

ELIMINADOR DE



**COMIDA
CHATARRA**

Descargo de responsabilidad: Siempre consulta con tu médico antes de iniciar alguna dieta nueva. Al leer este informe eres el único responsable de tus acciones. Nadie puede ser considerado responsable de las acciones que tomes después de leer este informe. Al leer este aviso legal, reconoces que este informe podría contener errores, de los que el autor no puede ser considerado responsable. Esta información no constituye consejo médico ni profesional de ninguna índole. Siempre debes consultar con tu propio profesional médico antes de tomar cualquier acción.

CONTENIDOS

FASE 1: IDENTIFICA A TU ENEMIGO - La comida chatarra 4

FASE 2: LOS ALIMENTOS PROCESADOS Y CÓMO TE AFECTAN 8
– Graves problemas de salud

FASE 3: BAJAR DE PESO 12
– Es simple si lo deseas

FASE 4: LA CURACIÓN 16
– Tu boleto al paraíso

FASE 1: IDENTIFICA A TU ENEMIGO –

La comida chatarra

Comida chatarra - la comida más ilegal hoy en día

No sólo hablamos de hamburguesas y pizza sino de toda la industria de alimentos procesados y de cómo se están haciendo cada vez más populares. Esto se debe, en parte, a que en nuestra sociedad frenética todo el mundo está tan ocupado que ni siquiera tiene tiempo para comer un almuerzo saludable, por no hablar de cocinar una cena que literalmente puede salvar nuestras vidas. Evita la comida chatarra a toda costa, porque de lo contrario podrías terminar pagando con tu vida.

¿Por qué comemos toda esta basura si no es saludable? Bueno, en primer lugar, la gente piensa que esta basura es saludable porque muchas etiquetas de alimentos dicen “Bajo en grasas” o “Sin azúcar” (y estas frases se relacionan con productos saludables). Sin embargo, no saben que contienen otras sustancias químicas que sustituyen a los ingredientes naturales. En segundo lugar, es muy conveniente cenar en 10 minutos, incluyendo el tiempo para calentar la comida y comerla. La sociedad de las comidas rápidas, donde todo el mundo está demasiado ocupado como para sentarse, planear sus comidas y cocinarlas mientras la pasa bien con su familia, está matando a muchos estadounidenses todos los días.

Puesto que los padres les preparan esas cenas rápidas a los hijos, les forman hábitos. Los niños pequeños desarrollan rápidamente hábitos alimenticios y estos hábitos quedan grabados en sus cabezas. No es tan fácil cambiar tu mente y tu manera de pensar si te han convencido desde temprana edad que está bien comer todos estos alimentos chatarra todos los días.

Aunque hay unas pocas excepciones aquí y allá, realmente tienes que prestar atención a lo que compras. Los alimentos orgánicos producidos localmente suelen ser los más saludables pero también son más caros.

Cuáles son los ingredientes que debes evitar y por qué

Alimentos ácidos. Los entornos ácidos atraen a los parásitos. Los cuerpos ácidos también son propicios para el desarrollo del cáncer. Muchos alimentos procesados son ácidos y por lo tanto deben evitarse.

Leche (baja en grasa y sin grasa) - forma mucosidad en el cuerpo y acidifica la linfa en el cuerpo.

Conservas / alimentos congelados con mucho sodio. El sodio es ácido.

El pan blanco y las pastas hechas de harina blanca refinada o harinas blanqueadas rápidamente convierten los carbohidratos en azúcar. Esto le vuelve a dar un mensaje a tu cerebro: “Más de esto, más de esto”. Así se eleva el nivel de azúcar en la sangre y cuando esto ocurre muy a menudo daña ciertas proteínas en las arterias, y en última instancia provoca su engrosamiento y causa ataques cardíacos.

Edulcorantes artificiales: El aspartamo y otros edulcorantes artificiales son muy ácidos y una causa demostrada de cáncer.

