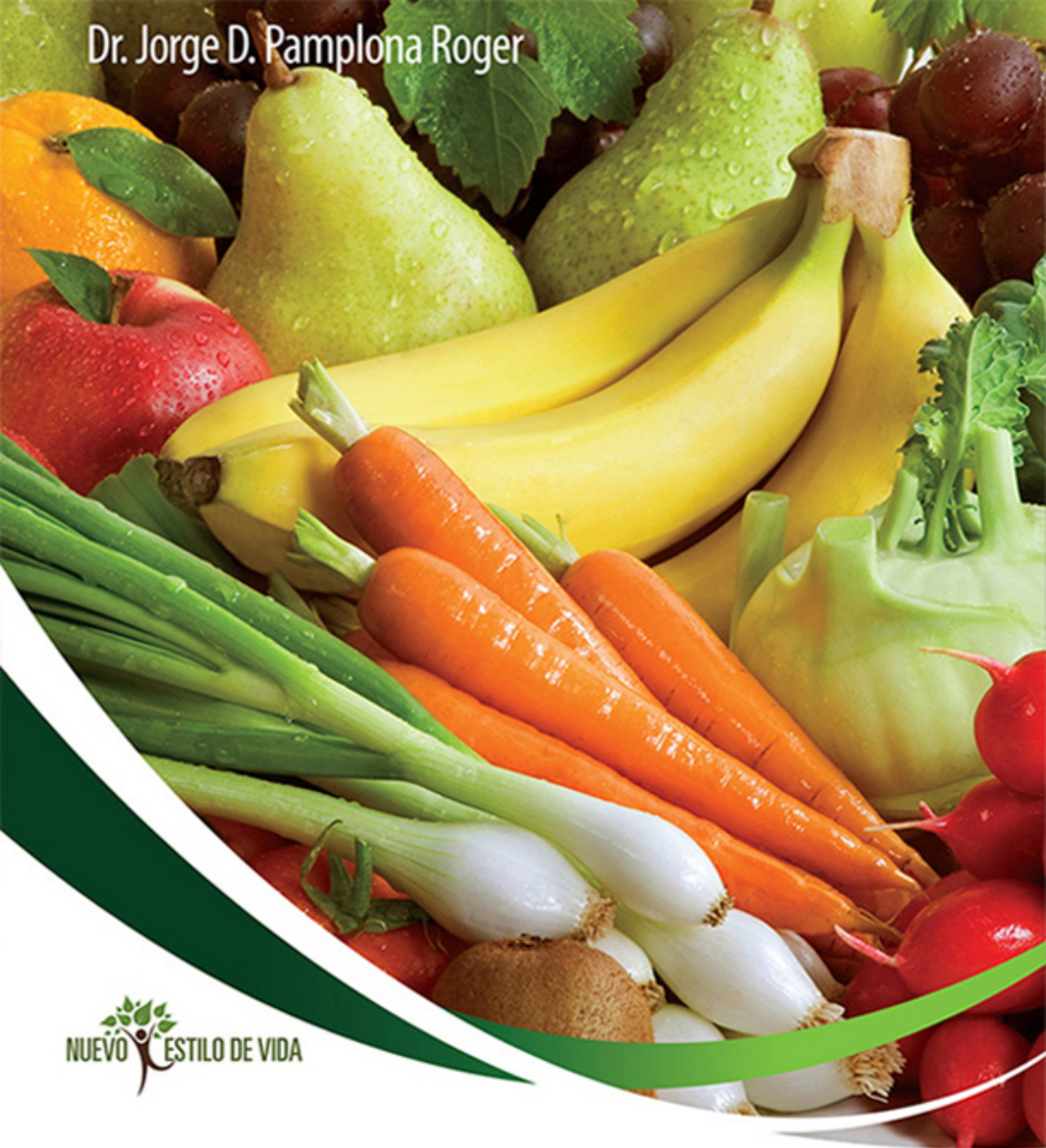
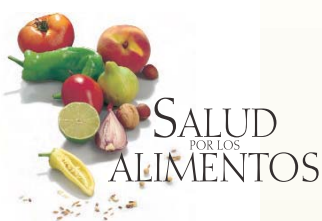


