



# Catalogo Fisiológico

## Herramientas básicas del Proceso Depurativo

- Andarivel 1 - Limpiar órganos
- Andarivel 2 - Desparasitar
- Andarivel 3 - Depurar fluidos
- Andarivel 4 - Oxigenar
- Andarivel 6 - Nutrir sin ensuciar

## Productos alimentarios fisiológicos

- Semillas
  - Semillas para germinar
  - Elaboraciones con semillas
- Deshidratados
  - Algas
  - Elaboraciones deshidratadas
- Condimentos
  - Especias
  - Aceites y aceitunas
- Dulces e infusiones

## Otras herramientas depurativas

- Otros productos apícolas
- Hierbas depurativas
- Productos varios

## Libros de Néstor Palmetti



## HERRAMIENTAS BASICAS DEL PROCESO DEPURATIVO

*Para realizar un tránsito depurativo, regenerativo y reconstituyente del orden celular, hay una serie de productos que pueden facilitar nuestra tarea cotidiana.*

### Cajita depurativa con herramientas para 0-30 días

| <b>ANDARIVEL 1 - LIMPIAR ORGANOS</b>   |   |
|--|---|
| 1  | <b>Sulfato de Magnesio</b> Para dilatar conductos en la limpieza hepática |
| 1  | <b>Acido Málico</b> Para ablandar cálculos en limpieza hepática           |
| <i>Elementos para realizar la primera limpieza hepática profunda</i>                       |   |
| 1  | <b>Cola de Caballo</b> Hierba diurética                                   |
| 1  | <b>Diente de León</b> Hierba diurética, hepática y depurativa             |
| 1  | <b>Ortiga</b> Hierba diurética y depurativa                               |
| 1  | <b>Yerba meona</b> Hierba diurética                                       |
| <i>Hierbas para limpiar riñones, tomar 3/4 tazas de infusión, alternando diariamente</i>   |   |
| 1  | <b>Mezcla Purgante</b> Mezcla de 4 hierbas laxantes                       |
| <i>Mezcla de hierbas para estreñimiento, a fin de garantizar la regular evacuación</i>     |   |
| 1  | <b>Nódulos de Kéfir</b> Cultivo para regenerar flora intestinal           |
| <i>Iniciador para cultivar esta bebida regeneradora de flora</i>                           |   |
| <b>ANDARIVEL 2 - DESPARASITAR</b>  |   |
| 1  | <b>Propóleo</b> Solución desparasitante e inmunoestimulante               |
| <i>Para consumir cada día, tomando gota/kg de peso</i>                                     |   |
| <b>ANDARIVEL 3 - DEPURAR FLUIDOS</b>   |   |
| 1  | <b>Tónico Herbario</b> Mezcla de 4 hierbas depurativas                    |
| <i>Mezcla de hierbas para preparar y tomar dos veces al día, 4 cucharadas cada vez</i>     |   |
| <b>ANDARIVEL 4 - OXIGENAR</b>  |   |
| 1  | <b>Agua Oxigenada</b> Peróxido de hidrógeno al 3% de grado alimentario    |
| <i>Para consumir diariamente, iniciando por 20 gotas hasta llegar a gota/kg de peso</i>    |   |
| <b>ANDARIVEL 6 - NUTRIR SIN ENSUCIAR</b>   |   |
| 1  | <b>Valeriana</b> Dilución relajante, para superar "crisis de abstinencia" |
| <i>Para crisis de abstinencia (relaja sistema nervioso), con 15 gotitas bajo la lengua</i> |   |



