

ARTRITIS

GUIA DE SALUD

Parte 3

La Alimentación

**PRODUCTOS PROTERAPEUTICOS
NATURALES**

NUTRIHEALERS.COM

Parte 3

LA ALIMENTACIÓN

Existen muchas ideas al respecto de la alimentación en casos de artritis; desde la que no le atribuye ninguna importancia o efecto, hasta la que pretende que sólo a través de la misma la artritis y otras enfermedades pueden ser curadas.

Como casi todo en la vida, lo mejor no se encuentra en los extremos

Por eso, lo más apropiado es prestar atención a lo que uno come, y tratar de evitar o reducir el consumo de algunos alimentos, especialmente los pseudo alimentos que abundan en los supermercados.

Siempre será mejor consumir lo que la naturaleza nos ofrece, especialmente a través de productos orgánicos, desechando aquellos genéticamente modificados o transgénicos, hasta que se sepa que son seguros, lo que requerirá más de una generación para probarlo.

CARNES: En general consuma porciones pequeñas.

Consuma preferiblemente pescados azules: Anchoas o anchovetas, sardinas, macarela o caballa, atún, bonito, arenque, merluza, besugo, salmón y trucha, especialmente la rosada. Una porción interdiaria diaria de 80 – 100 gramos fresco.

Se puede consumir carne de aves, prefiriendo las orgánicas, pero pequeñas porciones, día de por medio, y su preparación debe ser al vapor, hervidas o sancochadas o al horno, sin adición de materia grasa. Debe retirarse la piel y la mayor parte de la grasa.

El consumo de estas carnes debe evitarse durante el inicio de este procedimiento por dos semanas. Esto hará que el organismo esté lo más depurado posible. Convendrá repetir esta depuración cada 3 o 4 meses por un par de semanas.

Evite las carnes rojas: Res, cerdo, cordero y similares.

Evite carnes en conserva, ahumadas, seco-saladas, jamones, embutidos.

Evite mariscos y crustáceos.

VEGETALES: Consuma libremente, con pocas excepciones.

Incluya diariamente por lo menos 5 de los siguientes vegetales en porciones dobles:

Brócoli, alcachofa, col de Bruselas, col o repollo, lechuga en sus diferentes tipos, arúgula o rúcula, pepino, apio, nabo, rabanito, perejil y albahaca.

Use abundantemente: Cebolla, cebollín, cebolla china o de verdeo o cambray, echalot o chalote, poro o ajo porro o puerro, y ajo; también son excelentes la zanahoria, los berros y las acelgas.

También incluya una porción de algunos de los siguientes productos: Yuca, camote o batata, zapallo o calabaza y zucchini o zapallito italiano o calabacines, también legumbres frescas como arvejas, frejoles y pallares verdes.

El consumo de algas suele ser muy conveniente, aunque no debe ser en exceso. Una porción interdiaria de alrededor de 5 gramos es adecuada, a menos que sufra de hipertiroidismo, en cuyo caso debe reducir la dosis o evitarla, según los resultados de los respectivos análisis.

Disminuya significativamente el consumo, evitándolo durante el inicio de este procedimiento por dos semanas, de las legumbres secas como las habas y lentejas principalmente, como también de los champiñones, coliflor, espárragos y ruibarbo.

Evite los pimientos, las papas o patatas, la berenjena, las espinacas, los tomates y las beterragas, betarragas o remolachas.

FRUTAS: Consumir moderadamente. Preferir las frutas orgánicas.

Incluya todos los días media palta o aguacate o avocado, piña, manzana, plátanos o bananas, melón o sandía.

En sus jugos incluya membrillo y su cáscara o piel, porque ayuda a reducir el dolor.

También son recomendables las cerezas, los arándanos, la frambuesa, la mora y otros frutos similares como las fresas y la zarzamora.

Existe demasiada controversia con respecto a los cítricos, existiendo quienes los recomiendan y quienes los prohíben. En este y otros casos similares, se debe probar un tipo a la vez y por unos días, para despejar el efecto particular en cada uno de nosotros.