Dr. Jorge D. Pamplona Roger



NUEVO  ESTILO DE VIDA

El poder Medicinal *de los* Alimentos



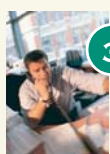
ESTRUCTURA DE LA OBRA

Prólogo	5
Estructura de la obra.	6
Índice de enfermedades	8
Índice de alimentos	10
Explicación de las páginas, gráficos e iconos	12
Tablas de CDR (cantidades diarias recomendadas)	16



1 El poder curativo de los alimentos 19

Alimentos para los ojos 29



3 Alimentos para el sistema nervioso 39

Alimentos para el corazón 63



5 Alimentos para las arterias 93

Alimentos para la sangre 123



7 Alimentos para el ap. respiratorio 139

Alimentos para el ap. digestivo 151



9 Alimentos para el hígado 167

Alimentos para el estómago 177





11

Alimentos para el intestino **195**

Alimentos para el ap. urinario **229**

12



13

Alimentos para el ap. reproductor **249**

Alimentos para el metabolismo **269**

14



15

Alimentos para el ap. locomotor **299**

Alimentos para la piel **315**

16



17

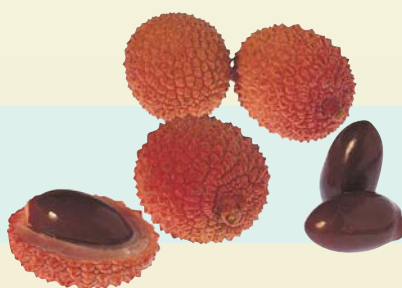
Alimentos para las infecciones **337**

Los alimentos y el cáncer **357**

18



Bibliografía	368
Abreviaturas, símbolos y siglas más usados	374
Sinonimias y equivalencias hispánicas.	375
Índice general alfabético	376



El poder curativo de los vegetales



Hipolipemiantes

Reducen el nivel de colesterol en la sangre, como el aguacate



Antioxidantes

Evitan la arteriosclerosis, la tendencia a la trombosis y protegen contra el cáncer, como la naranja.



Preventivos del cáncer

Los elementos fitoquímicos del brécol y otros alimentos de la familia de las Crucíferas, detienen el crecimiento de las células cancerosas.



Digestivos

Facilitan la digestión gástrica, como la piña.

Antianémicos

Favorecen la producción de sangre debido a su contenido en hierro y otros oligoelementos, como los pistachos.

Laxantes

Estimulan el funcionamiento del intestino, como las ciruelas.





Zanahoria

Un auténtico alimento-medicina

La zanahoria es con diferencia (junto con las hojas de alfalfa), el alimento más rico en provitamina A, lo cual la convierte en un auténtico alimento-medicina.



Preparación y empleo

① Cruda: Se presenta en ensalada, entera o rallada y aliñada con limón. Conviene a los niños para fortalecer su dentadura.

② Cocinada: La zanahoria combina muy bien con las papas (patatas) y con otras hortalizas. Al someterla a cocción adquiere un sabor más dulce. Su riqueza en **beta-caroteno** se mantiene después de la cocción.

③ Jugo: Muy apropiado como refresco sabroso y nutritivo. Combina muy bien con el jugo de manzana y de limón.

Albaricoque

Da brillo y belleza a la mirada



El consumo de albaricoque mantiene la vista en buen estado y da a la mirada el brillo y la belleza característicos de una buena salud. Esto se debe no solo a la acción de la provitamina A del albaricoque, sino también a la acción conjunta de las otras vitaminas y minerales que la acompañan.