## Cajita depurativa con herramientas para 0-60 días

| <b>ANDARIVEL 1 - LIMPIAR ORGANOS</b>   |                            |  |
|--|----------------------------|--|
| 2  | <b>Sulfato de Magnesio</b> | Para dilatar conductos en la limpieza hepática           |
| 2  | <b>Acido Málico</b>        | Para ablandar cálculos en limpieza hepática              |
| <i>Elementos para realizar la primera limpieza hepática profunda</i>                       |                            |  |
| 2  | <b>Cola de Caballo</b>     | Hierba diurética   |
| 2  | <b>Diente de León</b>      | Hierba diurética, hepática y depurativa                  |
| 2  | <b>Ortiga</b>              | Hierba diurética y depurativa                            |
| 2  | <b>Yerba meona</b>         | Hierba diurética   |
| <i>Hierbas para limpiar riñones, tomar 3/4 tazas de infusión, alternando diariamente</i>   |                            |  |
| 1  | <b>Mezcla Purgante</b>     | Mezcla de 4 hierbas laxantes                             |
| <i>Mezcla de hierbas para estreñimiento, a fin de garantizar la regular evacuación</i>     |                            |  |
| 1  | <b>Nódulos de Kéfir</b>    | Cultivo para regenerar flora intestinal                  |
| <i>Iniciador para cultivar esta bebida regeneradora de flora</i>                           |                            |  |
| <b>ANDARIVEL 2 - DESPARASITAR</b>  |                            |  |
| 2  | <b>Propóleo</b>            | Solución desparasitante e inmunoestimulante              |
| 2  | <b>Plata Coloidal</b>      | Solución desparasitante                                  |
| <i>Para consumir cada día, tomando gota/kg de peso</i>                                     |                            |  |
| <b>ANDARIVEL 3 - DEPURAR FLUIDOS</b>   |                            |  |
| 2  | <b>Tónico Herbario</b>     | Mezcla de 4 hierbas depurativas                          |
| <i>Mezcla de hierbas para preparar y tomar dos veces al día, 4 cucharadas cada vez</i>     |                            |  |
| <b>ANDARIVEL 4 - OXIGENAR</b>  |                            |  |
| 1  | <b>Agua Oxigenada</b>      | Peróxido de hidrógeno al 3% de grado alimentario         |
| <i>Para consumir diariamente, iniciando por 20 gotas hasta llegar a gota/kg de peso</i>    |                            |  |
| <b>ANDARIVEL 6 - NUTRIR SIN ENSUCIAR</b>   |                            |  |
| 1  | <b>Valeriana</b>           | Dilución relajante, para superar "crisis de abstinencia" |
| <i>Para crisis de abstinencia (relaja sistema nervioso), con 15 gotitas bajo la lengua</i> |                            |  |



## Cajita depurativa con herramientas para 60-120 días

| <b>ANDARIVEL 1 - LIMPIAR ORGANOS</b>   |   |
|--|---|
| 2  | <b>Sulfato de Magnesio</b> Para dilatar conductos en la limpieza hepática |
| 2  | <b>Acido Málico</b> Para ablandar cálculos en limpieza hepática           |
| <i>Elementos para realizar la primera limpieza hepática profunda</i>                     |   |
| 2  | <b>Cola de Caballo</b> Hierba diurética                                   |
| 2  | <b>Diente de León</b> Hierba diurética, hepática y depurativa             |
| 2  | <b>Ortiga</b> Hierba diurética y depurativa                               |
| 2  | <b>Yerba meona</b> Hierba diurética                                       |
| <i>Hierbas para limpiar riñones, tomar 3/4 tazas de infusión, alternando diariamente</i> |   |
| <b>ANDARIVEL 2 - DESPARASITAR</b>  |   |
| 1  | <b>Plata Coloidal</b> Solución desparasitante                             |
| 1  | <b>Tintura Altamisa</b> Solución desparasitante                           |
| 1  | <b>Tintura Suico</b> Solución desparasitante                              |
| <i>Para consumir cada día, tomando gota/kg de peso</i>                                   |   |
| <b>ANDARIVEL 3 - DEPURAR FLUIDOS</b>   |   |
| 2  | <b>Tónico Herbario</b> Mezcla de 4 hierbas depurativas                    |
| <i>Mezcla de hierbas para preparar y tomar dos veces al día, 4 cucharadas cada vez</i>   |   |
| <b>ANDARIVEL 4 - OXIGENAR</b>  |   |
| 1  | <b>Agua Oxigenada</b> Peróxido de hidrógeno al 3% de grado alimentario    |
| <i>Para consumir diariamente, iniciando por 20 gotas hasta llegar a gota/kg de peso</i>  |   |



## ANDARIVEL 1 - LIMPIAR ÓRGANOS

### **Cola de caballo** (*Equisetum arvense*)

Excelente diurético y depurativo; mineraliza y activa bazo y páncreas. Esta hierba es depurativa de las vías urinarias. Se utiliza en afecciones de riñones, vejiga e hígado, sobre todo cuando es necesario reducir hinchazones. Debido a su fuerte acción diurética, no se aconseja el uso prolongado ni dosis elevadas. Regulariza las funciones del bazo y el páncreas. Tiene propiedades astringentes y mineralizantes (aporta silicio). También es útil en problemas de piel, vista y cabello.

### **Diente de león** (*Taraxacum officinalis*)

Excelente diurético, depurativo y alcalinizante; protector hepático. Esta hierba incrementa la secreción de las glándulas digestivas, mejorando la digestión. Aumenta la producción de bilis y facilita el vaciamiento de la vesícula biliar, descomgestionando el hígado y estimulando su desintoxicación. Es eficaz diurético (aporta potasio) y depurativo; favorece la eliminación de sustancias ácidas de desecho (ideal para gotosos y artríticos). Su efecto laxante unido al depurativo, lo hacen indicado en eccemas, erupciones, furúnculos, celulitis. Su efecto depurativo se potencia usándolo junto con bardana o zarzaparrilla.