La toronja o pomelo, que es parte de este grupo, cuenta con algunos estudios que indican que disminuye los síntomas de la artritis. Tomar con precaución pues interactúa con medicamentos.

GRANOS Y CEREALES:

Estos son muy importantes y con excepciones como en casos de alergias específicas o el celiaquismo, pueden comerse todos los granos y semillas. Si se consumen en harina, que sea integral o semi integral.

Son particularmente beneficiosos los granos andinos como la quinua, la kiwicha o amaranto y la cañigua, que son ricas en aminoácidos esenciales, vitaminas, carbohidratos y minerales, además de una serie de fitoquímicos que protegen contra la degeneración celular.

También son muy importantes las semillas ricas en ácidos grasos esenciales como la linaza, el sacha inchic y la chía, que contienen significativas cantidades de omega 3 y vitaminas liposolubles como la E y la A.

Un grano extraordinario es el maíz morado, pero también la tuza o coronta, por su elevado contenido de antocianinas, fitoquímicos de extraordinario efecto antioxidante protector celular, y también como desinflamante y corrector del colesterol y de la presión arterial alta, como efectos secundarios beneficiosos.

En casos que no ofrezcan reacciones adversas, son apropiados los granos y harinas integrales de trigo, avena, cebada, centeno, maíz, arroz, mijo, alpiste, y otros que encuentre en su mercado.

Advertencia: Siempre que comience a consumir alimentos o suplementos nuevos, hágalo uno a la vez, para que compruebe que en su caso ese alimento o suplemento en particular, no tiene efectos indeseados.

CONDIMENTOS: Evite los químicos, como son los sabores, colores y aromas artificiales, la páprika y el pimentón.

Lea bien las etiquetas y no consuma aquellos productos que contengan preservantes o conservantes, aunque diga que son autorizados.

Incluya en la lista de condimentos de uso diario: Cúrcuma o palillo o turmeric conjuntamente con pimienta, jengibre o kión, y ajíes o chiles, con la precaución en estos últimos en caso de tener gastritis.

Tome al día por lo menos 2 cucharadas de aceite de oliva y otras 2 de vinagre de manzana.

Sazone con orégano, romero, salvia, mejorana, estragón, tomillo, eneldo o dill.

Consuma poca sal.

OTROS:

Incluya alimentos pre y probióticos que no contengan leche.

Incluya semillas de linaza, o aceite de Sacha Inchic o chía, ricos en omega 3.

Consuma aceite de oliva extravirgen o virgen.

Consuma huevos pasados, escalfados o duros, no fritos.

Consuma frutos secos como nueces, pecanas, avellanas, nuez del Brasil o castañas.

Consuma semillas de girasol, de zapallo o calabaza, maní y de alfalfa.

Disminuya el consumo de arroz blanco, prefiera el integral.

Evite el azúcar refinado, las mieles y mermeladas. Evite edulcorantes y productos que los contengan.

Evite grasas saturadas y trans, excepto de coco,

Evite la leche, quesos, mantequillas y productos que la contengan.

Evite harinas refinadas y los productos que las contengan.

Evite bebidas alcohólicas.

Evite el café, el té y los productos que los contengan. El té verde puede contener elementos favorables, consumirlo con prudencia y observe las posibles reacciones.

Existen múltiples testimonios que aseveran que el consumo de gelatina o grenetina, ofrece beneficios y ningún testimonio que manifieste reacciones adversas.

METODOS DE PREPARACION:

Prefiera cocciones al vapor, sudados, hervidos y al horno sin agregar materia grasa salvo aceite de Coco, Oliva extravirgen o virgen, y/o de Sésamo. Puede usar aceites de Linaza, Sacha Inchic o Chía, pero para aderezar la comida luego de su cocción.

Guisos y sopas bajos en grasa.

Prefiera cocciones incompletas en el caso de las verduras y frutas si no puede comerlas crudas.

Previamente a la cocción retire la piel y la grasa adherida a las carnes.

Evite el confitado de carnes y verduras y las frituras, a menos que sean en agua.