

Farmacia de cocina

Nutrición saludable

Dr. Indunil Weeraratne

Nuestro sistema digestivo

- El sistema digestivo es importante porque los nutrientes que su cuerpo necesita son absorbidos por el sistema digestivo



Digestión

- El intestino delgado absorbe la mayoría de los nutrientes en sus alimentos, y su sistema circulatorio los pasa a otras partes de su cuerpo para almacenarlos o usarlos.
- Su sangre lleva azúcares simples, aminoácidos, glicerol y algunas vitaminas y sales al hígado.
- Su hígado almacena, procesa y entrega nutrientes al resto de su cuerpo cuando es necesario.

Función del sistema digestivo

- Boca: el proceso digestivo comienza en la boca cuando mastica. Las glándulas salivales producen saliva, un jugo digestivo que humedece los alimentos y se mueve más fácilmente a través del esófago hacia el estómago.
- Esófago: después de tragar, la peristalsis empuja la comida hacia el esófago hacia el estómago.
- Estómago: las glándulas en el revestimiento del estómago producen ácidos estomacales y enzimas que descomponen los alimentos. Los músculos de su estómago mezclan la comida con estos jugos digestivos.
- Páncreas: el páncreas produce un jugo digestivo que tiene enzimas que descomponen los carbohidratos, las grasas y las proteínas.
- Hígado: su hígado produce un jugo digestivo llamado bilis que ayuda a digerir las grasas y algunas vitaminas. Los conductos biliares transportan la bilis desde el hígado hasta la vesícula biliar para su almacenamiento o hasta el intestino delgado para su uso.

- Vesícula biliar: la vesícula biliar almacena bilis entre comidas. Cuando come, su vesícula biliar exprime la bilis a través de los conductos biliares hacia el intestino delgado.
- Intestino delgado: el intestino delgado produce jugo digestivo, que se mezcla con bilis y jugo pancreático para completar la descomposición de proteínas, carbohidratos y grasas. Las bacterias en el intestino delgado ayudan a digerir los hidratos de carbono.
- Intestino grueso: las bacterias en el intestino grueso ayudan a descomponer los nutrientes restantes y a producir vitamina K. Los productos de desecho de la digestión, incluidas las partes de los alimentos que aún son demasiado grandes, se convierten en heces.

Importancia de la digestión

- "Nos convertimos en lo que comemos y digerimos"
- La fuerza, la salud, la longevidad y la vitalidad pueden depender del poder de la digestión y el metabolismo.

Nutrientes importantes

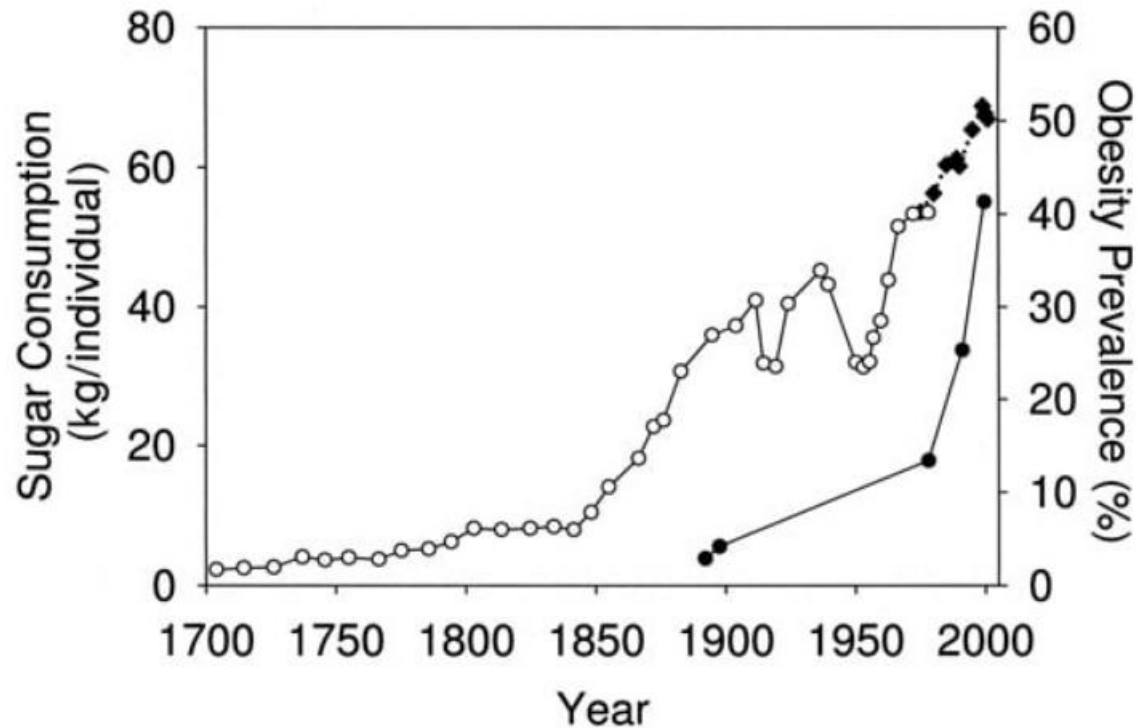
- Proteínas
- Grasas
- Hidratos de carbono
- Vitaminas
- Minerales: magnesio, selenio, calcio
- Agua
- Todos estos nutrientes deberían incluirse en las comidas