### **Ortiga** (*Urtica dioica*)

Depurativa, alcalinizante, descomgestiva. Útil en anemia, diabetes, presión. Este urticante vegetal tiene infinidad de propiedades: depurativo, diurético y alcalinizante; indicado en reumatismo, artritis, gota, cálculos, arenillas renales e inflamación de próstata; es antianémico, reconstituyente y tonificante por su contenido en hierro y clorofila; contrae los vasos sanguíneos y detiene hemorragias; es digestivo, pues estimula el páncreas y la vesícula biliar; es astringente, calmando diarreas y colitis; hace descender el nivel de azúcar en sangre y la presión sanguínea; aumenta la secreción de leche durante la lactancia; alivia los síntomas premenstruales; es protector de la piel y detiene la caída del cabello.

### **Yerba meona** (*Amarantus chlorostachys*)

Tradicional aliado de las vías urinarias. Útil en cálculos, arenillas y nefritis. Esta hierba es excelente para problemas de vías urinarias. Es poderoso diurético y se utiliza para afecciones de riñón, vejiga, cálculos y arenillas. Con su uso se alivia la nefritis y sus dolores, las hinchazones, las nauseas



y los dolores de cabeza. En casos de cálculos y arenillas, los disuelve y elimina sin dolores. Aclara orinas turbias, con pus.

### **Rompepiedras** (Phyllanthus tenellus)

Disuelve cálculos renales y vesiculares. Protector hepático y diurético. La rompepiedras es originaria del noreste argentino y es otra hierba a rotar en la rutina cotidiana de infusiones renales. Es la cáscara de una baya. Tiene propiedades diuréticas, pero sobre todo disuelve cálculos de los riñones, de allí su nombre. En Perú se lo utiliza para los cálculos vesiculares. Es también hepatoprotector, ya que se ha descubierto con buena actividad contra el virus de hepatitis B.

### **Acido málico**

Esta sustancia es el principio activo contenido en la manzana. Sirve para disolver la bilis estancada y para ablandar los cálculos, lo cual es esencial para su posterior eliminación. Por ello, la limpieza hepática recomienda la ingesta de un kilo y medio diario de manzanas durante los seis días preparatorios. Las personas intolerantes a la manzana o que no consiguen ingerir esa cantidad diaria, pueden utilizar esta sal. El sobre contiene seis dosis, a fin de consumir una dosis cada día. Consultar el instructivo de la hepática profunda en [www.espaciodepurativo.com.ar](http://www.espaciodepurativo.com.ar)

### **Sulfato de magnesio**

Esta sustancia, conocida también como "sal inglesa" o "sal de Epsom", cumple una función clave en la limpieza hepática profunda. Dilata los conductos biliares, facilitando el paso de los cálculos. También despeja cualquier desecho que pudiese obstruir el tránsito intestinal de los cálculos. El sobre contiene cuatro dosis, para completar las cuatro ingestas recomendadas en cada limpieza hepática. Consultar el instructivo de la hepática profunda en [www.espaciodepurativo.com.ar](http://www.espaciodepurativo.com.ar)

### **Nódulos de kéfir**

El consumo regular de este cultivo es uno de los grandes auxiliares de los intestinos y de la flora benéfica, siendo su principal virtud la capacidad de regenerar y equilibrar el delicado nicho ecológico de nuestra flora intestinal. Podemos definir al kéfir como una bebida fermentada carbonatada ácida, cuyo sabor se debe a la presencia del benéfico ácido láctico. Los nódulos de kéfir contenidos en este envase han sido deshidratados para facilitar el transporte y su conservación. El contenido del sobre permite iniciar el cultivo de un litro de kéfir. Previamente deberán ser rehidratados. Para ello, basta colocarlos en un recipiente con



agua azucarada a temperatura ambiente durante doce horas. Luego se cuellan, se desecha el agua resultante, y con esos nódulos hidratados ya se puede iniciar el cultivo. Se aconseja cultivarlos en agua, a fin de gozar de mayores beneficios. Consultar la monografía en nuestra web.

### **Mezcla Purgante**

Combinación equilibrada de cuatro hierbas depurativas (yerba del pollo, retamilla, sen y zaragatona), cuyo sinergismo potencia el efecto laxante. Actúa sobre los principales órganos internos, eliminando sustancias tóxicas y parásitos. Es esencial tenerla a mano cuando se comienza el Proceso Depurativo, a fin de asegurar la regular evacuación intestinal frente a la remoción tóxica en curso.