Azúcar en grandes cantidades – Refrescos, dulces, pan blanco, está en todas partes. MUCHOS fabricantes de alimentos agregan azúcar a sus alimentos porque te hace anhelar más y más comida (lo que significa más dinero en sus bolsillos). El azúcar es venenoso para nuestros cuerpos, porque eleva los niveles de azúcar en la sangre. El consumo excesivo de azúcar durante un largo periodo daña los vasos sanguíneos y te pone en riesgo de un ataque al corazón.

Carnes procesadas – el sodio y los conservantes químicos son los principales ingredientes mortales. El nitrato de sodio es la sustancia química usada para darle a la carne un color saludable. Deben evitarse los preservativos químicos.

Cenas / comidas envasadas - el glutamato monosódico es un ingrediente que endurece las arterias. También aumenta las posibilidades de tener un ataque cardíaco.

La sal en grandes cantidades no es saludable. Se ha investigado que la mayoría de nosotros consumimos demasiada sal a diario. Provoca un aumento del estrés y puede causar cáncer de estómago. La ingesta excesiva de sal puede aumentar el volumen sanguíneo y esto puede provocar serios problemas en tu sistema cardiovascular porque tu corazón tiene que trabajar más intensamente.

***¡LIBRE DE GRASA NO SIEMPRE ES SALUDABLE!
NO CREAS LO QUE TE DICEN EN EL ENVASE***

Debes haber visto estas etiquetas de alimentos que gritan salud, frescura y otros lemas engañosos. Estos “alimentos light” se están convirtiendo en el cáncer de la industria alimenticia. Hay mucho dinero en la industria de las dietas y por eso te bombardean con estas declaraciones, a menudo falsas.

Estos alimentos light distan mucho de ser sanos y estos nombres llamativos pueden engañarte para que los compres y entres en el círculo vicioso. No vas a bajar de peso por una etiqueta que diga “sólo xxx calorías”; al contrario, vas a aumentar de peso debido a las sustancias químicas insalubres que contiene el alimento (cereales procesados, azúcar, etc.). Aunque la mayoría de las etiquetas de los alimentos cumplen con las normas, no significa que éstos sean saludables. Tienes que ser capaz de diferenciar los buenos de los malos. El azúcar refinada también está presente en muchos de los alimentos procesados.

‘Fresco’ no siempre significa eso, a pesar de su etiqueta. No ves el contenido de nutrientes de un vistazo ni cuánto tiempo tomó el viaje desde la granja a la fábrica y a la mesa de tu cocina.

FASE 2: ALIMENTOS PROCESADOS Y CÓMO TE AFECTAN – Serios problemas de salud

LOS ALIMENTOS PROCESADOS Y EL CÁNCER

Hay una conexión entre el cáncer y los alimentos procesados. Cuanto más comas cenas de TV, hot dogs, y otra comida chatarra a diario, más te estás exponiendo a estos conservantes químicos que no son saludables para tu cuerpo.

Cuando se procesa un ingrediente natural (como la soya o el maíz), se cambia la textura y los valores nutricionales se reducen a niveles mínimos. Los alimentos procesados no contienen ingredientes sanos normales. Por lo tanto, el consumo total de sustancias químicas daña tu salud, aunque la cantidad total de grasa sea menor. El jarabe de maíz de alta fructosa, los cereales procesados, azúcares refinados y otros alimentos similares son altamente peligrosos para la salud porque estos mortales ingredientes procesados podrían (aunque el paquete diga “Comida de dieta”, “alimento light”) aumentar la cantidad de grasa de tu cuerpo e incluso provocar cáncer. Por lo tanto, cuanto más comas todos estos “alimentos saludables” procesados, mayores serán las probabilidades de que tu consumo cotidiano de conservantes te exponga a varios problemas de salud durante cierto período.

La carne procesada es el peor tipo de alimento y debes evitarla a toda costa. Estos alimentos contienen los más altos niveles y combinaciones de sustancias químicas. Por lo tanto, las carnes procesadas pueden causar cáncer de colon, riñón o estómago.

