STEVIA MELITUS**; Baja los niveles de ácido úrico.  
**ALPISTE**, ayuda al colesterol

## Tratamiento Natural e integral para la Diabetes

Regulación y control de la glucosa (azúcar) de la sangre a niveles normales  
 Reducción del colesterol y de la hipertensión arterial  
 Alimentación adecuada para bajar la hiperglucemia  
 Estimula el funcionamiento del páncreas ocioso  
 Evita el desarrollo del pie y ojo diabético, ayuda a bajar de peso

**Duración del tratamiento:** 12 semanas.  
 Tenemos el gusto de recomendar una dieta especial alimentaria natural para diabéticos.

**Tratamiento Complementario:**  
 Ejercicios físicos y baños sauna.

**Contraindicaciones:** Mujeres gestantes, lactantes – Personas alcohólicas -

# ARTRITIS REUMATISMO



**UÑA DE GATO**; Fortalece las defensas  
**ARCILLA MEDICINAL**; Potente desinflamante.  
**PULSERA DE COBRE**; Abastecimiento de calcio

Más información en  
[www.medicinasnaturistas.com](http://www.medicinasnaturistas.com)  
[www.peruviannaturistasmedicines.com](http://www.peruviannaturistasmedicines.com)

## Tratamiento Natural e integral para el Reumatismo / Artritis

Acción desinflamante y reductora de los dolores musculares y articulares  
 Aumento de las defensas del Sistema Inmune.  
 Reforzamiento de los cartílagos afectados  
 Con cobre (pulsera de cobre)  
 Alimentación alcalina adecuada para mejorar el tejido de los cartílagos  
 Alimentación anti ácido úrico  
 Evitar el desgaste de las articulaciones  
 Actividad deportiva adecuada

**Duración:** 12 semanas.

**Productos:** Uña de Gato, Arcilla Medicinal. Calcio de Coral. Pulsera de cobre

**Contraindicaciones:** Niños – Mujeres gestantes, lactantes - Personas con enfermedades auto-inmunes, esclerosis múltiple o tuberculosis - Personas quienes se estén administrando vacunas, terapias hormonales, extractos de timo, e insulina.

# GASTRITIS



**ASTOMACAL**, Elimina la acidez estomacal  
**ALMIDON DE YUCA**, cura heridas del estomago  
**TOCOSH**; Antibiotico natural.  
**PAPA NATIVA**, Aporte de proteínas, vitaminas.  
**ARCILLA MEDICINAL**; Potente desinflamante  
**CAMELOS SALVADOR**; Normaliza la función digestiva

## Tratamiento Natural e integral para la Gastritis

Tratamiento de la gastritis crónica y aguda  
 Eliminar la acidez (clorhídrico) estomacal, flatulencia, dolor y ardor abdominal  
 Cicatrización de las lesiones (casa de la bacteria) de la cámara gástrica  
 Actividad desinflamatoria con **ASTOMACAL Y ARCILLA MEDICINAL**  
 Eliminación de la bacteria *Helicobacter Pylori*,  
 Alimentación y extractos alcalinos y antiácidos  
 Normalización de la función digestiva (caramelos salvador)

**Duración del tratamiento:** 04 Semanas

**Contraindicaciones:** Mujeres gestantes, lactantes – Personas alcohólicas - Dolencia hepática o renal.

# IMPOTENCIA FRIGIDEZ



**APOLO 69-HUANARPO MACHO**; Vigorizante.  
**ACHIOTE**; Combate las infecciones urinarias.  
**LLANTEN**; Desinflamante natural.  
**ROMERO**; Refrescante y vigorizante.  
**ARCILLA MEDICINAL**; Potente desinflamante.  
**MACA**; Reconstituyente energético.

Más información en

[www.medicinasnaturistas.com](http://www.medicinasnaturistas.com)  
[www.peruianaturistasmedicines.com](http://www.peruianaturistasmedicines.com)

## Tratamiento Natural e integral para la Impotencia Sexual

QUE EL MIEMBRO ESTE DURO Y QUE DURE (hombres)

Estimular la libido, el deseo, el vigor y la debilidad orgánica

Controlar y mejorar la eyaculación precoz (que dure más de 15 minutos)

Mejorar la disfunción eréctil (que este duro)

Quitar la frigidez en las mujeres

Desinflamar la próstata en los hombres

Duplicar la actividad sexual en los hombres de la tercera edad

Alimentación afrodisiaca (alimentos y plantas)

Mejorar la irrigación cerebral

**Duración del tratamiento:** 04 semanas.

**Contraindicaciones:** Hipertensión Arterial Alta, personas débiles del corazón y de avanzada edad.

## MENOPAUSIA



**Q'ALIVIO**, desintoxica la sangre.  
**AGUAJE**, Regulador hormonal  
**MACA**; Reconstituyente energético.  
**ARCILLA MEDICINAL**; Potente desinflamante.  
**CARAMELOS SALVADOR**; Normaliza la función digestiva, relajante