Problemas con la comida moderna

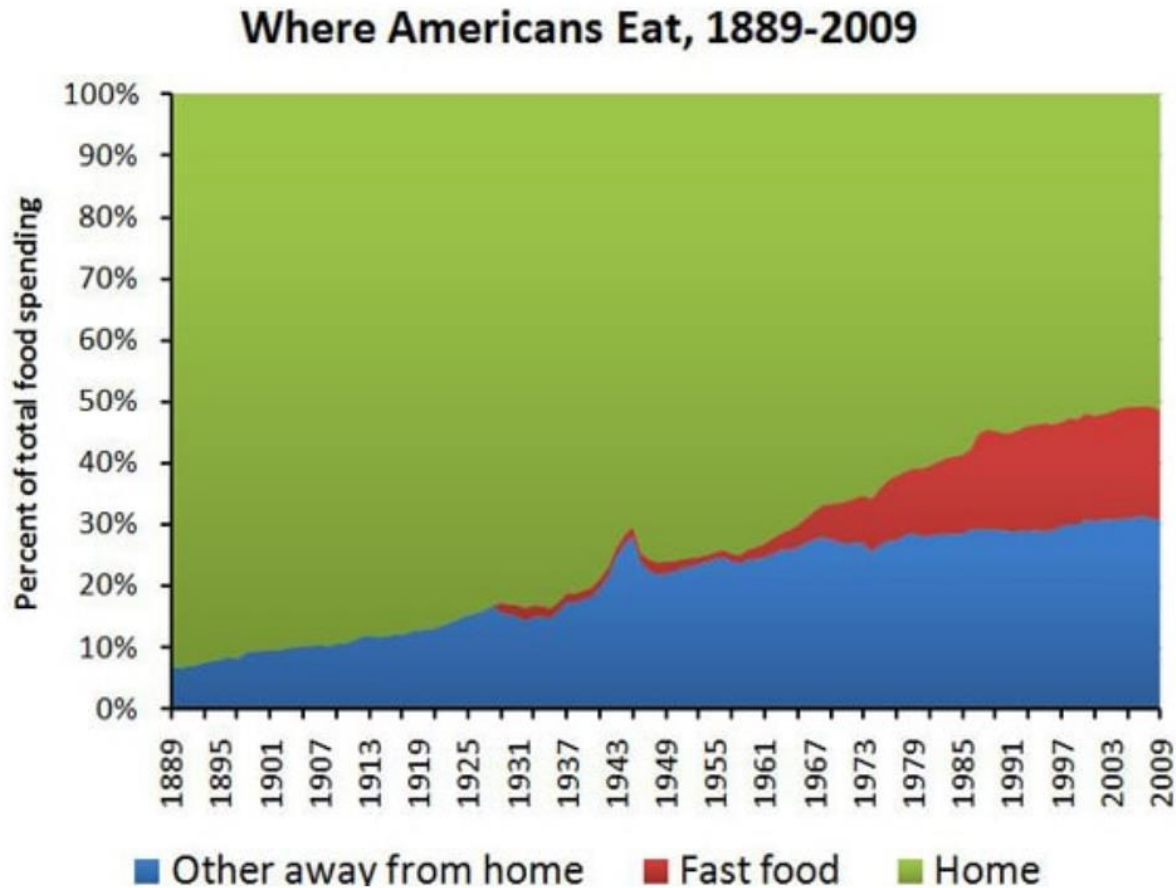
- Genéticamente modificado
- Procesado / Purificado
- Cargado con pesticidas
- Azúcar alto
- Rica en grasas
- Sal alto
- Infecciones
- Metales pesados, etc.