ALBARICOQUE composición

por cada 100 g de parte comestible cruda

Energía	48,0 kcal = 201 kJ
Proteínas	1,40 g
H. de c.	8,72 g
Fibra	2,40 g
Vitamina A	261 µg ER
Vitamina B ₁	0,030 mg
Vitamina B ₂	0,040 mg
Niacina	0,850 mg EN
Vitamina B ₆	0,054 mg
Folatos	8,60 µg
Vitamina B ₁₂	—
Vitamina C	10,0 mg
Vitamina E	0,890 mg EαT
Calcio	14,0 mg
Fósforo	19,0 mg
Magnesio	8,00 mg
Hierro	0,540 mg
Potasio	296 mg
Cinc	0,260 mg
Grasa total	0,390 g
Grasa saturada	0,027 g
Colesterol	—
Sodio	1,00 mg

% de la CDR (cantidad diaria recomendada) cubierta por 100 g de este alimento

Sinonimia hispánica: damasco, damasquillo, chabacano, albarillo, albérchigo, alberge, prisco;

Cat.: albercoc; **Eusk.:** albarikoke, mertxika, muxurka; **Gal.:** albaricoque; **Fr.:** abricot;

Ing.: apricot; **Al.:** Aprikose.



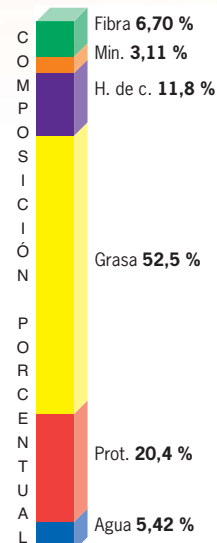
Almendra

Tonifica el sistema nervioso y disminuye el colesterol



El consumo habitual de almendras fortalece los nervios y tonifica los músculos, contribuyendo así a superar el estrés, la depresión y la fatiga.

ALMENDRAS



Avena

Equilibra los nervios y reduce el colesterol



La avena aporta los nutrientes más importantes para el buen funcionamiento de las neuronas: glucosa (se libera a partir del almidón), ácidos grasos, fósforo, lecitina y vitamina B1. Todo ello ejerce un efecto tonificante y equilibrador sobre el sistema nervioso, y favorece la actividad intelectual.



Nuez

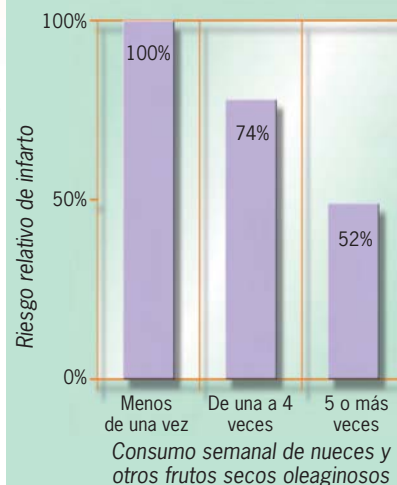
Proporciona energía al corazón

A medida que aumenta el consumo de nueces y otros frutos secos, disminuye el riesgo de sufrir infarto de miocardio.



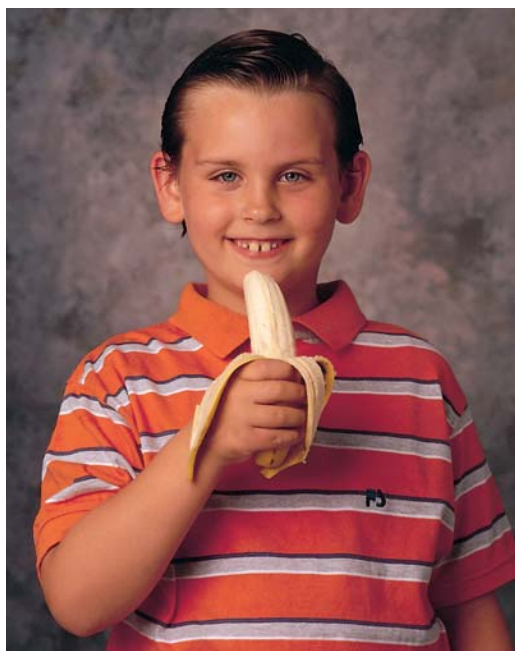
Las nueces constituyen un alimento muy concentrado en nutrientes, especialmente en ácidos grasos esenciales, vitamina B₆ y oligoelementos como el cinc, el cobre y el manganeso.

