



## El pescado disminuye la posibilidad de sufrir un infarto, reduce el colesterol y alivia los síntomas de la artritis

● **Zanahoria.** En efecto, es muy buena para la vista: previene las cataratas y la ceguera nocturna. Otra de sus cualidades: defiende nuestras vías respiratorias de las infecciones causadas por virus y bacterias. Y disminuye el colesterol. Tómala aliñada con un poco de aceite de oliva para facilitar su asimilación.

### NO SÓLO VERDE EN TU MESA

La carne tiene una malísima fama entre los amigos más fanáticos del mundo vegetal. Y hay muchas razones para que así sea. Sin embargo, no conviene meter todas las carnes en el mismo paquete. Algunos médicos naturistas 'permiten' comer **conejo, avestruz y venado** (bueno, además de búfalo), ya que aportan menos calorías y colesterol que las carnes tradicionales y, por su crianza natural, carecen de residuos antibióticos y de hormonas. Como alternativa mucho más barata está el pavo, aunque debe ser un ejemplar campero: contiene triptófano, que regula el metabolismo e induce al sueño. Tómalo muy hecho y, a ser posible, que no sea frito.

¿Y el pescado? Por supuesto que sí. Lleno de minerales excelentes para poner a punto el cerebro y el metabolismo, sus ácidos grasos omega-3 disminuyen el colesterol. Comer pescado una vez a la semana reduce en un 44% el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, según David Siscovick, profesor de la facultad de medicina de la Universidad de Washington en Seattle. Y se sospecha que también podría evitar el cáncer de mama y disminuir los síntomas de la artritis. ¿Más? Los omega-3 son excelentes para frenar enfermedades mentales como el Alzheimer, la depresión y la dislexia. De nuevo, no los comas fritos: la fritura parece predisponer al cáncer.

### COCINAR CON INTELIGENCIA

El cocinero verdaderamente sabio es el que no cocina: sencillamente corta y sirve. Sin embargo, muy pocos pueden

apuntarse a la moda de los crudívoros: ¿te imaginas un pollo con patatas... sin haber pasado por la sartén? Por eso, y teniendo en cuenta que el calor destruye numerosas cualidades nutricionales de los alimentos, lo mejor es cocinarlos durante poco tiempo y a temperaturas bajas:

- Nunca frías ni ases en el horno a más de 300° C ningún alimento.
- Evita utilizar la olla a presión: es rápida, pero alcanza los 140° C.
- El microondas calienta en escasos minutos y a temperaturas aceptables, entre 75° y 110 °C. Sin embargo, emite radiaciones nocivas, cambia la estructura molecular del agua que hay en las comidas, modifica algunos aminoácidos naturales de las comidas y las hace mucho menos digestivas. Úsalo poco.
- Acostúmbrate a cocer al vapor y a estofar durante escaso tiempo.

### ¿QUÉ ME COMO, DOCTOR?

Lo mejor es prevenir, es decir, asegurarnos una buena alimentación diaria. Pero también hay remedios médicos 'de urgencia' que pasan por la cocina. Nos los cuenta el médico Dharma Singh Khalsa.

- **Acidez.** Mejora tus digestiones con este zumo digestivo: 2 zanahorias medianas, 3 tallos de apio, 1/2 pepino.
- **Ansiedad.** Relájate con este 'disolvente del estrés' hecho en la licuadora: 1/4 de lechuga francesa (quita las hojas externas), 1 zanahoria, 1 tallo de apio, 1 tomate, 1/2 taza de hielo.
- **Cansancio crónico.** Bebe, varias veces al día, el siguiente batido: 1/2 manzana, 1/2 taza de arándanos, 1 plátano, 1 taza de zumo de piña sin azúcar, 1 cucharadita de proteína de soja (en herbolarios).
- **Defensas bajas.** Da una inyección de energía a tu sistema inmunológico con este jarabe casero: 1/2 taza de arándanos, 1 racimo de uvas, 1/2 manzana.
- **Dolor de espalda o de cabeza.** Usa este analgésico: 1 manzana pequeña, 1 ciruela, 1/2 taza de arándanos o cerezas, 1 cucharadita de semillas de lino, el zumo de un limón, 1 taza de hielo.
- **Piel apagada.** Rejuvenece a diario tu cutis con un zumo hecho a base de: 2 zanahorias medianas, 1 tallo de apio, 1/2 pepino, 1/2 manzana golden.

Por CARMEN SÁINZ

### "LA COMIDA BASURA GENERA HIPERACTIVIDAD"

El doctor norteamericano Dharma Singh Khalsa es una autoridad en Medicina Integradora. Autor de *La alimentación como medicina* (Ediciones Urano), nos enseña a comer con salud.

**¿Tiro mis medicinas y lleno mi nevera?** Los alimentos tienen poderes curativos, pero nunca le he dicho a mis pacientes que abandonen sus medicamentos. Trabajan conjuntamente: eso es la Medicina Integradora.

**¿Reino animal, vegetal o ambos?** Se ha demostrado: cuantos más vegetales come una persona, más sana está. Pero si alguien toma carne dos o tres veces por semana, no lo discutiré. Lo peor: la comida basura.

**¿Qué no puede faltar en mi plato?** Los arándanos, que previenen la degeneración cerebral; el brócoli, porque combate las células cancerígenas, y las espinacas: son buenas para los músculos y el cerebro. Todo lo que es bueno para el cerebro lo es también para el corazón, y viceversa.

**Las mujeres solemos cuidar nuestra alimentación y la de la familia.**

En efecto: siempre habéis sido conscientes de la importancia de la comida. Sois las verdaderas sanadoras. Y en España tenéis una tradición buenisima: la dieta mediterránea. Podrías enseñar al mundo cómo comer.

**¿Nuestros hijos se alimentan bien?** En todo el mundo civilizado los niños sufren problemas de salud debido a la comida basura. Eso genera, en muchos casos, hiperactividad: se resolvería cambiando la dieta.

**Además, siempre les metemos prisa.** En efecto. Yo estoy aprendiendo a comer despacio: antes de empezar respiro hondo y rezo. Digiero mejor.

Por GEMMA CARDONA