### **Tintura de Cardo mariano**

Eficaz aliado del hígado. Regenerador del tejido hepático. El cardo mariano (*Silybum marianum*) está indicado como eficaz protector y desintoxicante hepático. Por ello se aconseja en inflamaciones, intoxicaciones, hepatitis, cirrosis y problemas metabólicos de este órgano. También en caso de jaquecas y neuralgias, agotamiento y astenia, reacciones alérgicas y mareos de viajes. La silimarina, su principal principio activo, estimula la regeneración de las células hepáticas y desinflama el tejido de sostén del hígado.



## ANDARIVEL 2 - DESPARASITAR

### **Solución de propóleo**

Con su casi ausencia de contraindicaciones y la total ausencia de efectos colaterales, el propóleo se impone como una herramienta esencial dentro de la batería de recursos naturales a utilizar para un desparasitado sin efectos secundarios. La propiedad antiparasitaria es uno de los efectos más notables del propóleo, pues llega a todo el organismo, a diferencia de los antiparasitarios alopáticos, que sólo transitan por el tubo digestivo. Esto lo hace imprescindible en aquellas parasitosis que no se limitan al tubo digestivo, como por ejemplo las amebiasis, hidatidosis y giardiasis. En el caso de amebas, con ubicación preferencial en el hígado, o la hidatidosis en pulmones, es una excelente alternativa (cuando no, la única), ya que los antiparasitarios clásicos no se difunden a estos órganos. La solución hidroalcohólica de propóleo, consumida regularmente, es útil como biorregulador y estimulador de las defensas; combate inflamaciones, hongos, bacterias, virus, gripe, parásitos, alergias, colesterol, tensión arterial, toxemias, dolores y potencia la regeneración de tejidos.

### **Plata coloidal**

Es un poderoso antibiótico de amplio espectro que inactiva las enzimas que bacterias, hongos, virus y parásitos usan para su metabolismo del oxígeno, causando entonces su asfixia tras pocos minutos. Resulta muy versátil en su empleo, usándose en concentraciones de al menos 10 partes por millón. La plata coloidal es recomendada como eficaz herramienta desparasitante. Pese a su gran potencial individual, sugerimos siempre usar la plata coloidal como parte de un proceso depurativo que genere condiciones sinérgicas y complementarias, para que el organismo pueda manejar mejor el efecto desparasitante y sus secuelas concomitantes (mortalidad de microorganismos, toxicidad defensiva de los parásitos, irritación, etc).

### **Tintura de Altamisa**

Eficaz hierba serrana antiparasitaria. Buen tónico estomacal y digestivo. También llamada "ajenojo del campo", la altamisa (*Ambrosia tenuifolia*) es buen vermífugo sobre todo en amebiasis y casos rebeldes de parasitosis intestinal, para lo cual debe tomarse su decocción en ayunas y antes de las comidas. Normaliza el ciclo menstrual y calma los dolores, indicado sobre todo en la pubertad. Es tónico estomacal; asociado al poleo es





usado en trastornos gastrointestinales agudos (cólicos).

### **Tintura de Suico**

Útil en parasitosis y problemas digestivos. Eficaz piojicida de uso externo. Es una hierba (*Tagetes minuta*) analgésica, aperitiva, antiespasmódica, antirreumática, antitusígena, inmunoestimulante, laxativa, pectoral, antimicrobiana, antiviral, insecticida, antimicótica, purgativa, sudorífica y vermífuga. Usada en intoxicaciones, acné, problemas pancreáticos y de oído, angina, baja resistencia inmunológica, autismo, bronquitis, cólicos uterinos, flujo vaginal (lavajes), niños con deficiencia mental, problemas de aprendizaje, insectos (pulgones, hormigas, piojos), forúnculos, dolores reumáticos, inapetencia, molestias de vientre, resfriado, reumatismo, tos, parasitosis y virosis (como el dengue).

### **Tintura de Genciana**

Potente tónico digestivo y hepático; útil en problemas estomacales. La genciana (*Gentiana lutea*) es un potente digestivo y tónico estomacal. Sus efectos son aperitivo, hepático, colagogo, colerético, laxante suave, antiinflamatorio, galactagogo, antiespasmódico, carminativo, depurativo, inmunoestimulante y vermífugo. Recomendado en problemas digestivos, hepáticos y biliares, anemia, inapetencia (anorexia), convalecencias, astenia, gastritis, inflamaciones y parásitos. Siendo la genciana originaria de Europa, en nuestras latitudes se puede utilizar la nencia (*Gentiana gliesii*) de similares principios amargos y efectos generales.

### **Tintura de Artemisa**

Buen antiparasitario, laxante y digestivo. Útil en trastornos femeninos. Esta planta (*Artemisia vulgaris*) normaliza el ciclo menstrual y calma los dolores. Es útil en estados de nerviosismo femenino y trastornos climatéricos. Abre el apetito; indicada en caso de estómago caído, facilita la digestión y normaliza la función de la vesícula biliar. Es ligeramente laxante. Provoca la expulsión de los parásitos intestinales (especialmente los oxiuros).