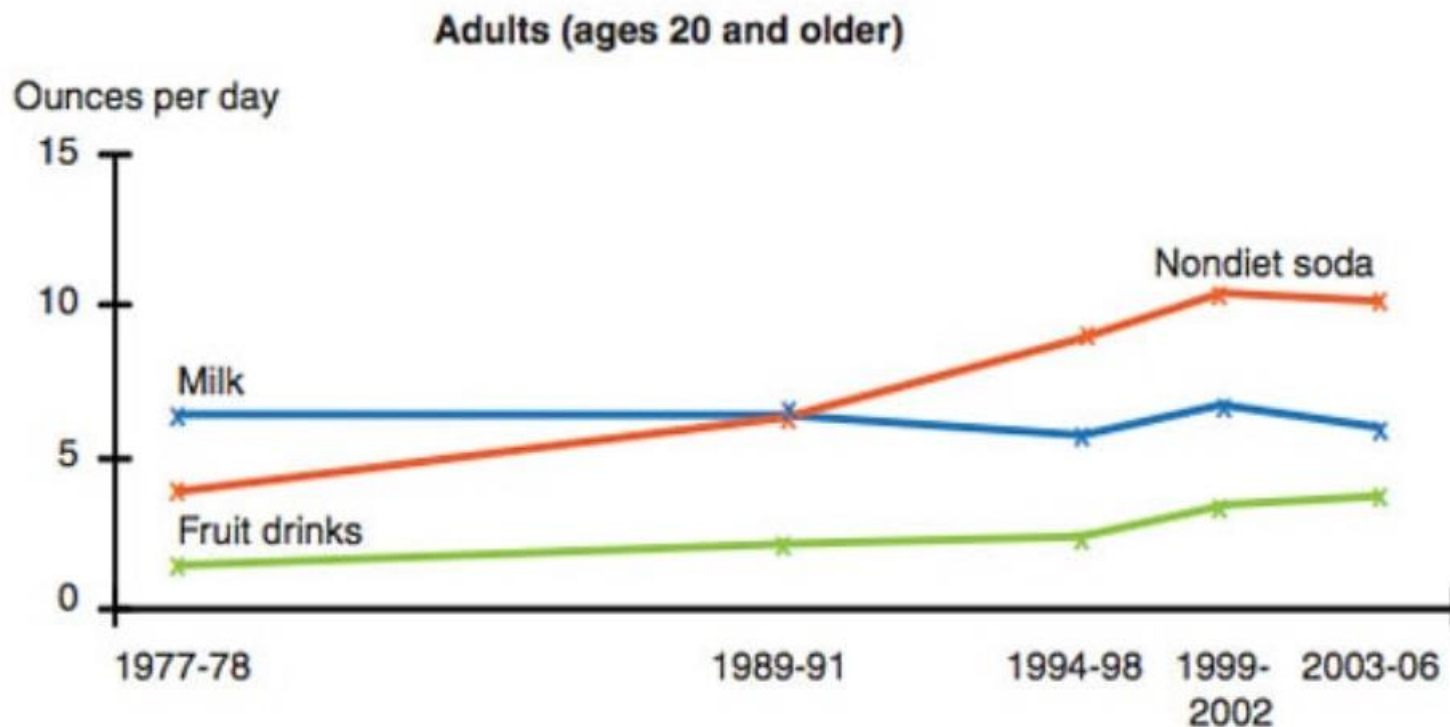
Consumo de azúcar a lo largo de los años



Consumo de comida rápida a lo largo de los años



Consumo de bebidas artificiales



Alimentos genéticamente modificados (OGM)

- Maíz: uno de los alimentos OGM más destacados. Estos se relacionan con numerosos problemas de salud, incluido el aumento de peso y la alteración de órganos.
- Soja: se encuentra en el tofu, los productos vegetarianos, el aceite de soja, la harina de soja y en muchos otros productos. La soja también se modifica para resistir los herbicidas.
- Azúcar - De acuerdo con Natural News, las remolachas azucareras genéticamente modificadas se introdujeron en el mercado de los EE. UU. En 2009. Como otras, Monsanto las ha modificado para resistir los herbicidas.
- Aspartamo: el aspartamo es un aditivo tóxico utilizado en numerosos productos alimenticios, y debe evitarse por numerosas razones, incluido el hecho de que se ha creado con bacterias genéticamente modificadas.