Si ves un letrero que diga ‘criado convencionalmente’, ten cuidado. Estos son los alimentos que más debes evitar. Trata de encontrar alimentos orgánicos que no contengan ninguna sustancia química procesada.

LA SAL EN LOS ALIMENTOS PROCESADOS Y EL METABOLISMO

SAL:

Los alimentos procesados siempre están repletos de conservantes. Uno de los conservantes es una sustancia química que intensifica el sabor de la comida. Realza el sabor de los alimentos, para que sepan “mejor” y más ricos. Muchas personas que comen alimentos y carnes procesadas diariamente sienten

que la carne común tiene un sabor anodino porque están acostumbradas al sabor más fuerte de la carne procesada.

Esto te podría llevar a consumir más cantidad de sal, ya que hace que los alimentos «normales» sean más sabrosos. Tu cuerpo necesita sal, pero no en cantidades excesivas. Se ha investigado que alrededor de dos cucharaditas de sal es más que suficiente. Tu cuerpo necesita una cierta mezcla de sal y agua para tener un metabolismo sano y bien equilibrado. Si hay una falla en tu metabolismo, tu peso corporal puede aumentar porque no puede utilizar todas las calorías que consumes durante una comida o cena.

Muchos alimentos procesados contienen cantidades excesivas de sal en forma de sodio. Por eso, tu tasa de absorción de sal no es culpa del chef de un restaurante ni tuya (a menos que estés acostumbrado a los alimentos salados y tu dosis diaria sea bastante alta). Si tu menú diario consiste en alimentos procesados, cenas de TV y comidas envasadas, es probable que tu consumo de sal sea excesivo.

Las cantidades excesivas de sal pueden llegar a provocar cáncer de estómago. Es una buena razón para reducir el consumo. La presión arterial alta también es uno de los efectos negativos cuando se usa sal en grandes cantidades.

Es muy fácil acostumbrarse a usar mucha sal. Una vez que has cultivado estos hábitos, no es tan fácil deshacerse de ellos. Sin embargo, un hecho poco conocido es que fácilmente puedes deshacerte de los malos hábitos en 21 días.

Por lo tanto, si intentas eliminar el uso excesivo de sal durante 21 días, muy bien podrías lograrlo. Los alimentos pueden parecerle insípidos al principio, pero te acostumbrarás bastante rápido. Puedes probar sustituir la sal con otra cosa.

Sin embargo, la sal no se debe dejar del todo porque tu cuerpo usa sal y agua para crear un metabolismo sano y equilibrado.

METABOLISMO:

El metabolismo es una función del hígado. Su propósito es descomponer la grasa. El hígado también purifica los riñones. El agua purifica los riñones y por lo tanto, con un consumo adecuado de agua, se puede aligerar la carga del hígado al proporcionar suficiente agua a los riñones. Esto asegura que tu metabolismo reciba ayuda mediante el consumo de agua para que funcione correctamente.

Si tienes sobrepeso, puedes sufrir de hígado graso. Es muy peligroso porque el hígado es el limpiador del cuerpo. La sangre corre a través de él y limpia las toxinas de tu cuerpo.

La pérdida de grasa, aunque sea pequeña, puede tener un gran impacto en tu salud. Se ha investigado que las mujeres que perdieron sólo 9% de su peso corporal pudieron librarse del hígado graso.

Puedes afectar positivamente tu metabolismo si tú (“el Plan”)

- Bebes mucha agua diariamente
- Comes muchas comidas por día (6-7 comidas pequeñas al día es la clave: bajas en grasas + carbohidratos, altas en proteínas)
- Haces ejercicio para construir un poco de músculo (puede ser ejercicio en casa, no necesariamente en el gimnasio)
- Comes alimentos ricos en proteína (eliminas pan + pasta, y productos azucarados)
- Caminata diaria de 30-60 minutos

Así que ahí tienes algunos consejos sobre cómo aumentar tu metabolismo y si ves que estás haciendo lo contrario, podrías aumentar de peso en vez de perderlo. Una de las razones más importantes por las que las personas obesas creen que su metabolismo es bajo es que tienden a comer snacks pequeños (aunque lo niegan) todos los días.

