

Sugerencias alimentarias

Primavera – Verano

Sugerencias para mantenernos saludables y mejorar el sistema inmunológico en esta temporada.



Beber abundante agua: preferiblemente a temperatura natural. Especialmente cuidarnos de la deshidratación y de los conocidos "golpes de calor", en niños y ancianos.



Tender al consumo de alimentos preferiblemente de color verde: ortiga, pimiento, rúcula, achicoria, hojas de diente de león, alcaucil, lechugas, zapallitos, espárragos, pepinos, perejil, apio, repollo, espinaca, brócoli, hinojo, acelga, escarola, etc.



Recomendamos consumir hortalizas que pertenecen al grupo de las liláceas: como por ejemplo, ajo, cebolla, cebolla de verdeo y puerro por su acción antiséptica y activadora de las defensas. Estas acciones son mayores cuando las consumimos crudas y frescas porque de esta forma conservan sus principios activos al no sufrir los efectos de la oxidación.



Otros vegetales recomendados: Papa del aire, calabaza, zapallo, papa, batata (camote), choclo.
» La remolacha, el rabanito, berenjena, zanahoria y jengibre fresco nos brindan **propiedades antisépticas, digestivas y disminuyen las secreciones mucosas.**
» Las crucíferas como el kale, el brócoli, repollo y la coliflor nos **aportan altas cantidades de vitamina C**, que mejora nuestro sistema inmunológico, tienen acción antioxidante y protectora de nuestros epitelios.

Consumir frutas frescas, principalmente aquellas con gran contenido de agua como sandía, pera, melón, frutillas, ciruelas, duraznos, damascos, cerezas, tomate, fruto del mburucuyá, mora, kiwi, uvas, granadas, etc. Elegir preferentemente frutas de estación y en lo posible de producción regional.

Recomendaciones en la forma de consumo:



» **Frutas de estación:** Jugos naturales o aguas saborizadas naturalmente.



» **Consumir cítricos** preferentemente antes del mediodía.



» **Disminuir el consumo** de grasas y frituras, harinas refinadas, azúcar refinada, bebidas alcohólicas, bebidas artificiales producto de la industria.



» **Preparar los vegetales crudos o con cocciones cortas** (salteados, al vapor, asados)

» **Incorporar sabores amargos** presentes en la radicheta, el alcaucil, espárragos, hojas de diente de león, radicha, etc. y **astringentes** presentes en legumbres, manzana verde, membrillo, espinaca, banana verde, etc.



» **Utilizar algunas plantas en infusiones, macerados o en las comidas** como: burrito, albahaca, diente de león, menta, carqueja, caléndula, manzanilla, tutiá, cedrón, melisa, etc.

Otros elementos que mejoran el sistema inmunológico:



Propóleo

Polen: disolver con agua hirviendo antes de consumir. Dos cucharaditas por día



Miel

Miel con Harina de Algarroba: mezclar 120 gr de harina en 1 Kg de miel. Dos cucharitas por día.

Miel con Cúrcuma: 1Kg con 2 cucharaditas de cúrcuma. Consumir dos cucharaditas por día.



Miel con ajo: dos cabezas de ajo pelados y aplastados en 200cc de miel, dejar 15 días reposar. Una cucharadita.

Sugerencias de prácticas saludables para la casa y cuidados personales

Primavera – Verano



Descanso: Procurar un descanso entre 6-8 horas, respetando los ciclos del día.

Higiene Personal:

» **Física:** Realizar baños y/o lavados diarios de nuestro cuerpo.

Lavado de manos periódico, luego de ir al baño y siempre antes de manipular un alimento.

» **Energética:** Baños diarios con agua y sal: con el cuerpo húmedo distribuir la sal, dejar durante 3 minutos en el cuerpo y luego enjuagar.



Higiene Ambiental:

» Proteger los ambientes con tela mosquitera.

» Tender a estar en lugares frescos, templados, sin calor ni viento excesivo.

» Evitar cambios bruscos de temperatura

» Cuidar la temperatura ventilando en horas de la noche y oscureciendo en horas de máximo calor.

» En la medida de lo posible colocar plantas ya que ayudan a controlar la temperatura

» Cultivar plantas con propiedades repelentes para los mosquitos (tártago, laurel, lavanda, ruda, romero, melisa, cedrón, eucaliptus, milenrama, paraísos, albahaca, ajeno, copete, etc)

» Colocar aromas agradables de lavanda, sándalos, rosas, geranio, limón, cedrón paja (lemon grass), etc.



Vestimenta: Proteger nuestra piel preferentemente con ropa de algodón de colores claros y cubrir la cabeza utilizando sombreros, pañuelos, etc.

Exposición al Sol: Entre **5 y 10 minutos sobre la espalda**, con o sin ropa, diariamente aporta mayor vitalidad.



Actividad física: Realizar actividad física moderada acorde con la edad y condición de cada uno siempre evitando exponernos en el horario de máximo calor (entre las 10 y las 17hs). **Ejemplos:** caminatas, baile, natación, taichí, yoga



Realizar masajes o auto masajes:

» Friccionar los brazos desde el hombro hacia las manos y viceversa.

» Friccionamos con ambas manos el pecho y la región lumbar hasta que sintamos una agradable sensación de calor.

» Dar golpecitos a ambos lados de las piernas mejora la circulación de todo el cuerpo,

» Y un masaje circular por el abdomen (en sentido horario hasta sentir calor) favorece el funcionamiento de nuestros órganos.



Armonizar nuestras emociones y mente con prácticas simples:

» Realizar **respiraciones suaves y profundas** de tipo abdominal, inhalando exhalando por nariz, en forma consciente.

» Rodearnos de **vínculos y ambientes calmos, alegres y respetuosos.**

» Brindarnos **tiempo para sentir y observar** la naturaleza, nuestras emociones y pensamientos. Estar **atentos a nuestros estados** de enojo o irritabilidad, alta criticidad e impulsividad. Podemos **expresar estas emociones adecuadamente** sin llegar a estallidos o daños a nosotros u otras personas. Antes de hacer o decir tomar un momento de quietud, respirar. Inhalar aire por nariz y soltar el aire por la boca fuerte con la intención de dejar salir y calmar.

» Introducir diferentes formas de **meditación.**

» Es el momento de **generar proyectos usando la energía creadora.**