Riesgo de infarto
según el consumo de nueces



Plátano

Muy rico en potasio



Por su elevado contenido en potasio, el plátano es la fruta ideal para todos aquellos que necesiten cuidar especialmente su corazón. Muy recomendable también para prevenir la hipertensión arterial y las arritmias.



Aguacate

Reduce el colesterol y combate la anemia



Desde 1960 se conoce el hecho paradójico de que el consumo de aguacate, tan rico en grasas, produce una disminución en el nivel de colesterol de la sangre.

También disminuye el nivel de triglicéridos, un tipo de grasa que circula por la sangre.

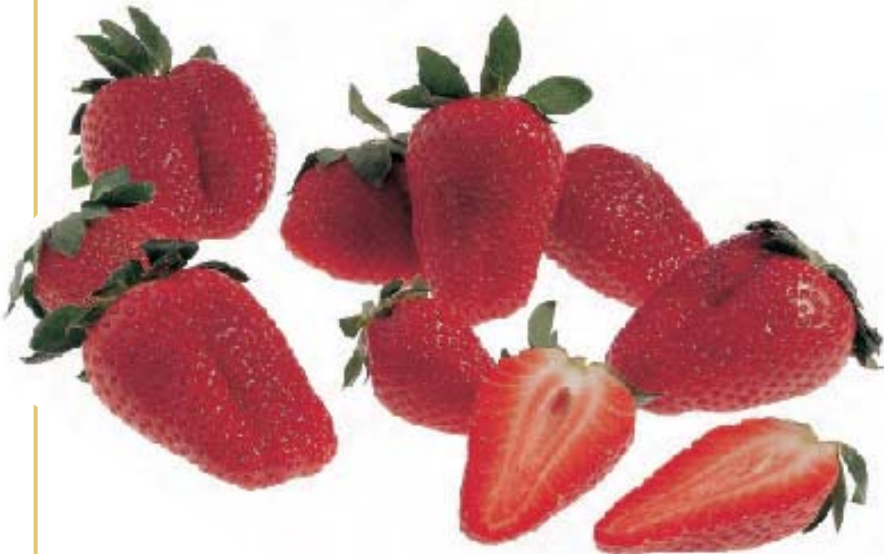


El aguacate es uno de los frutos frescos más ricos en grasas de gran valor nutritivo, proteínas, vitaminas E y B₆, hierro así como en fibra vegetal. Combina muy bien con todo tipo de ensaladas y platos de hortalizas.

Cuando se emplea aguacate en lugar de queso en las ensaladas, se reduce significativamente el aporte de calorías, de grasa saturada, de colesterol y de sodio.

Fresa

La fruta más antioxidante



Por su acción antioxidante, las fresas neutralizan los llamados radicales libres, que causan la oxidación de las lipoproteínas y con ello, el depósito de colesterol en las arterias. Las fresas convienen especialmente a quienes deseen mejorar la circulación sanguínea.

Limón

Limpia y regenera la sangre



Un limón mediano que pese unos 150 g, cubre la CDR (cantidad diaria recomendada) de vitamina C para un adulto no fumador (unos 60 mg). Los fumadores necesitan un 50% más de esta vitamina (ver T. 1 pág. 396).



El zumo (jugo) de limón conviene que sea integral, es decir, incluyendo la corteza del fruto. De esta forma posee mayores propiedades y resulta más aromático. Endulzado con un poco de miel, es una bebida ideal para "limpiar la sangre" de sanos y enfermos.

Remolacha roja

Su jugo rojo es antianémico



El mayor efecto antianémico de la remolacha se obtiene tomando de 50 a 100 ml de su jugo crudo fresco recién obtenido, antes de las comidas, dos veces al día. Resulta especialmente indicada en las anemias que no responden bien al tratamiento con hierro, y que suelen estar causadas por una baja producción de sangre en la médula ósea.





