

ALIMENTOS QUE SOLUCIONARÁN TUS PROBLEMAS

Cefalea, migraña:

La migraña aparece como un dolor de cabeza muy agudo, que puede estar acompañado de náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y ruido, mareo y otros síntomas que impide mantener la actividad normal. Se desconocen las causas que la provocan, parece estar relacionada con una disminución del flujo sanguíneo al cerebro.

Tres consejos básicos:

1. Revisión médica para descartar otras enfermedades.
2. Descanso en un lugar oscuro.
3. Evita alimentos como el chocolate, quesos curados y bebidas alcohólicas.

Que no falten en tu mesa:

Dieta rica en verduras y frutas, pobres en sal y ricas en potasio: Col, brécol, apio, patata, espárragos, plátano, aguacate... por su efecto vasodilatador y diurético, que pueden aliviar la vaso constricción.

La vitamina C: Cítricos, kiwi... actúa como analgésico natural, y puede inhibir la síntesis de prostaglandinas responsables del dolor.

Vitamina B2 o riboflavina: Levadura de cerveza, brécol, cereales integrales... que en estudios clínicos alivia la intensidad y duración de la migraña.

Alimentos ricos en magnesio: Soja, legumbres, plátano, frutas del bosque... el magnesio es un mineral implicado en el mantenimiento de las membranas de las células nerviosas.

Hierbas que ayudan:

Esencia de menta: Para aplicar sobre los puntos dolorosos por su efecto descongestionante y analgésico suave.

Raíz de jengibre: Para condimentar las comidas y prevenir las náuseas.

Infusión de lavanda: Con efecto sedante.

Infusión o extracto de pasiflora: Con propiedades ansiolíticas y miorelajantes.

Enfermedades cardiovasculares: (Hipertensión, colesterol alto, mala circulación e infarto)

Aunque son varias enfermedades, todas están relacionadas con el envejecimiento y endurecimiento de los tejidos y la falta de oxigenación y suministro de sangre a las células. El corazón es uno de los tejidos que más sufre nuestra forma de vida, afortunadamente avisa muchas veces antes de parar la máquina irreversiblemente. Los primeros síntomas que nos indican precaución con el corazón son las enfermedades cardiovasculares (ateroesclerosis, colesterol elevado, hipertensión, mala circulación, etc.) Desgraciadamente, se han convertido en una verdadera epidemia que afecta a las sociedades avanzadas. Y aparte de la genética, la mayoría de los casos están provocados por una alimentación desequilibrada, el aumento de peso y la falta de ejercicio. Prevenir las y evitar las complicaciones una vez que aparecen, es muy fácil.

Tres consejos básicos:

1. Evita el sobrepeso y sigue una dieta rica en productos vegetales, frutos secos y pescados sin grasa saturada.
2. Practica ejercicio todos los días.
3. Evita el estrés y la tensión, y vive la vida con calma.

Que no falten en tu mesa:

Vitaminas B6 y B12: Levadura de cerveza, pescados... que reducen los niveles de homocisteína en la sangre.

Alimentos ricos en potasio: Verduras y frutas frescas... con efectos diuréticos e hipotensores.

Flavonoides y rutina: Bayas ácidas, alforfón... para fortalecer la pared vascular y mantenerla flexible.

Alimentos anticoagulantes: Como el ajo, cebolla, puerros.

Potasio: Para equilibrar la presión arterial (aguacate, espinacas, brécol, plátano, patata, apio, col, legumbres y espárragos)

Calcio: De los productos lácteos que ayuda a mantener la presión arterial baja.

Ácidos grasos omega-3: De los pescados de aguas frías que previenen la formación de placas de colesterol en las arterias y ayudan a bajar la presión sanguínea.

La fibra: Reduce el colesterol, la encuentras en las frutas, verduras, cereales y derivados integrales.

Vitamina E: Aguacate, germen de trigo, frutos secos, aceites vegetales... con propiedades antioxidantes y preventivas para reducir el colesterol LDL y mejorar la circulación sanguínea.