- Papayas: las papayas OMG se han cultivado en Hawai para su consumo desde 1999.
- Canola: uno de los alimentos químicamente más alterados en la dieta de los EE. UU., El aceite de canola se obtiene de la colza a través de una serie de acciones químicas.
- Productos lácteos: sus productos lácteos pueden contener hormonas de crecimiento, ya que hasta una quinta parte de todas las vacas lecheras de América se bombean con estas hormonas.
- Calabacín (Zucchini) y calabaza amarilla: estrechamente relacionadas, estas dos variedades de calabaza se modifican para resistir a los virus.

Alimentos procesados

- Edulcorantes artificiales: los edulcorantes más utilizados son el aspartamo
- Agentes colorantes: promueven reacciones de hipersensibilidad en personas, especialmente niños, TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad), asma y afecciones inflamatorias de la piel.
- Conservantes: los conservantes más comúnmente usados son hidroxitolueno butilado (BHT) y sulfitos. Pueden dañar el material genético

- Pesticidas: varios herbicidas y fungicidas son potencialmente carcinogénicos y pueden causar daños genéticos que conducen al desarrollo de cáncer.
- Grasas trans - grasas hidrogenadas que se encuentran en la margarina, manteca vegetal, galletas saladas, galletas, bocadillos y muchos otros alimentos procesados. Las grasas trans aumentan el colesterol malo y aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer de mama

Actividad 1

- Haga una lista de 10 alimentos procesados que se encuentran fácilmente en su supermercado.

Riesgos para la salud de los alimentos procesados

- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedad del corazón
- Cáncer
- Alergias
- Migrañas
- Fatiga
- Desequilibrios hormonales - p. problemas de tiroides, etc.

Otros problemas con los alimentos procesados

- ¿Adicto a la comida chatarra? El procesamiento modifica o elimina componentes importantes de los alimentos, como la fibra, el agua y los nutrientes, cambiando la forma en que se digieren y asimilan en el cuerpo.
- A diferencia de los alimentos integrales, que contienen una mezcla de carbohidratos, grasas, proteínas, fibra y agua para ayudarlo a sentirse satisfecho, los alimentos procesados estimulan la dopamina, un neurotransmisor que lo hace sentir bien, aunque la comida no contenga nutrientes ni fibra. Esta estimulación artificial con dopamina puede conducir a antojos de comida excesivos y, en última instancia, a la adicción a la comida.

- Los alimentos procesados a menudo tienen vitaminas y minerales sintéticos añadidos. Estos sintéticos no proporcionarán la nutrición sinérgica completa que comerá la comida entera.
- No hay forma de que un laboratorio pueda "agregar nuevamente" todos los miles de fitoquímicos y oligoelementos que se encuentran en los alimentos integrales. La ciencia ni siquiera ha comenzado a descubrirlos a todos. La mejor manera de asegurarse de que su cuerpo obtenga los beneficios de todas las vitaminas, minerales, antioxidantes y más que la naturaleza tiene para ofrecer es consumir alimentos enteros sin procesar.
- Los alimentos procesados son típicamente bajos en fibra.































Digestión y trastornos metabólicos

- El cuerpo es muy sensible a los cambios sutiles en la digestión y el metabolismo.
- Los trastornos metabólicos se pueden prevenir fácilmente siguiendo los hábitos correctos de dieta y estilo de vida.

Cómo comer sano

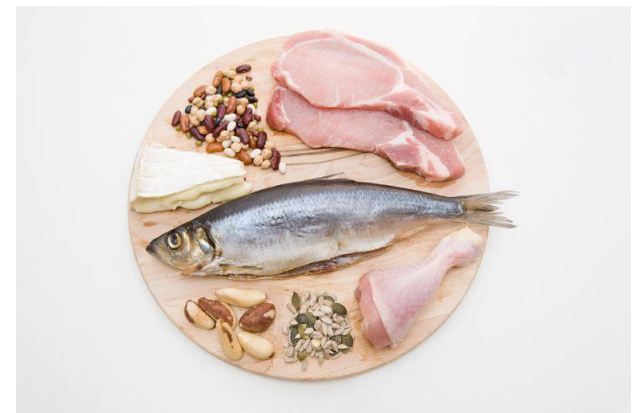
- Coma alimentos integrales, especialmente alimentos vegetales sin refinar. P.ej. trigo integral, arroz integral
- Comer comida real - comida sin procesar
- Dieta baja en carbohidratos: azúcares y almidones minimizados

La dieta del arco iris

				
WHITE	YELLOW	RED	PURPLE	GREEN
 Immune system	 Low cholesterol	 Healthy heart	 Healthy heart	 Protection of stomach
 Protection of stomach	 Healthy heart	 Healthy blood vessels	 Healthy blood vessels	 Healthy bones
 Low cholesterol	 Healthy joints	 Skin protection	 Improve your memory	 Eye protection
 Healthy heart	 Eye protection	 Cellular rejuvenation	 Cellular rejuvenation	 Immune system
 Healthy gut	 Preventing cancer	 Preventing cancer	 Protecting of the urogenital system	 Preventing cancer