El metabolismo bajo tampoco es innato. Es un mito ampliamente difundido que cree la gente. Muchos factores influyen para que el metabolismo sea lento y una persona sana los puede controlar fácilmente. Sólo hace falta un poco de autodisciplina.

Si comes comidas azucaradas a diario, hay una buena probabilidad de que el alto nivel de azúcar en la sangre sea el asesino principal de tu metabolismo. Sin embargo, este no es tu único problema. También estás en riesgo de desarrollar diabetes. Un nivel alto de azúcar en la sangre que se mantiene alto con comida chatarra (que contiene cantidades muy grandes de azúcar para que sigas anhelando esa basura - ten cuidado con este círculo vicioso), los snacks y otros productos azucarados pueden hacer que el metabolismo sea lento puesto que ponen al cuerpo en modo de conservación y en consecuencia se almacena grasa y se queman menos calorías.

Así que tu objetivo número uno debe ser aumentar mucho tu metabolismo para que tu cuerpo haga todo el trabajo en vez de tratar de perder peso con trucos extraños y caros (pastillas, algunas máquinas raras de masaje) que no funcionan.

Mantén las cosas simples y entiende cómo funciona tu cuerpo, así puedes tomar decisiones beneficiosas para tu salud y tu imagen corporal.

Seguir un cierto plan de dieta que incluya comidas varias veces al día y tomar más agua te permite aumentar tu metabolismo y descomponer la grasa en el hígado. Cuanto mejor funcione tu metabolismo, más peso perderás. Las personas que tienen un buen metabolismo nunca engordan y pueden comer lo que quieran y mantener su peso.

Sigue el plan y podrás bajar de peso en piloto automático.

FASE 3: Bajar de peso – es simple si lo deseas

ESTABLECIMIENTO DE METAS Y DIARIO DE ALIMENTACIÓN PARA BAJAR DE PESO

Cuando empiezas tu proceso de pérdida de peso, debes planificarlo bien. Puedo ver cómo te da piel de gallina al leer “planificarlo bien”. No te preocupes, te estoy dando el plan pero es tu trabajo atravesar todo el proceso.

También debes establecer una meta clara para obtener los mayores resultados de tu dieta. Sin una meta clara, la mayoría no lo logra. Debes recordarte todos los días por qué estás bajando de peso. Tus metas deben especificar claramente “Quiero bajar XX kilos en YY días”. Y luego di claramente por qué quieres bajar de peso. Escribe tu plan específico en un papel y ponlo en algún lugar donde puedas verlo todos los días.

Esto hace que tu cerebro inconscientemente piense en ello. Las cosas positivas que veas te ayudarán a dar los pasos para alcanzar esas metas en piloto automático.

Llevar un diario de alimentación antes de empezar una dieta es una buena manera de ver lo que realmente estás comiendo.

Sin embargo, debes llevar un diario detallado – todos los bocadillos cuentan y no debes omitir nada. Debes intentar llevar tu diario durante al menos 15 – 30 días para ver realmente cuáles son tus hábitos.

También debes escribir cuándo comes. La mayoría de las personas con sobrepeso tiende a comer en la noche o la tarde. Esto es algo que debes evitar. Un bocadillo nocturno óptimo debe ser algo ligero como frutas frescas o verduras. Tu cuerpo no tiene que trabajar a plena potencia para digerirlas.