### **Tintura de Eucalipto**

Reconocido protector de vías respiratorias. Útil en diabetes y articulaciones. Esta planta (*Eucalyptus globulus*) posee efectos expectorantes, balsámicos y antisépticos. Indicado en todas las afecciones de las vías respiratorias, especialmente en catarros bronquiales, asma, gripes y bronquitis. Regenera la mucosa bronquial, facilita la expectoración y calma la tos. También se aconseja para diabéticos por su



efecto hipoglucemiante.

### **Tintura de Moringa**

Las hojas de moringa (*Moringa oleífera*) aportan un notable efecto desparasitante, siendo efectiva contra helmintos (gusanos) y bacterias nocivas. La Universidad de Bombay, en la India, encontró en esta planta una sustancia llamada pterigospermina, de acción antibiótica. Universidades norteamericanas demostraron que este árbol posee isotiocianatos, que accionan contra la bacteria *Helicobacter pylori*, causa frecuente de gastritis y úlceras. En estos casos se puede utilizar la tintura hecha con sus hojas en solución hidroalcohólica. Se recomienda comenzar utilizando diariamente 20 gotas en un poco de agua, incrementando gradualmente la cantidad hasta llegar a gota por kg de peso. Esta forma de utilización aporta un gran efecto desparasitante y por ello la recomendación de comenzar gradualmente con su ingesta, evitando fuertes crisis depurativas con altas dosis iniciales.

### **Arcilla serrana**

El uso de la arcilla como antiparasitario, es algo que los animales y las personas en estado "salvaje", hacen en forma intuitiva. La arcilla estimula la eliminación de parásitos, tanto los unicelulares (amebas), como los gusanos, y sus toxinas, mineralizando el organismo debilitado. Hay variadas presentaciones de este antiquísimo, versátil y eficiente recurso terapéutico, tanto para ingesta como para aplicaciones terapéuticas ó cosméticas. Para más información consultar manual de uso.

### **Tintura de Barba de piedra**

Afamado protector de la garganta. Posee efecto depurativo y derivativo. Este líquen (*Usnea hieronymi*) crece sobre la roca a más de mil metros sobre el nivel del mar. Era muy usada por los indígenas para combatir enfermedades venéreas, por su gran poder depurativo y su efecto derivativo de la toxemia. Se utiliza en enfermedades de riñón, vejiga y vías urinarias. También se la emplea para combatir llagas en la garganta y afecciones de las vías respiratorias. Pero su aplicación más promisoriosa es en casos de arteriosclerosis, ya que fortalece al paciente y aumenta su resistencia al mal.

### **Café verde**

Los granos de café (*coffea arabica*) sin tostar, son rica fuente de muchos principios, entre ellos el ácido clorogénico, compuesto muy saludable, que se preserva si se evita el tostado. Estimula la secreción de bilis, regula los



niveles de glucosa e insulina en circulación (útil en diabetes), normaliza la presión arterial, estimula la saciedad, la pérdida de peso (transforma eficientemente la grasa en energía) y el aumento de energía, tiene poder antioxidante (neutraliza radicales libres) y desinflamante, activa el poder detoxificante del hígado y sobre todo, tiene gran propiedad desparasitante.

### **Zapallo**

Consideramos aquí a la pepita de las semillas del zapallo (Cucurbita pepo). Los lípidos constituyen casi la mitad de su peso, con prevalencia de omega 6 y buena dosis de monoinsaturados. Tiene alto tenor proteico (19%). A nivel de minerales, se destaca por su riqueza en algunos claves y generalmente deficitarios, como el cinc, el hierro y el selenio. Es muy conocida su propiedad vermífuga; como antiparasitario intestinal es efectivo en casos de lombrices (tenia) y su uso está exento de riesgos, incluso en niños. Poseen sustancias (cucurbitina y cucurbitacina) efectivas contra tenias (ayudan a desprender la cabeza de la lombriz de la mucosa intestinal), oxiuros y áscaris. Las semillas también son útiles para diabetes (bajan el nivel de azúcar en sangre) y como tónico cerebral. A nivel de próstata, desinflama y frena su crecimiento excesivo (hipertrofia). Por tanto su consumo regular ayuda a prevenir el adenoma (tumoración benigna). Por su acción antiinflamatoria es indicada para temas de vejiga.