Cebolla

Eficaz contra
la bronquitis y el asma



La ingestión de una cebolla cruda puede detener o aliviar una crisis de asma, por su acción antialérgica y broncodilatadora. El efecto persiste durante doce horas. La inhalación del aceite esencial que desprende la cebolla también resulta beneficiosa, y resulta más adecuada para los niños.

Higo

Suaviza los bronquios y tonifica
todo el organismo



Los higos calman la tos,
facilitan la expectoración y suavizan
las vías respiratorias.
Se recomienda su uso, frescos o secos,
en caso de resfriado, gripe o bronquitis.

**Tabla comparativa de la
composición de los higos
frescos y secos**
por 100 gramos

	frescos	secos
NUTRIENTES CUYA CONCENTRACIÓN AUMENTA CON LA DESECACIÓN		
Proteínas	0,75	3,05
Grasas	0,3	1,17
Hidratos de carbono	15,9	56,1
Fibra	3,3	9,3
Vitamina B ₁	0,06	0,07
Vitamina B ₂	0,05	0,09
Vitamina B ₆	0,113	0,224
Calcio	35	144
Magnesio	17	59
Hierro	0,37	2,23
Calorías	74	255
NUTRIENTES CUYA CONCENTRACIÓN DISMINUYE CON LA DESECACIÓN		
Vitamina A	14	13
Vitamina C	2	0,8





Papaya

Activa los procesos digestivos



En los países tropicales, la papaya está considerada como el desayuno ideal, posiblemente por su fácil digestión y su riqueza vitamínica. El batido de papaya es una de las formas más agradables de consumir este fruto.



Coliflor

La más digestiva
de las coles



La coliflor activa todas las funciones digestivas, desde el estómago hasta el colon.

También regula el tránsito intestinal, por lo que su uso se recomienda tanto en caso de estreñimiento, como de colitis.



El romanesco o minarete es una coliflor de color verde amarillento, que contiene más vitamina C que la típica coliflor blanca.



Alcachofa

Desintoxica el hígado

La cinarina de la alcachofa aumenta la producción de bilis, descongiona el hígado y favorece la función desintoxicadora de esta glándula.

Por ello, la alcachofa es un auténtico protector del hígado.



Para evitar que las alcachofas se ennegrezcan debido a la oxidación de sus sales minerales al contacto con el aire, se las frota con medio limón.

Rábano

Favorece la producción de bilis



- La esencia picante del rábano,
- favorece la producción de bilis y descongiona el hígado;
 - facilita el vaciamiento de la vesícula biliar;
 - ablanda la mucosidad bronquial; y
 - previene el cáncer.



Ananás

Amigo del estómago



La piña o ananás es un perfecto aliado del estómago: abre el apetito, facilita la digestión, calma la acidez y previene el cáncer de estómago.



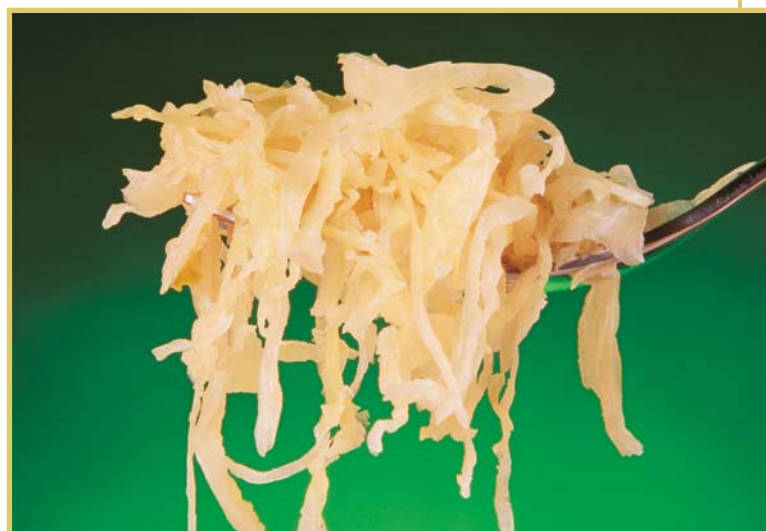
Se recomienda tomar el zumo de ananás recién obtenido de la batidora o trituradora, y a pequeños sorbos. De esta forma se aprovechan al máximo sus propiedades digestivas.