Hierbas que ayudan:

Flores y hojas del espino blanco: Son reguladoras cardiovasculares, previenen la tensión alta, son diuréticas y mantienen la circulación sanguínea.

Infusión de hojas de olivo: Tienen efecto hipotensores.

Estreñimiento:

No es una enfermedad grave pero es una de las molestias más frecuentes de la vida sedentaria. Una buena regularidad intestinal es básica para evitar la obesidad, ayudar a la buena asimilación de los productos digeridos y prevenir algunos tipos de tumores digestivos.

Tres consejos básicos:

1. Evita el uso de laxantes.
2. Acostumbra al cuerpo a horarios regulares.
3. Realiza ejercicios que mejoren la musculatura intestinal como los abdominales.

Que no falten en tu mesa:

Dieta rica en fibra: Con alimentos vegetales como cereales integrales, legumbres, apio, espinacas, acelgas, espárragos, zanahorias, puerro, cebollas, brécol, manzanas, higos, kiwis, ciruelas, uvas, etc.

Yogur tipo bio: Con bacterias beneficiosas por sus efectos laxantes y reguladores de la flora intestinal.

Agua: A todas horas para hidratar el bolo fecal y facilitar su eliminación rápida.

Hierbas que ayudan:

La mayoría de las algas como **Mucus** contienen sustancias mucilaginosas que agrandan y ablandan el bolo fecal y facilitan su eliminación.

Semillas de lino en remojo: Tienen un efecto laxante suave y no tiene contraindicaciones (ancianos y embarazadas)

Infusiones de sen: Tienen efectos laxantes pero sólo se pueden usar durante 3 días y como último recurso.

Estrés:

El estrés es una respuesta normal y natural de los seres vivos para salir airosos de situaciones de peligro y tensión. Un poco de estrés es necesario para vivir, el problema surge cuando los estímulos se presentan de forma constante y el cuerpo se adapta a vivir bajo tensión, produciendo de forma continua las hormonas del estrés (cortisol y adrenalina) que generan

otras respuestas y síntomas graves (hipertensión, retención de líquidos, ansiedad, angustia, pérdida de memoria) que conducen al agotamiento general.

Tres consejos básicos:

1. Descansa 8 horas como mínimo.
2. Aprende a relajarte.
3. Practica ejercicio de forma relajada.

Que no falten en tu mesa:

Vitamina C: Cítricos, patatas, coles...Es un antioxidante para prevenir el envejecimiento celular acelerado en las situaciones de estrés y aumentar las defensas naturales.

Magnesio: Vegetales verdes, chocolate, frutos secos, y cereales integrales...Para mantener la transmisión del impulso eléctrico en las células.

Vitamina B6: Mejora la resistencia al estrés al intervenir en la formación del glucogeno muscular y el metabolismo celular.

Verduras y frutas frescas ricas en potasio: Para ayudar a eliminar los líquidos retenidos por la acción de la aldosterona.

Hierbas que ayudan:

Infusiones relajantes: Con flor de tila, azahar, valeriana y espinillo blanco para evitar el insomnio y relajar la tensión

Aceites esenciales sedantes: Como la lavanda, naranja y albahaca.

Complementos como el ginseng y el eleuterococo: Considerados adaptógenos universales porque ayudan a mantener el equilibrio corporal.

Fatiga:

Hay muchas causas que pueden producir fatiga y falta de vitalidad. La vida acelerada que llevamos, la comida rápida, la falta de sueño, el gimnasio a la hora de comer, y la supuesta necesidad de tener que hacerlo todo en un día, terminan por agotar y un día cualquiera no puedes levantarte y mantener el ritmo al que estas acostumbrado/a. Las consultas medicas están llenas de personas que no pueden más y piden un remedio para continuar, aunque no presentan síntomas clínicos de enfermedad. El mejor consejo que puedes seguir es parar el ritmo y organizarte, no puedes llegar a todo. Establece un plan de prioridades y confórmate con hacer menos cosas pero con más calidad.