### **Zapper Biogen 2**

Este dispositivo electrónico elimina bacterias, hongos, virus y parásitos alojados en nuestro organismo. Básicamente es un generador de frecuencias biológicas cuyos armónicos superiores destruyen todos los microorganismos patógenos por resonancia. De la misma manera que un cristal puede estallar a una frecuencia determinada, los parásitos, hongos, virus y bacterias tienen frecuencias de resonancia establecidas; al ser atacados con dichas ondas, mueren y son eliminados por nuestro sistema inmunológico. El zapper no cura, pero al matar el exceso de parásitos, ayuda y facilita al organismo a curarse por sí solo, sin necesidad de químicos o drogas que pueden afectar otros órganos. El zapper mata hongos, virus, bacterias y parásitos en el organismo por resonancia; pero además actúa incrementando la capacidad de defensa del sistema inmunológico, ya que polariza positivamente las membranas celulares, aumentando su potencial y mejorando así las defensas naturales del organismo. El zapper Biogen2 funciona con dos frecuencias (baja y alta) estipuladas por la Dra. Hulda Clark, creadora e investigadora de este revolucionario sistema, que cubren amplios espectros de frecuencias de la



mayoría de los microorganismos que nos enferman. Este aparato emite ondas cuadradas de dos frecuencias distintas, frecuencias especialmente calculadas para cubrir un espectro muy amplio de microorganismos patógenos como hongos, parásitos, virus y bacterias. El equipo se provee (ver [www.prama.com.ar](http://www.prama.com.ar)) con terminales para conectar a las muñecas y opcionalmente con terminales para los pies y para mascotas.



## ANDARIVEL 3 - DEPURAR FLUIDOS

### **Tónico herbario** (ó Essiac)

Mezcla artesanal de hierbas depurativas y desintoxicantes. Antigua fórmula depurativa de los nativos canadienses que se ha revalorizado últimamente como arma para combatir dolencias degenerativas. Si bien existe una publicación específica sobre el tema, veamos la profunda acción que genera en el organismo gracias a la sinérgica combinación de sus cuatro componentes (acedera, bardana, olmo y ruibarbo):

*1. Previene la acumulación de depósitos grasos en el sistema circulatorio, hígado y riñones. 2. Regula los niveles de colesterol al transformar azúcares y grasas en energía. 3. Destruye los parásitos en el sistema digestivo y a través del cuerpo. 4. Contrarresta los efectos del envenenamiento por aluminio, plomo, mercurio y otros metales tóxicos. 5. Fortalece y tonifica músculos, órganos y tejidos. 6. Fortalece y da flexibilidad a huesos, articulaciones, ligamentos, pulmones y membranas, haciéndolos así menos vulnerables al estrés o a las lesiones por él causadas (el caso de úlceras). 7. Nutre y estimula el sistema nervioso y el cerebro. 8. Promueve la absorción de fluidos en los tejidos. 9. Remueve la acumulación tóxica en los canales grasos, linfáticos, digestivos, renales y medulares. 10. Neutraliza los ácidos (gastritis) y elimina toxinas en el intestino. 11. Descongestiona los canales respiratorios al disolver y expeler mucosidades. 12. Alivia la tarea desintoxicante del hígado al convertir a las toxinas grasas en sustancias solubles en agua, que luego pueden ser fácilmente eliminadas por los riñones. 13. Ayuda al hígado a producir lecitina, la cual construye la mielina, material graso que envuelve y protege las fibras nerviosas. 14. Elimina depósitos de metales pesados en los tejidos, especialmente en las articulaciones, reduciendo inflamaciones y tensiones. 15. Mejora las funciones del páncreas y el bazo, aumentando la efectividad de la insulina. 16. Purifica la sangre. 17. Aumenta la producción de glóbulos rojos. 18. Aumenta la capacidad del cuerpo para utilizar el oxígeno, al incrementar el nivel de oxígeno en las células de los tejidos. 19. Mantiene el equilibrio entre sodio y potasio en el cuerpo, regulando el fluido dentro y fuera de cada célula; de esta manera las células son alimentadas con nutrientes a la vez que se limpian. 20. Convierte los oxalatos de potasio y calcio en una forma menos dañina, haciéndolos solventes en la orina. Además regula la cantidad de ácido oxálico que llega a los riñones, reduciendo de esta manera el riesgo de formación de cálculos en vesícula, riñones o tracto urinario. 21. Impide que las toxinas puedan llegar al cerebro. 22. Protege al cuerpo contra la*



*radiación (rayos X). 23. Alivia el dolor, aumenta el apetito, provee más energía y brinda sensación de bienestar. 24. Aligera la curación de las heridas, regenerando las áreas dañadas (ulceraciones). 25. Aumenta la producción de anticuerpos (linfocitos y células T), con lo cual se potencia el sistema inmunológico. 26. Inhibe el crecimiento y posiblemente destruye los tumores benignos. 27. Protege las células en contra de los radicales libres.*

La mezcla de las cuatro hierbas se ofrece en sobres de 50 gramos, con el cual pueden prepararse 2 litros de Tónico Herbario. El Tónico ya preparado se ofrece en botellas de vidrio oscuro de 500cc; pero al no tener conservantes, el preparado requiere preservación en frío (heladera) y no se conserva más allá de las 4 o 5 semanas. También se ofrece la versión del Tónico Herbario en solución hidroalcohólica. Esta presentación evita la necesidad de conservación en frío y es ideal para viajes, evitando interrumpir una secuencia de ingesta por ausencia del hogar, pero su eficiencia es menor a la decocción. Por tanto, siempre la mayor efectividad depurativa se logra consumiendo la decocción en agua.