Col

Cicatriza las úlceras



La col, ya sea cruda, en jugo fresco o cocinada, alivia la inflamación del estómago, y contribuye a cicatrizar las úlceras gastroduodenales. Además, es un eficaz preventivo del cáncer.



La col fermentada es un eficaz depurativo de la sangre, que no debería faltar en la mesa de los diabéticos y obesos.



Granada

**Desinflama el intestino
y enriquece la sangre**



Para desgranar fácilmente una granada, golpear en su superficie con el dorso de una cuchara.



La granada desinflama el intestino en caso de gastroenteritis o de colitis. Además, combate la anemia por su contenido en hierro y en cobre, oligoelemento que facilita la absorción del hierro.

Manzana

**Cura tanto la diarrea
como el estreñimiento**



La manzana es la fruta por excelencia, ya que es bien tolerada por todo el mundo, y combina sin problemas con cualquier otro alimento.

Cura de manzanas

Se lleva a cabo tomando de 3 a 5 días seguidos, 2 kg diarios de manzanas como único alimento. Se pueden tomar crudas, ralladas, asadas o hervidas, pero sin endulzar. Esta cura de manzana es ideal para limpiar el intestino, para desintoxicar el hígado y para combatir la hipertensión arterial.





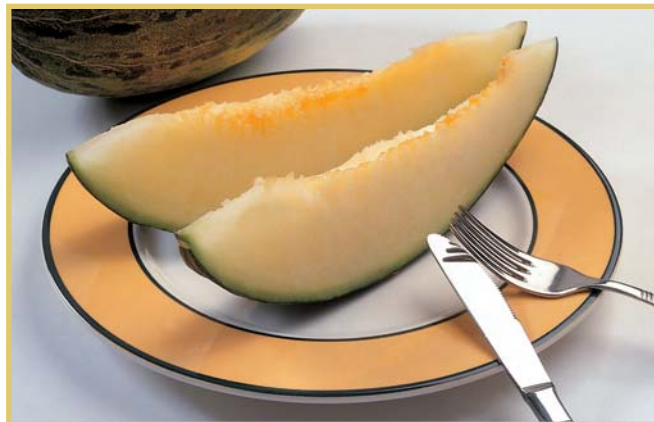
Melón

Una fuente de agua viva

El melón enriquece la sangre en sales minerales y vitaminas, a la vez que facilita la labor depuradora de los riñones. Es preferible tomarlo un poco antes de comer, que después como postre.



Nada calma tanto la sed del verano, como una buena tajada de melón. Y nada agradecen tanto los riñones, como ese auténtico "suero vegetal" que es el agua del melón.



Arándano

Trata y previene las cistitis



Los arándanos son ideales para las mujeres, pues combaten las infecciones urinarias y mejoran la circulación venosa en las piernas.





Soja

La superlegumbre



A igual peso, las semillas de soja contienen más proteínas y más hierro que la carne, más calcio que la leche, y más vitaminas B₁, B₂ y B₆ que el huevo; y todo ello sin aportar nada de colesterol.

La soja, el tofu y la bebida de soja contienen un tipo de hormonas vegetales que alivian los trastornos de la menopausia y previenen el cáncer de mama y de próstata.



Tomate

Protege la próstata



El tomate contiene licopeno, un pigmento vegetal de color rojo, que protege la próstata y evita la degeneración de sus células.





Trigo

El rey de los cereales



El germen de trigo y su aceite, muy ricos en vitaminas y minerales, mejoran la forma física y la resistencia a la fatiga.

Cereza

Sacia el apetito y limpia la sangre



Una cura de cerezas de uno o días de duración cada semana, permite perder peso a la vez que se depura el organismo y se limpia la sangre. La lentitud con la que obligatoriamente se deben comer las cerezas, explica en parte su efecto saciante.