### Tratamiento Natural e integral para la Menopausia

Equilibrante hormonal femenino y control del desbalance hormonal  
 Terapia hormonal sustitutiva con Qalivio y alimentos (natural)  
 Alimentación con fitoestrogenos naturales (alimentos y plantas)  
 Alivio de los síntomas del climaterio (sofocos, sudoración, cambios de humor, resequedad vaginal e insomnio)  
 Alivio de la hipertensión arterial

**Duración del tratamiento:** 04 semanas.

**Productos:** Q'Alivio, Maca, Arcilla Medicinal, Caramelos Salvador.

**Contraindicaciones:** Personas alcohólicas - Presión baja.

## MENSTRUACIÓN



**Q'ALIVIO**, desintoxica la sangre.  
**AGUAJE**, Regulador hormonal.  
**UÑA DE GATO**; Fortalece las defensas.  
**ARCILLA MEDICINAL**; Potente desinflamante.  
**MACA**; Reconstituyente energético.  
**EXTRACTOS DE VERDURAS**

Más información en  
[www.medicinasnaturistas.com](http://www.medicinasnaturistas.com)  
[www.peruviannaturistasmedicines.com](http://www.peruviannaturistasmedicines.com)

### Tratamiento Natural e integral para los Trastornos de la Menstruación

Equilibrante hormonal femenino y control del desbalance hormonal  
 Generar una menstruación cada 28 días (no menstruación irregular)  
 Aliviar el dolor de cabeza menstrual  
 Evitar el poco o excesivo sangrado menstrual  
 Evitar el sangrado marrón o negro con coágulos  
 Evitar los dolores en las mamas (futuro cáncer de mamas)  
 Relajación del útero y eliminación del dolor (cólico menstrual)  
 Desinflamación del vientre (efecto antiinflamatorio)  
 Controlar las hemorragias uterinas y post parto  
 Alimentación con fitoestrogenos naturales (alimentos y plantas)  
 Llamar a la regla (ausencia de reglas), estimular el flujo menstrual mensual

**Duración del tratamiento:** 1 – 2 reglas (tratamiento cuando tenga su menstruación)

**Contraindicaciones:** Mujeres gestantes, lactantes, Personas alcohólicas - Presión baja.

## QUISTES, MIOMAS FIBROMAS



**Q'ALIVIO**, desintoxica la sangre.  
**AGUAJE**, Regulador hormonal.  
**UÑA DE GATO**; Fortalece las defensas  
**ARCILLA MEDICINAL**; Potente desinflamante.  
**MACA**; Reconstituyente energético.

### Tratamiento Natural e integral para los **Quistes**, **Miomas** ó **Fibromas**

Equilibrante hormonal femenino y control del desbalance hormonal  
 Desinflamación del vientre (efecto antiinflamatorio)  
 Eliminación de los quistes o miomas, eliminando la sangre negra  
 Alimentación con fitoestrogenos naturales (alimentos y plantas)  
 Evitar el poco o excesivo sangrado menstrual  
 Evitar el sangrado marrón o negro con coágulos  
 Evitar los dolores en las mamas (futuro cáncer de mamas)  
 Relajación del útero y eliminación del dolor (cólico menstrual)  
 Llamar a la regla (ausencia de reglas), estimular el flujo menstrual mensual

**Duración del tratamiento:** 08 - 12 Semanas

**Contraindicaciones:** Mujeres gestantes, lactantes, Personas alcohólicas - Presión baja.

## OBESIDAD



**OBESUS**; Adelgazante natural  
**STEVIA MELITUS**; Edulcorante natural  
**ALPISTE**; Disminuye glucosa, colesterol

Más información en  
[www.medicinasnaturistas.com](http://www.medicinasnaturistas.com)  
[www.peruianaturistasmedicines.com](http://www.peruianaturistasmedicines.com)

### Tratamiento Natural e integral para la **Obesidad**

Bajar la grasa corporal, limpiando las arterias de las grasas (colesterol y triglicéridos),  
 Disminución gradual del sobrepeso (3 – 10 kgs mensuales)  
 Disminución de la hipertensión arterial  
 Reducción ligera de la cintura  
 Alimentación quema calorías  
 Limpieza colonica

**Duración del tratamiento:** 12 semanas.

**Contraindicaciones:** Mujeres gestantes, lactantes, Gastritis o úlcera gastroduodenal - Presión baja.

## ULCERAS



**ASTOMACAL**, Elimina la acidez estomacal  
**ALMIDON DE YUCA**, cura heridas del estomago  
**TOCOSH**; Antibiotico natural.  
**PAPA NATIVA**, Aporte de proteínas, vitaminas.  
**ARCILLA MEDICINAL**; Potente desinflamante  
**CARAMELOS SALVADOR**; Normaliza la función digestiva