Proteínas Saludables

- Los bloques de construcción - aminoácidos
- Carne sin procesar y pollo
- El pescado es saludable, satisfactorio y rico en ácidos grasos omega-3 y otros nutrientes
- Huevos ecológicos, atún
- Leche fresca orgánica, queso fresco, yogur natural
- Quinoa, amaranto, chía, avena
- Almendras, semillas de calabaza, nueces, anacardos, cacahuetes
- Frijoles, lentejas, espinacas, brócoli
- Guayaba



Carbohidratos saludables

- La glucosa es el componente básico
- Granos enteros sin procesar, verduras, frutas
- Cebada, quinua
- Pan de trigo integral, pasta de trigo integral, harina de avena
- Plátanos, cerezas,
- Batatas, papas, calabaza

Grasas saludables

- Los ácidos grasos son los componentes básicos
- Aguacates
- Nueces - una de las mejores fuentes de ácidos grasos omega-3
- Almendras y anacardos, girasol, semillas de calabaza
- Aceitunas
- Linaza, semillas de chia
- Chocolate negro

Cuestiones de salud de la grasa no saludable

- Colesterol alto y enfermedades cardiovasculares
- Diabetes, estreñimiento,
- Enfermedades autoinmunes - artritis reumatoide, psoriasis, asma, alergias
- Cáncer
- Infecciones por cándida y levadura

Aceites refinados

- Expuesto al calor, aire, luz y aceites insípidos sin ningún aroma, p. margarina
- La margarina contiene ácidos grasos trans y otros productos químicos tóxicos no naturales
- El consumo de aceite refinado y procesado es la falta de ácidos grasos esenciales, fibra, vitaminas esenciales y minerales
- Los aceites refinados son abundantes con exceso de toxinas y ácidos grasos alterados

Problemas con los aceites vegetales

- Los aceites vegetales se fabrican en una fábrica, generalmente de cultivos genéticamente modificados que han sido tratados intensamente con pesticidas.
- Los aceites vegetales se producen químicamente y contienen productos químicos nocivos.
- Causa alergias, desequilibrios hormonales, inflamaciones crónicas, etc.

Aceite de oliva virgen extra

- El aceite de oliva virgen extra es rico en ácidos grasos esenciales
- El aceite de oliva virgen también mejora la maduración cerebral y reduce los cálculos biliares originados en colesterol
- El aceite de oliva virgen extra debe tener el aroma y el sabor de las aceitunas
- Esto también es bueno para el corazón

Aceite de semilla de lino

- El lino tiene el potencial de sanar y prevenir enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y otras afecciones degenerativas
- Previene el colesterol, la presión arterial alta, el estreñimiento, etc.

Aceite de coco

- El aceite de coco en general es estable y no propenso a la oxidación o formación de radicales libres
- Apoya la respuesta inmune saludable a los microbios extranjeros
- Tiene un efecto antiinflamatorio compatible con el cerebro y el sistema nervioso.
- Mantiene la salud de la piel.
- Admite un metabolismo saludable, proporciona un mayor nivel de energía y garantiza una función celular saludable.

Ghee

- Ghee es suave, lubricante y nutritivo.
- Cura la gastritis, úlceras pépticas.
- Reduce el riesgo de cáncer de colon
- Aumenta la fuerza, brillo y belleza, protege de enfermedades y aumenta la inmunidad
- Nutre todos los órganos, particularmente el cerebro y el sistema nervioso.

Cómo hacer ghee

- Ingredientes
- 16 onzas (1 libra) de mantequilla, preferiblemente sin sal
- Equipo: una olla de tamaño mediano, un colador de malla de alambre fino, una gasa, una cuchara, una taza de medir de 16 onzas o más grande, un recipiente limpio para el almacenamiento

- Instrucciones
- Cortar la mantequilla en cubos y colocar en la olla.
- Calentar la mantequilla a fuego medio hasta que se derrita por completo. Reducir a fuego lento.
- Cocine durante aproximadamente 10-15 minutos (esto variará en función de qué tan caliente esté su cocina). Durante este tiempo, la mantequilla pasará por varias etapas. Espumeará, luego burbujeará y luego casi dejará de burbujear y luego volverá a formar espuma. Cuando ocurre la segunda espuma, el ghee está listo. En este punto, la mantequilla derretida debe ser de color dorado brillante y debe haber trozos de sólidos lácteos de color marrón rojizo en el fondo de la sartén.
- Dejar enfriar un poco durante 2-3 minutos y luego verter lentamente a través del filtro de malla de alambre forrado con varias capas de estopilla.
- Ghee durará hasta un mes a temperatura ambiente o incluso más tiempo en la nevera.