Cuando termine el período de un mínimo de 15 días de llevar el diario de alimentación, debes intentar analizarlo de alguna manera. ¿Cuáles son tus puntos débiles? ¿Comes en la noche? ¿Comes snacks azucarados? ¿Compras cenas de TV? ¿Pasas tiempo preparando tu propia comida? Analízalo y si comes mucha comida chatarra, trata de pensar qué podrías eliminar con un poquito de autodisciplina.

Llevar un diario de alimentación no debería quitarte más de 5 minutos de tu tiempo diario pero sus beneficios son enormes porque puedes detectar el problema y actuar en consecuencia.

EL AGUA Y LA PÉRDIDA DE PESO

Probablemente estés consciente del papel que juega el agua en la pérdida de peso. Se requiere su consumo en cantidades beneficiosas para tu salud (2-3 litros por día). El cuerpo conserva casi toda el agua en tu cuerpo porque tiende a reservarla si carece de ella.

Si quieres beneficiarte del agua antes del almuerzo, debes consumir agua en grandes cantidades unos diez minutos antes de comer. ¿Por qué? Esto tiene dos beneficios. Los investigadores han reportado que el consumo de agua antes de comer puede reducir la ingesta de calorías de los alimentos. ¿No sería fantástico reducir la ingesta de calorías simplemente tomando agua?

¿Conoces la sensación de cuando estás realmente hambriento y estás en la cola esperando tu turno para ordenar? Quieres comer grandes cantidades de comida porque tienes mucha hambre. Si sigues la «regla de los 10 minutos», puedes obtener ambos beneficios.

Ahora, pasemos al segundo beneficio. Tu sensación de hambre se reduce temporalmente cuando tomas mucha agua antes de ir al restaurante (o dondequiera que estés comiendo) porque el agua llena el estómago, lo que te da el falso mensaje (falso en el buen sentido) de estar lleno.

Esto hace que comas menos alimentos (sobre todo si estás almorzando en un restaurante buffet donde puedes comer todo lo que quieras). Es simple pero funciona.

El agua también desintoxica nuestro cuerpo y esto hace que tengamos mejor salud. Por lo tanto, siempre toma mucha agua diariamente.

LA GRASA CORPORAL Y LOS ALIMENTOS PROCESADOS

El exceso de grasa corporal te pone en riesgo de insuficiencia cardíaca. Tu corazón necesita más energía para bombear esa sangre a todo el cuerpo. Es una situación estresante para tu corazón. Tu respiración se vuelve más difícil porque la grasa está presionando contra los pulmones y les dificulta trabajar sin problemas. En otras palabras, el oxígeno se transporta de una manera más estresante para los vasos. También se ha comprobado clínicamente que el cáncer está estrechamente vinculado con la obesidad.

Los alimentos procesados están llenos de conservantes químicos y azúcar refinada. Esta es una combinación que provoca más obesidad debido a los largos períodos con altos niveles de azúcar en la sangre.

MENTALIDAD Y NUTRIENTES

Muchas personas dicen que quieren llevar una vida sana, pero lo que comen y hacen es otra historia. Muchas personas comen alimentos insalubres y piensan que no es dramático, pero cuando han pasado cinco años con esa misma actitud, podría tener consecuencias serias. Si no cuidas lo que comes, podrías terminar desarrollando alguna desagradable enfermedad de la que no hay vuelta atrás..

La mayoría de las personas también piensa que comiendo esa comida chatarra obtiene todos los nutrientes que necesita. Incluso los que intentan comer sano piensan que obtienen todos los nutrientes y minerales que necesitan de su dieta diaria. Eso no es totalmente cierto. La comida común no es suficiente para obtener todos los nutrientes y minerales que necesitas. Las personas que toman suplementos vitamínicos entienden que su cuerpo necesita más de lo que pueden obtener de su alimentación regular.

Pero hay una diferencia entre las vitaminas y minerales que se pueden comprar en la tienda de comestibles y las vitaminas de alta potencia y minerales que obtendrás en una tienda que tiene el verdadero conocimiento de qué es bueno y qué no. Muchos productos baratos y de baja calidad pasan por tu cuerpo sin que éste absorba nutrientes importantes.