### Tratamiento Natural e integral para las Ulceras

Tratamiento de la ulcera gástrica y duodenal  
 Eliminar el dolor en la boca del estomago y la hiperacidez  
 Evitar la defecación de color negro  
 Cicatrización de las heridas y lesiones (casa de la bacteria) de la cámara gástrica  
 Actividad desinflamatoria con **ASTOMACAL Y ARCILLA MEDICINAL**  
 Eliminación de la bacteria *Helicobacter Pylori*,  
 Alimentación y extractos alcalinos y antiácidos.  
 Normalización de la función digestiva (caramelos salvador)

**Duración del tratamiento:** 12 Semanas.

**Productos:** Astomacal, Almidón de Yuca, Caramelos Salvador, Arcilla Medicinal.

**Contraindicaciones:** Mujeres gestantes, lactantes – Personas alcohólicas - Dolencia hepática o renal.

## TOS



**ASTEXPECT**; Para eliminar flemas  
**UÑA DE GATO**; Fortalece las defensas  
**KOF-KOF**; Caramelos de kion para cualquier tipo de tos  
**TOCOSH**; Antibiotico natural.

### Tratamiento Natural e integral para la tos

Tratamiento expectorante para expulsar las flemas de la garganta y del pulmón.  
 Un tratamiento completo para cada caso (8 tratamientos en uno, un solo pago)  
 Actividad desinflamatoria del Astexpect y de la uña de gato.  
 Levantamiento del sistema inmunológico y de las defensas del cuerpo.  
 Reforzamiento del tejido muscular con la harina de plátano.  
 Eliminación progresiva de la tos seca y con flemas  
 Tratamiento de la tos del asma (intrínseca o de frio), neumonía y bronquitis.  
**Duración:** 1 – 12 semanas (dependiendo del origen).  
 Tratamiento con una alimentación expectorante.  
 Tratamientos adicionales con baños de vapor, sahumeros, cataplasmas.

**Contraindicaciones:** Abstenerse personas con males hepáticos o renales.

Más información en

[www.medicinasnaturistas.com](http://www.medicinasnaturistas.com)  
[www.peruviannaturistasmedicines.com](http://www.peruviannaturistasmedicines.com)

## HERPES



**UÑA DE GATO;** Fortalece las defensas  
**LLANTEN;** Desinflamante natural.  
**MACA;** Reconstituyente energético.  
**ARCILLA MEDICINAL;** Potente desinflamante

### HERPES:

#### Tratamiento Natural e integral para el Herpes

**Evitar** que el **virus del herpes** vuelva a reactivarse

**Desinflamar** la parte infectada

**Eliminar la ampolla** (vesícula o ulcera)

**Disminuir el dolor** drásticamente

Tratamiento antiinflamatorio, antibacteriano y cicatrizante.

Alimentación adecuada para levantar el sistema inmunológico

**Duración del tratamiento:** 04 semanas (cada vez que haya ataque o recurrencia del herpes)

**Contraindicaciones:** Mujeres gestantes (solo aplicación externa)

## HIGADO GRASO



**ALCACHOFA;** Restablece la función del Hígado  
**DIENTE DE LEÓN;** Purifica la sangre.  
**LLANTEN;** Desinflamante natural.  
**ARCILLA MEDICINAL;** Potente desinflamante.

Más información en

[www.medicinasnaturistas.com](http://www.medicinasnaturistas.com)  
[www.peruviannaturistasmedicines.com](http://www.peruviannaturistasmedicines.com)

#### Tratamiento Natural e integral para el Hígado Graso

Restablecer la función del hígado y regular la producción de grasa (colesterol y triglicéridos)

Tratamiento desintoxicante del hígado y de la hipercolesterolemia

Reducción de peso (3 – 10 kg / mes), según constitución de la persona.

Disminución de la presión arterial y control de la hipertensión arterial

Desinflamar el hígado, evitar las afecciones hepáticas y facilitación de la digestión

Alimentación adecuada para aliviar el hígado

Eliminación de manchas marrones del acné facial

**Duración del tratamiento:** 04 semanas.

**Productos:** Alcachofa, diente de león, Llantén, Arcilla Medicinal.

**Contraindicaciones:** Mujeres gestantes, lactantes, Úlcera gástrica o duodenal – Diarrea Colitis Apendicitis - Cáncer de colon, Piel hipersensible y reacción alérgica, heridas abiertas, quemaduras.





## **BIOGRAFIA**

**Jorge Valera López;** Naturista desde los años 70, experto en la búsqueda de recursos naturales, tanto vegetales y minerales. Especialista en plantas para aliviar los problemas respiratorios, como el asma, bronquitis, sinusitis, gripe, etc. También especialista en recursos mineros como arcillas para el acné, metales. Es autor del libro **DEPOSITOS DE MINERALES METALICOS**. Además es autor del libro **EL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA**, donde se muestra una serie de tratamientos naturales para diversas enfermedades de las embarazadas; y también el autor de **NIÑOS SANOS** que consiste en prevenir enfermedades alimentándose con tratamientos naturales. Además de recetas de comidas para no engordar más de lo necesario.

ISBN: 978-612-00-0278-0