Condimentos Saludables

- El condimento saludable debe estar compuesto principalmente de alimentos reales
- Busque condimentos que no contengan muchos azúcares agregados y sodio
- Tenga cuidado con los aceites vegetales: maíz, semilla de algodón, cártamo, soja y girasol. También evite los "glicéridos", como "mono y diglicéridos", y cualquier cosa llamada "hidrogenado"

Vinagre de sidra de manzana

- Fermentado y contiene probióticos
- Puede ayudar a curar el reflujo ácido o problemas digestivos, disminuye la presión arterial, mejora la diabetes e incluso puede ayudar a perder peso
- Equilibrar el nivel de pH del cuerpo y aumentar la salud digestiva.
- Se puede agregar al aderezo para ensaladas, licuados, bebidas tónicas desintoxicantes, adobos y salsas
- Para equilibrar el pH corporal: beba 1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana en un vaso de agua, por la mañana.

Achiote

- Alto en fibra y promueve una digestión saludable
- Alto en calcio y fortalece los huesos
- Alto en ácido fólico y prevenir defectos de nacimiento
- Alto en antioxidantes y promueve la curación, mejora la salud ocular, elimina los dolores de cabeza, reduce las náuseas y protege la dificultad respiratoria

Cúrcuma

- un poderoso agente antiinflamatorio y un antioxidante muy fuerte
- Mejora la función cerebral y un menor riesgo de enfermedades cerebrales
- Disminuir el riesgo de enfermedades del corazón
- bueno para el hígado



Mostaza

- Brinda protección natural contra el crecimiento tumoral (cáncer), enfermedad cardíaca, diabetes
- Regula el tracto digestivo, ayuda en la indigestión
- Bajar los niveles altos de colesterol
- Buen limpiador de hígado
- Útil en la artritis reumatoide y otros dolores y dolores en las articulaciones
- Eficaz en problemas respiratorios
- Puede ser utilizado en ensaladas, sándwiches, curry, etc.

Miel cruda

- El edulcorante natural más saludable
- Reducir las alergias
- aliviar los síntomas del resfriado y la gripe
- mejorar la digestión
- reduciendo infecciones
- Se puede usar en ensaladas, desiertos caseros, etc.

Guacamole

- Puede usar guacamole como sustituto de mayonesa o queso
- Guacamole proporciona una dosis saludable de grasa no saturada que reduce el colesterol sanguíneo dañino
- Comer guacamole también aumenta la vitamina C, ya que el aguacate, el tomate y el jugo de lima proporcionan vitaminas
- Proporciona vitamina E que lo mantiene saludable, ralentizando el daño asociado con el envejecimiento y la enfermedad. La vitamina E también ayuda a regular la comunicación celular y controla el nivel de inflamación en su cuerpo

Receta de Guacamole

- 15 oz (de 3 medianos) aguacates picados y partidos por la mitad
- 1 lima, jugo
- 1/3 taza de cebolla roja picada
- 1 diente de ajo pequeño, puré
- 1 cucharada de cilantro picado
- Sal natural y pimienta fresca, al gusto
- Coloque la pulpa de los aguacates en un tazón mediano y mezcle un poco con un tenedor o un triturador de patatas dejando algunos trozos grandes. Agregue jugo de lima, sal, pimienta, cilantro, cebolla roja, ajo y mezcle bien.
- Si está sirviendo esto en un momento posterior, un buen consejo para evitar que el guacamole se vuelva marrón es cubrirlo con una envoltura de plástico para que no entre aire. Hace 2 tazas.

Pesto

- Pesto se compone principalmente de aceite de oliva y albahaca y ajo
- El aceite de oliva en salsa de pesto está lleno de grasas saludables para el corazón que pueden ayudar a reducir el colesterol en la sangre, estabilizar los niveles de azúcar en la sangre
- La albahaca actúa como antioxidante y neutraliza los dañinos radicales libres que destruyen las células normalmente sanas. Los radicales libres aumentan el riesgo de cáncer, enfermedad cardíaca y otras enfermedades crónicas
- El pesto también se puede preparar con otras verduras y nueces: nueces, perejil y almendras.