Tres consejos básicos:

1. Descansa las horas que necesites.
2. Sigue una dieta rica en carbohidratos y proteínas.
3. Mantén un ritmo de ejercicio suave y sin pretensiones olímpicas.

Que no falten en tu mesa:

Vitaminas del complejo B: B1, B3, B6 y B12...de la levadura de cerveza y alimentos animales porque son esenciales para el metabolismo de los nutrientes, producir energía y para mantener el estado de ánimo.

Cobre: Para aumentar las defensas y elevar el ánimo.

Carbohidratos complejos: Pan, legumbres, pasta, arroz, patatas, zanahorias...necesarios para reponer los depósitos de glucogeno o energía muscular.

Hierbas que ayudan:

Ginseng y eleuterococo: Considerados una panacea para aumentar la vitalidad y estimular física e intelectualmente.

Guaraná: Un poderoso estimulante por su contenido en cafeína.

Tubérculo maca: Es muy rico en nutrientes y es tomado como reconstituyente y estimulante.

Jalea real: No es una hierba, proviene de las abejas, pero es un buen tonificante por su riqueza en sustancias vitales.

Huesos y articulaciones fuertes:

Con la edad, los huesos se van descalcificando y se vuelven frágiles y las articulaciones que los mantienen unidos se debilitan y endurecen. Los deportistas sufren un desgaste continuo y aceleran el proceso de envejecimiento articular, aunque en contrapartida, aumentan la densidad ósea al hacer ejercicio continuado. Es importante que cuides la salud de tus huesos y articulaciones para ser un/a abuelo/a nómada.

Tres consejos básicos:

1. La práctica de ejercicio moderado evita la aparición de osteoporosis.
2. Una dieta equilibrada mantiene las vitaminas y minerales que necesitan tus huesos y articulaciones.
3. Sigue un plan de calentamiento previo y de estiramiento posterior para evitar lesiones articulares.

Que no falten en tu mesa:

Calcio, vitamina D, magnesio y fósforo: Son los elementos más importantes para fabricar el hueso y los encuentras en pescados, lácteos y derivados.

Agua: Es esencial para mantener la elasticidad de las articulaciones, principalmente en el ejercicio intenso y continuado.

Soja y derivados: Tólú, tempe, etc....son ricos en fitoestrógenos que frenan la osteoporosis femenina.

Hierbas que ayudan:

Cola de caballo: Rica en sílice y con gran poder remineralizante para curar pequeñas lesiones y sobrecargas articulares.

Cartilago de tiburón: Fuente de mucopolisacáridos y sulfato de condroitina, con acción antiinflamatoria y regeneradora articular.

Insomnio:

Querer dormir y no conseguirlo puede ser una desesperante tortura para el insomne. El sueño es un mecanismo fisiológico necesario para que el sistema nervioso se organice y se produzcan las reparaciones necesarias para que todos los sistemas funcionen correctamente.

Tres consejos básicos:

1. Sigue un ritual para acostarte, como si fueras un niño pequeño. Por ejemplo, acuéstate a la misma hora con un vaso de leche caliente y un libro.
2. Practica ejercicio de relajación antes de dormir.
3. Disfruta del sexo como un somnífero natural.

Que no falten en tu mesa:

Minerales relajantes: Como el calcio y magnesio ayudan a relajar los músculos y eliminar la tensión nerviosa.

Hidratos de carbono complejos: Pasta, arroz, patatas...que provocan sensación de saciedad y sueño.

Alimentos con triptófano: Plátano, leche caliente...un aminoácido que se transforma en serotonina, el neurotransmisor que produce relajación neuronal.

Hierbas que ayudan:

Infusiones tradicionales: La combinación de tila, flor de azahar y melisa con miel de azahar ayudan a conciliar el sueño.

Valeriana: Mejora la calidad del sueño, principalmente cuando se debe a cansancio muscular. Sí el problema es nervioso, prueba con las **plantas antidepresivas**, como el hipérico.