### **Baplaros**

El Baplaros R es una formulación elaborada con técnicas homeopáticas, en base a extractos de tres hierbas de amplio efecto desintoxicante, digestivo y antitumoral: carqueja (*Baccharis crispa*), llantén (*Plantago major*) y romero (*Rosmarinus officinalis*). Las propiedades individuales de cada hierba, por sinergismo, potencian sus efectos en el preparado, el cual a su vez complementa perfectamente la acción del Tónico Herbario antes.

### **Zeolita**

Se trata de un mineral (clinoptilolita) de origen volcánico, formado naturalmente a partir de cenizas y agua de mar, que también se halla presente en los pegamientos andinos. En modo inocuo, la zeolita en solución acuosa, permite liberar al organismo de metales pesados, toxinas y contaminantes de distintos orígenes. La zeolita equilibra el pH orgánico, al evitar la dispersión de iones ácidos y tiene un demostrado efecto antioxidante e inmunoestimulante (ver monografía en [www.prama.com.ar](http://www.prama.com.ar)). Se trata por tanto de un suplemento totalmente natural y no tóxico, ideal para uso seguro a largo plazo. La particularidad de la zeolita es su carga eléctrica negativa, con lo cual atrae metales pesados y toxinas (mercurio, plomo, cadmio, arsénico, etc), que habitualmente poseen carga positiva. La carga negativa también ayuda a la distribución de minerales útiles (calcio, sodio, magnesio, etc) y del ácido generado por los iones de hidrógeno (de allí que se lo considere un buffer



del pH o un tampón alcalino). El poder quelante de la zeolita está basado en su capacidad de discriminar entre moléculas útiles y tóxicas; se une fácilmente con los metales pesados y tóxicos (generalmente pequeños y eléctricamente muy cargados) y tiene escasa o nula afinidad con las estructuras útiles (más grandes, livianas y con carga débil). Esto explica que la zeolita pueda quelar (capacidad de ciertas sustancias para capturar moléculas) sustancias tóxicas como el arsénico (diámetro 1,8 Å) y en cambio no actúe sobre moléculas de minerales útiles como el potasio (diámetro 2,8 Å). Una vez cumplido su objetivo (captar elementos nocivos), la zeolita cargada de sustancias tóxicas abandona rápidamente el organismo.



## ANDARIVEL 4 - OXIGENAR

### **Agua oxigenada**

La utilización del agua oxigenada es sencilla y confiable, siempre que se respeten calidades (grado alimentario) y dosificaciones (usar solo 10 vol), estando apenas contraindicada en pacientes trasplantados, ya que el PH estimula el sistema inmune y ello puede generar rechazo hacia el órgano "extraño" al cuerpo. Si bien su campo de aplicación es muy vasto, aquí nos ocuparemos principalmente de su consumo como eficaz bactericida y desparasitante. Del mismo modo, nos referimos solamente al uso interno del PH grado alimentario al 3% (10 volúmenes), desaconsejándose el uso interno del agua oxigenada grado farmacéutico (solo para uso externo), por contener estabilizantes químicos como acetanilida, fenol, estannita sódica y fosfato tetrasódico. Más tóxica aún es el agua oxigenada grado esteticista, empleada en peluquerías para aclarar el cabello, pues contiene estabilizantes como la lejía.

### **Ozonizador de agua**

Este aparato doméstico cumple la función de purificar realmente el agua que consumimos. A diferencia de los filtros, potabiliza el agua con ozono eliminando el cloro, matando todos los microorganismos y devolviendo su sabor original. El ozono, mezclado con el agua es el poderoso desinfectante natural, cada vez más utilizado en el mundo para el tratamiento de aguas en grandes poblaciones y a nivel doméstico, gracias a su gran poder desinfectante (entre 300 y 3.000 veces más rápido y eficaz que el cloro), al tiempo que no produce olores ni sabores desagradables, ni presenta contraindicaciones. En la lucha contra bacterias, virus y hongos, el ozono no encuentra competencia. Mata los microorganismos (incluso los resistentes al cloro) y elimina la materia orgánica sin dejar residuos. El ozono elimina al cloro del agua, por su mayor potencial de óxido-reducción.