Receta de Pesto

- 1 taza de hojas de albahaca fresca
- 1/2 aguacate maduro grande
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de nueces
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 3 cucharadas de agua, más más si es necesario

- Agregue albahaca, aguacate, ajo, nueces y jugo de limón a un procesador de alimentos y pulse durante 20 segundos o hasta que el pesto se corte. Agregue agua y procese de nuevo hasta que esté completamente lisa. Es posible que necesite agregar más agua para lograr su consistencia deseada
- Almacene en un recipiente hermético o recipiente de albañil sellado y refrigere. El pesto es mejor si se usa en unos días, de lo contrario, puede congelarlo durante varios meses.

Hummus

- Hecho de garbanzos, aceite de oliva, jugo de limón, sal marina, ajo y pasta de sésamo
- Hummus tiene una gran cantidad de proteína
- Rico en minerales esenciales como potasio, fósforo, magnesio, calcio, hierro y zinc. También proporciona vitaminas como vitamina A, vitamina B1, vitamina B2, vitamina B3, vitamina B6 y ácido fólico.
- Hummus ayuda a regular el nivel de azúcar en la sangre
- Contiene aceite de oliva, que ayuda a mantener la salud cardiovascular
- Hummus es una buena fuente de fibra, que ayuda a mantener un sistema digestivo saludable
- Alivia la anemia
- Condimento antialérgico sin gluten y sin lactosa

Receta de hummus

- 1 x 400 g pueden garbanzos, enjuagados, escurridos
- 60ml (1/4 taza) de jugo de limón fresco
- 2 cucharadas de pasta de sésamo
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de cilantro molido
- 1 diente de ajo pequeño, aplastado
- Sal y pimienta negra recién molida
- Paprika, para adornar
- Palitos de zanahoria y apio, para servir
- Coloque los garbanzos, el jugo de limón, la pasta de sésamo, el agua, el comino, el cilantro y el ajo en el recipiente de un procesador de alimentos y procese hasta que se forme una pasta homogénea. Pruebe y sazone con sal y pimienta. (Agregue un poco de jugo de limón o agua si el hummus es demasiado espeso).
- Transfiera el hummus a un tazón. Espolvorear con pimentón para adornar. Sirve con zanahoria y apio.

Actividad 2

- Estudia y enumera los ingredientes de 5 condimentos fáciles de encontrar en la tienda de comestibles

Hierbas especias

- La comida es la mejor medicina
- La comida tendrá mejor sabor, olerá mejor con las hierbas y especias añadidas
- Mejora las secreciones hormonales y enzimáticas
- Las hierbas y las especias pueden equilibrar la dieta
- Esp. si la comida contiene carbohidratos y proteínas, agregar especias puede ayudar a digerir las comidas pesadas

Ají picante

- Le da calor al clima frío y también puede darle un impulso a su metabolismo
- Reduce el colesterol y previene la formación de coágulos de sangre
- Eliminar la mucosidad de la nariz y eliminar la congestión nasal
- Chile es antiparasitario y ayuda en la limpieza de parásitos del tracto gastrointestinal

Jengibre

- Digestivo, apetitoso
- Antiinflamatorio
- Antiemético
- Estimulante de los nervios Reduce las náuseas causadas por las náuseas matutinas o después de una cirugía o quimioterapia
- Altamente antiinflamatorio y alivia los dolores y dolores de la artritis reumatoide y la osteoartritis, así como los cólicos menstruales
- Cura la indigestión, la diarrea y previene los espasmos estomacales y elimina el gas

Canela

- La canela es antioxidante y antiinflamatoria y, por lo tanto, previene enfermedades cardíacas, cáncer y otras enfermedades metabólicas
- Útil en resfriados, diabetes, indigestión, colesterol alto
- Boca refrescante
- ½ cucharadita de canela al día puede tener efectos positivos sobre los niveles de azúcar en la sangre, la digestión, la inmunidad y más

Anís

- Carminativo, antiespasmódico,
- Desintoxicante, digestivo,
- Antiséptico, estimulante
- Útil en flatulencia, gastritis, dolor abdominal, anorexia, mal aliento, menstruación dolorosa

Albahaca

- Mejora la circulación
- Antiinflamatorio, cardioprotector, desintoxicante
- Promover la salud a largo plazo del tracto respiratorio
- Mejora la digestión, útil en calambres estomacales
- Promueve la claridad mental y mejora la calidad del sueño

Pimienta negra

- Antiparasitario
- Digestivo, apetitoso
- Nervio estimulante
- Limpia los pulmones y alivia la respiración, disuelve la flema.
- Útil en frío y humo, asma, dolor de cabeza