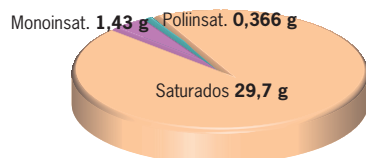


Coco

Rico en minerales

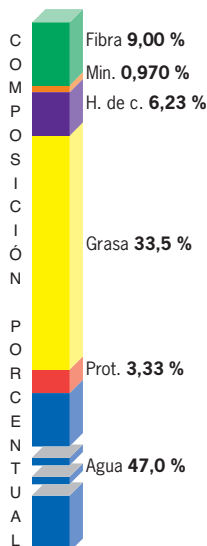


La pulpa del coco maduro contiene una buena proporción de hidratos de carbono (6,23%), proteínas (3,33%) y sales minerales generadoras de hueso, como el magnesio, el calcio y el fósforo.



COCO
distribución porcentual de sus
ácidos grasos

COCO



Grosella negra

Antirreumática



Los reumáticos y quienes padecen trastornos de la circulación arterial o de las coronarias, encontrarán en las grosellas negras un buen alimento-medicina.

Su consumo frena la inflamación de las articulaciones y alivia el dolor.



Preparación y empleo

❶ **Crudas:** Las grosellas conviene que estén bien maduras.

❷ **Cocinadas:** Son un complemento ideal para todo tipo de pasteles y postres.

❸ **Conservas:** Se elaboran deliciosas mermeladas, jaleas, confituras y jarabes. Aunque se pierde algo de vitamina C en su elaboración (del 10% al 20%), siguen siendo muy ricas en esta vitamina. Los minerales se conservan íntegramente.

❹ **Refrescos:** El jugo de grosella negra se conoce como **casis**. Es muy refrescante y rico en **vitamina C** y en **hierro**.



Pepino

Limpia y embellece la piel

Los mejores resultados se obtienen al combinar la acción interna del pepino, con su acción externa sobre la piel.



El pepino es una de las hortalizas que menos calorías proporciona, debido a su elevado contenido en agua. Sin embargo, es rico en sustancias protectoras de la piel.



Mango

Nutre la piel
y protege las arterias

El mango es la fruta fresca que más vitamina A aporta. Además, contiene otras vitaminas antioxidantes, como la C y la E. Ello hace que sea especialmente recomendable para:

- Los trastornos de la piel
- Las afecciones de la retina
- La prevención de la arteriosclerosis.





Kiwi

**Estimula las defensas
y evita la anemia**

El kiwi se conserva bien en el frigorífico durante varias semanas o incluso meses, y constituye una excelente reserva de hierro y de vitamina C para los meses de invierno.



Naranja

Mucho más que vitamina C

Cuatro naranjas diarias es la dosis recomendada para quienes deseen aumentar sus defensas antiinfecciosas.



El zumo o jugo de naranja se ha popularizado como bebida para el desayuno y refresco natural. Su composición es similar a la de la naranja, aunque contiene menos calcio y menos fibra. Ambos nutrientes se encuentran sobre todo en la pulpa.

Cómo alimentarse para evitar la obesidad

¿Cerezas o pastel?

El número de calorías no es lo único que importa

Medio kilo de cerezas aporta 360 kcal, las mismas aproximadamente que 100 g de tarta de chocolate.

Ingiriendo igual número de calorías, la tarta favorece la obesidad, mientras que las cerezas la evitan.

Las cerezas contribuyen a evitar la obesidad, entre otras cosas, porque se tarda bastante en comerlas.



1/2 kg de cerezas

- Se comen **lentamente** (en unos diez minutos)
- Producen sensación de **saciedad**.
- Aportan **azúcares** simples de absorción rápida, pero que al estar combinados con la **fibra**, se absorben más **lentamente** que si estuvieran formando parte de un pastel o un bollo.
- Contienen **vitaminas** del grupo **B**, que facilitan la metabolización de los azúcares. Por ello, se queman y aprovechan más fácilmente que si estuvieran formando parte de un bollo o pastel refinado.