Muchos también piensan que las píldoras multivitamínicas comunes cubren las necesidades diarias de vitaminas. En realidad, necesitas mucho más que la dosis recomendada diaria. Estas cifras son

considerablemente más bajas que las de las píldoras de alta potencia y esto tiene mucho que ver con la industria farmacéutica. Si todo el mundo tomara vitaminas de alta potencia, probablemente estarían más sanos y no tendrían tantas enfermedades como ahora. Las dosis diarias sugeridas para muchas vitaminas son demasiado bajas y los medios te asustan y te hacen creer falsamente que la sobredosificación (es decir, tomar más de la dosis recomendada, que es muy baja) puede causar daños permanentes a tu salud.

Debes concentrarte en las vitaminas de alta potencia. Olvídate de todas esas vitaminas baratas porque su efecto en tu cuerpo es poco o ninguno- También debes pensar en qué forma estás tomando ese suplemento. Los productos baratos no se digieren en tu cuerpo. Los expertos recomiendan que la forma líquida es la más rápida y eficaz para aprovechar la alta potencia del producto.

Una vitamina en forma de pastilla debe descomponerse y transformarse en líquido antes de tener algún efecto en tu cuerpo. Así que tu cuerpo debe realizar un paso adicional para transformar la píldora en líquido. No es un proceso rápido y a menudo la píldora sólo le da a tu cuerpo el 10% a 20% de sus nutrientes. ¿Por qué tomarte esa molestia cuando podrías tenerla dentro de tu sistema en minutos? Ahí es donde la forma líquida del suplemento vitamínico entra en juego. Se evapora en tu cuerpo para que no tenga que trabajar para aprovechar el producto en sí.

FASE 4: LA CURACIÓN -

Tu boleto al paraíso

RADICALES LIBRES Y ANTIOXIDANTES

Cuando hablamos de radicales libres, debemos considerarlos como los chicos buenos producidos por nuestros cuerpos y a los antioxidantes como la salvación externa para para el cuerpo.

Los radicales libres son algo que producimos en nuestra vida diaria. Los radicales libres se forman a partir de las células cuando nuestro cuerpo produce energía. Se forman cuando comemos, vivimos, respiramos, hacemos las tareas diarias o vamos al trabajo. Mientras vivimos nuestras vidas, las células están expuestas a diferentes toxinas.

El estrés es un factor importante en nuestra sociedad. El estrés aumenta debido al trabajo, falta de sueño, hábitos alimenticios (falta de nutrientes), etc. Por lo tanto, los radicales libres dañan más nuestro cuerpo porque éste necesita más energía para lidiar con los factores de estrés.

Pero hay una salvación que se llama antioxidantes.

Los antioxidantes protegen a las células del daño de los radicales libres y por lo tanto, tendrás que darle a tu cuerpo la mayor cantidad posible de antioxidantes, sobre todo si tus rutinas diarias no son saludables.

Sin embargo, todos tenemos que tomar decisiones y algunos de nosotros vivimos vidas más sanas que otros.

Se ha discutido mucho el tema de si obtenemos suficientes antioxidantes de la dieta diaria, y el consenso general parece estar inclinándose a la opinión de que la comida regular no contiene suficientes vitaminas ni antioxidantes para mantenernos sanos y evitar el ataque de los radicales libres.

¿Sabías que si consumes generalmente algunos productos saludables que contienen muchos antioxidantes no vas a lograr estar sano? ¿Por qué? Es muy sencillo y esta es la razón:

Estos antioxidantes sólo tienen una oportunidad para entrar a las células y «darles un buen tratamiento».

Por lo tanto, es importante que consigas productos de calidad que realmente ofrecen lo que prometen. La forma líquida es la mejor porque tu cuerpo la puede consumir mucho más rápido.