Cardamom

- Nutritiva, digestiva
- Eliminando toxinas
- Bueno para la salud cardíaca
- Mejora la salud sexual
- Descongestionante de la nariz, la garganta y la boca refrescante



Apio



- Diurético
- Analgésico
- Mejora inmunológica
- Útil en náuseas
- Bueno para las infecciones del tracto urinario, dolores y dolores, hipertensión
- Bueno para el hígado, el bazo y la salud renal

Clavos de olor

- Digestivo, apetitoso
- Antiemético, antináuseas
- Antiparasitario, antimicrobiano,
- Diurético
- Bueno para el mareo
- Mejora la higiene oral, las encías y el dolor de muelas
- Útil en tos, mal aliento, hipo, flatulencia

culantro

- De clavel
- Diurético,
- Digestivo
- Estimulante hepático
- Antiparasitario
- Útil en las fiebres, pérdida de apetito, indigestión, flatulencia, sensación de ardor, náuseas y vómitos, inflamación en el tracto digestivo, calambres estomacales, acidez estomacal, infecciones urinarias, etc.



Comino

- Apetitoso, digestivo
- Antiinflamatorio
- Disipa el gas, elimina las toxinas
- Laxante suave
- Estimular la secreción de enzimas pancreáticas
- Útil en colitis ulcerativa, diverticulitis, náuseas matutinas, dolor de estómago, calambres menstruales y mal absorción crónica



Hinojo

- Digestivo, apetitoso
- Boca refrescante
- Antiespasmódico
- Anti-afrodisiaco
- Útil como un tónico cerebral
- Ayuda para facilitar la absorción adecuada de nutrientes, prevenir la flatulencia, el colesterol alto y regular la menstruación



Ajo

- Estimulante nervioso, analgésico
- Útil en la infestación de gusanos y otras infecciones
- Bueno para enfermedades de la piel
- Ayuda en el estreñimiento, hinchazón, hipo, diabetes, obesidad, dolores abdominales, anorexia, colesterol alto, etc.
- Bueno para el corazón

Tamarindo

- Antiemético
- antiinflamatorio, apetitoso
- Útil en cólicos abdominales, enfermedades del corazón, calcificaciones de flúor, náuseas, vómitos y estreñimiento.

menta

- Analgésico
- Desodorante
- Antiséptico
- Apetitoso
- Útil en la curación de heridas, refrescamiento de la boca, hipo, asma, debilidad cardíaca, dolor al orinar, etc.

Cebollas

- Analgesico anti inflamatorio
- Mejora la vista, la digestión, la inmunidad
- Alivia el estreñimiento y la flatulencia
- Bueno para el corazón
- Se ha encontrado que las cebollas rojas contienen una mayor cantidad de nutrientes beneficiosos
- Previene el cáncer
- Rico en propiedades anticoagulantes

Sésamo

- Nutrir, fortalecer, calmar
- Cicatrización de heridas, útil en hemorroides
- Lubrica y apoya los intestinos y suaviza las heces
- La pasta de sésamo (tahini) se puede usar como un sustituto saludable de la mantequilla o la mantequilla de maní

Laurel

- Un estimulante para la piel
- Analgésico, digestivo
- Útil en artritis, dolores en las articulaciones, dolores musculares, dolores de cabeza por migraña

cebollino

- Apetitoso, digestivo
- Antibacteriano
- Útil en flatulencia, malestar estomacal, mal aliento

Perejil

- Útil en infecciones del tracto urinario
- Bueno para el riñón, piedras en la vejiga
- Útil en problemas gastrointestinales
- Estimula la menstruación

Orégano

- Mejora inmunológica
- Antimicrobiano, antiinflamatorio
- Digestivo
- Útil en infecciones del tracto respiratorio superior, indigestión

Tomillo

- Antiséptico, antiviral
- Antirreumático
- Antiparasitario y antimicótico
- Desintoxicante
- Refuerzo inmune
- Útil en ansiedad, estrés, agotamiento, problemas hepáticos y renales, etc.

Romero

- Antioxidante
- Fortalecimiento de la memoria
- Aliviar el dolor y los espasmos
- Apoye el sistema circulatorio y nervioso
- Regula las hormonas

Actividad 3

- Estudia las recetas dadas. Diseña tu propia receta creativa teniendo en cuenta el valor nutricional saludable. Cocinar y disfrutar
Discuta las posibles mejoras.

Gracias

Dr. Indunil Weeraratne
Medicina ayurvédica y cirugía
www.drindunil.com