Memoria:

La falta de memoria aparece de forma natural al cumplir años, pero no es un proceso inevitable. Un buen entrenamiento neuronal mantiene en forma la capacidad de aprender y recordar como en el colegio.

Tres consejos básicos:

1. Evita las grasas saturadas para mantener las arterias limpias y jóvenes a salvo de las placas escleróticas provocadas por niveles altos de colesterol.
2. Duerme entre 7 y 8 horas como mínimo.
3. Entrena la memoria con ejercicios especiales.

Que no falten en tu mesa:

Ácidos grasos insaturados: Pescados y aceites vegetales...Porque ayudan a eliminar la placa de las arterias.

Vitamina E: Germen de trigo, aguacate... protege de los efectos oxidantes de los radicales libres e interviene en la reparación de los neurotransmisores dañados.

Vitamina C: Kiwi, fresas, naranjas...conocida por ser un antioxidante natural que retrasa el envejecimiento neuronal. Además, en el cerebro se encuentra en una concentración 15 veces superior al resto del cuerpo.

Vitaminas del grupo B: B1, B3, B6 y B12...esenciales para el funcionamiento del sistema nervioso y transformar la energía de los alimentos en glucosa para alimentar las neuronas.

Minerales: Como el **selenio** (Germen de trigo) que previene la oxidación de las grasas, el **zinc** (mariscos), implicado en los procesos de aprendizaje y memoria, el **fósforo** (Pescado) para formar la membrana de las células, el **yodo** (algas) imprescindible para la glándula tiroidea y el **hierro** (carnes rojas) que transporta el oxígeno a los tejidos.

Hierbas que ayudan:

Extracto de Gingko biloba: Mejora la circulación y el aporte de sangre al cerebro, aumentando la cantidad de oxígeno y glucosa que necesitan las células neuronales.

Infusiones de romero: Para estimular la vitalidad y el funcionamiento general.

Lecitina de soja: Aumenta la cantidad de fosfatidilcolina necesaria para regenerar la capa de mielina y mantener los niveles del neurotransmisor acetilcolina en el cerebro.

Sistema inmune:

Para evitar las infecciones como la gripe, catarros, gastroenteritis, etc. es conveniente reforzar el sistema inmune, que dispone de un ejército de células defensoras frente a las bacterias y virus que destrozan nuestras células. La falta de sueño, el estrés y la dieta inadecuada pueden acabar con tu inmunidad y favorecer la aparición de infecciones.

Tres consejos básicos:

1. No tomes antibióticos sin receta médica.
2. Descansa cuando te encuentres mal.
3. Evita los cambios bruscos de temperatura.

Que no falten en tu mesa:

Vitamina C: Cítricos, fresas, piña...famosa por su acción estimulante del sistema inmunitario y por reducir la duración de los resfriados.

Vitamina B6 y B12: Levadura de cerveza, pollo, cerdo...que mejora la resistencia a las infecciones.

Betacarotenos: Zanahorias, pimientos, brécol...protectores de las mucosas y la piel que actúan como primera barrera de defensa natural.

Vegetales con propiedades antibióticas como el ajo, cebolla y puerro.

Zinc: Marisco, setas, cereales integrales, levadura de cerveza...es el mineral enemigo de los resfriados y el **selenio** (Nueces de Brasil, setas, germen de trigo) interviene en la síntesis de anticuerpos.

Yogur y derivados: Con bacterias beneficiosas para luchar y eliminar las bacterias enemigas.

Hierbas que ayudan:

Echinacea: La planta potencia las defensas.

El propoleo de las abejas es un antibiótico natural con acción frente a bacterias, virus y hongos.

Infusión de corteza de sauce: Con el mismo principio que la aspirina para bajar la fiebre y calmar el dolor.

Infusiones de tomillo: Calman la tos, son expectorantes y tienen principios antisépticos para luchar contra las infecciones.