Hay muchas frutas ricas en antioxidantes que proporcionan un paquete entero de vitaminas y minerales. Se ha investigado que hay tres “súper alimentos” que contienen una gran mezcla de ingredientes que tu cuerpo necesita. Estos antioxidantes se deben consumir diariamente para mantener la salud de tus células y evitar la liberación de los radicales que dañan nuestros cuerpos.

El siguiente capítulo investiga cuáles son estos tres antioxidantes y cuáles son los beneficios para la salud cuando los consumes.

Es importante entender que una vida sana no sólo implica comer sano (productos de cultivo ecológico), sino también obtener suficientes antioxidantes regularmente porque en realidad es la única manera de evitar que tu cuerpo contraiga una enfermedad grave.

3 SÚPER ALIMENTOS EFECTIVOS -

TU BOLETO PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE

Como sabes, los antioxidantes son importantes. Hay tres súper alimentos que están llenos de antioxidantes que promueven tu salud general.

ACAI:

La baya de Acai viene de la zona de la selva amazónica. Se ha informado que esta fruta en particular es una de las más saludables que existen. Los habitantes originales de la zona la han consumido durante cientos de años y sus beneficios para la salud son bien conocidos en todo el mundo.

¿Por qué deberías consumir bayas de acai?

- Altos valores de antioxidantes
- Valores antibacteriales
- Ácidos grasos Omega
- Fibra que es buena para la salud del colon
- Ricas en minerales y vitaminas
- Ricas en proteína orgánica (que se transporta fácilmente a los músculos)
- Contiene 10 a 30 veces más antocianinas que el vino tinto (los franceses tienen menos enfermedades cardiovasculares que otros países debido al consumo de vino tinto)
- Se ha descubierto que baja los niveles de colesterol en la sangre

MANGOSTÁN

Esta fruta africana es la “madre de todas las frutas” ya que tiene todas las buenas cualidades que podrías desear de una fruta.

Tiene una gran cantidad de beneficios para la salud

- antioxidante,
- antibacteriano,
- anti hongos,
- actividad antitumoral
- puede combatir el cáncer de mama, cáncer de hígado y leucemia (pruebas de laboratorio recientes)
- propiedades antihistamínicas y antiinflamatorias.
- reduce el dolor y controla la fiebre

Por todos estos beneficios para la salud, los nativos de África la han consumido durante mucho tiempo y los ha ayudado a lidiar con sus dolencias.

GOJI

Su contenido de 19 aminoácidos, 21 minerales traza y más vitamina C que la naranja hacen que esta baya sea uno de los tres principales alimentos del mundo.

También tiene muchos beneficios para la salud, como la más alta concentración de betacaroteno que puede transformarse en vitamina A con las enzimas del hígado de nuestro cuerpo.

Se ha utilizado en Tíbet durante varios cientos de años para el tratamiento de

- problemas de riñón e hígado
- para bajar el colesterol
- para bajar la presión arterial
- para limpiar la sangre
- Ayuda con problemas oculares
- erupciones en la piel
- psoriasis
- alergias
- insomnio
- enfermedad hepática crónica
- diabetes
- tuberculosis

La baya del Goji contiene también muchos compuestos complejos que los científicos apenas están empezando a entender. Uno de los compuestos es el Physalin, que es activo contra todos los tipos de leucemia.

RESUMEN Y PLAN DE ACCIÓN

Ahora que has visto las consecuencias que puede ocasionar la comida chatarra y lo que puede hacerle a tu cuerpo, debería ser obvio cambiar tus hábitos de una vez por todas (o al menos hacer un plan que no incluya ninguna comida chatarra).

Como probablemente sepas ahora, la comida chatarra se debe evitar a toda costa y en cambio deberías concentrarte en ingredientes locales o productos realmente frescos y procesados sin sustancias químicas adicionales. La mejor manera de comer una cena o un almuerzo saludable es prepararlos con ingredientes frescos, locales o que sepas sin ninguna duda que no contienen sustancias químicas perjudiciales.