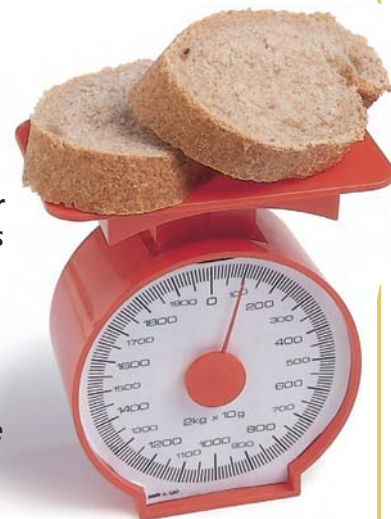
100 g de pastel

- Se consumen **rápidamente** (en un minuto).
- **No sacian**, por lo que se sigue comiendo.
- Aportan **grasas saturadas** e **hidratos de carbono refinados**, los cuales se transforman en **grasa de depósito** a menos que se realice un esfuerzo físico intenso.

Debe desecharse la idea de que los hidratos de carbono 'engordan' y por lo tanto no deben incluirse en una dieta de adelgazamiento.



Los diabéticos, como los obesos, deben acostumbrarse a comer cantidades controladas y pesadas de cada alimento, con el fin de no sobrepasar las calorías totales diarias, y mantener un equilibrio óptimo entre las proporcionadas por cada nutriente.



Sustituir unos alimentos por otros para reducir el colesterol



**Carne roja, marisco,
embutidos**



**Pescado o
carne de ave sin piel**



**Legumbres, carne vegetal y
otras alternativas a la carne**



Mantequilla y 'bacon'



Margarina



**Aceite de oliva virgen
o aceite de semillas**



Leche completa



Leche desnatada



**Leche de soja
o de almendra**



**Pasteles, bollería
refinada industrial**



Bollería integral



**Dulces,
chocolate**



**Frutas desecadas,
miel, melaza**

Alimentos que previenen el cáncer

La fruta

La frutas son, junto con las hortalizas, el alimento anticancerígeno más efectivo.

Todas las frutas frescas son ricas en vitaminas y elementos fitoquímicos antioxidantes, capaces de neutralizar las sustancias cancerígenas que entran en nuestro organismo.



Aceite de oliva

La acción anticancerígena del aceite de oliva se debe a su riqueza en sustancias antioxidantes y en ácidos grasos monoinsaturados, entre otros factores.



Cereales integrales

La fibra que proporcionan los cereales integrales acelera el tránsito intestinal. Además, retiene y arrastra las sustancias cancerígenas que pudiera haber en el conducto digestivo, y las elimina con las heces.



Hortalizas y verduras

Todas las hortalizas protegen contra el cáncer, en mayor o menor grado, gracias a que contienen vitaminas y elementos fitoquímicos antioxidantes.



Legumbres

Especialmente la soja y sus derivados como el 'tofu' y la leche (bebida) de soja.



Yogur

Protege especialmente contra el cáncer de mama.



El poder curativo de los alimentos

- Nuestra salud y bienestar depende, más que de ningún otro factor, de los alimentos que ingerimos cada día.
- Mientras que algunos alimentos pueden ser causa de enfermedad, otros son capaces de prevenir, de aliviar y hasta de curar nuestras dolencias.
- El doctor Pamplona Roger, médico investigador y autor de dilatada experiencia, describe con claridad y precisión científica la composición, las propiedades curativas y el uso de cerca de cien alimentos "estrella".
- Su consumo habitual puede hacer tanto por nuestra salud, como la mayor parte de los medicamentos u otros tratamientos médicos.
- Además, se indica qué alimentos conviene comer y cuáles se deben evitar, en las enfermedades y trastornos más comunes.
- Este libro le ayudará a conocer mejor los alimentos dotados de poder medicinal, y además, a disfrutar consumiéndolos.