Como consecuencia del tratamiento con ozono, el agua, aún cuando haya sido expuesta a una sobrecloración, se presenta con el sabor original del río o arroyo donde proviene, sin gusto a cloro, libre de microorganismos y de materia orgánica. Agua segura, con potencialidad desinfectante y con una serie de virtudes terapéuticas. En resumen, el tratamiento del agua con ozono garantiza las siguientes acciones: eliminación de cloro, su olor y sabor desagradables, eliminación de bacterias, hongos, virus y parásitos, eliminación de contaminantes orgánicos e inorgánicos, oxigenación...





### **Ozonizador de aire**

Es el aparato ideal para mejorar la calidad del aire que respiramos. Su acción principal es la desinfección y eliminación de olores junto con la ionización. Trabaja hasta que el ambiente quede totalmente "limpio" y "desinfectado" sin enmascarar olores. El ozono, tiene la virtud de tener un elevadísimo poder oxidante, que aplicado en pequeñas dosis produce un efecto fulminante en la población bacteriana del aire, garantizando una perfecta limpieza. Ejerce acción microbicida: disminuye y previene el contagio de gripe, catarro, sarampión, viruela, varicela, rubéola y poliomielitis, entre otras enfermedades, ya que su acción además de bactericida (mata bacterias) es bacteriostático (impide su reproducción); puede ser de gran ayuda para los asmáticos y alérgicos (acción esporicida); a su vez este gas tiene poder viricida (inactiva virus como el de la polio) y es fungicida (destruye los hongos). Además tiene acción desodorante: elimina los olores (no los enmascara); ataca los compuestos y microorganismos que producen los olores; no deja residuos y acción ionizante: genera iones negativos que disminuye el tiempo de decantación del las partículas presentes en el aire.

En resumen: alivia problemas respiratorios (ideal para asmáticos y alérgicos); reduce el smog del ambiente, sin producir otros aromas; mata microbios y gérmenes; elimina el olor a cigarrillo; anula la sensación de ambiente cerrado y pesadez; especial para desinfectar y desodorizar baños públicos; produce ozono e iones, a partir de las moléculas de oxígeno presentes en el aire; quita los olores del ambiente realizando una transformación de las sustancias indeseables; restituye las cualidades del aire natural, dando sensación de frescura; ioniza el aire evitando la pesadez mental; ideal para la desinfección diaria de habitaciones, sin personal extra para su cometido; no es perfumador, destruye los olores.



## ANDARIVEL 6 - NUTRIR SIN ENSUCIAR

### **Valeriana**

Eficaz sedante del sistema nervioso. Ideal para crisis de abstinencia. Esta planta (*Valeriana officinalis*) es tónico del sistema nervioso, tranquilizante, sedante, somnífero, analgésico, antiespasmódico y anticonvulsivo. En el marco de un cambio de hábitos alimentarios, donde se prescinde de fuertes adictivos (lácteos, harinas, cocidos) se aconseja este preparado para atenuar las crisis de abstinencia emergentes. La valeriana seda el sistema nervioso, disminuyendo la ansiedad y la presión arterial. Indicada en enfermedades psicósomáticas, depresión nerviosa, insomnio y agotamiento. Tiene efecto preventivo y calmante en ataques de asma y epilepsia. Alivia dolores reumáticos, ciáticos y artríticos. También es digestiva y hepática, ayudando en caso de cálculos biliares.



## PRODUCTOS ALIMENTARIOS PRAMA

*En esta alimentación fisiológica, tan terapéutica, regenerativa y reconstituyente del orden celular, hay una serie de herramientas que pueden facilitar nuestra tarea cotidiana. Pasemos revista a la oferta de productos Prama.*

### SEMILLAS

#### **Almendra**

El 56% de su peso está formado por materia grasa, con predominio de monoinsaturados (38%) y buen aporte de omega 6 (10%). Posee mucha proteína (20%), completa y de fácil asimilación. También tiene buena dosis de minerales (calcio, magnesio, hierro, fósforo, potasio, cinc, cobre, manganeso) y vitaminas (B1, B6 y E). Posee una enzima (emulsina) que favorece la digestión de los carbohidratos. Es una de las pocas semillas con marcado efecto alcalinizante. Su equilibrio de nutrientes la hace muy indicada para problemas nerviosos, colesterol elevado, afecciones cardíacas, arteriosclerosis, calcificación deficiente, desmineralización, diabetes, embarazo y lactancia. La leche que se prepara con esta semilla es muy saludable y digestiva; indicada para niños con intolerancia a la leche vacuna, eccemas y diarreas. Como toda semilla, se beneficia de la activación durante la noche previa al consumo.

#### **Alpiste**

Semilla injustamente relegada a la alimentación de aves, está siendo ahora revalorizada por su capacidad enzimática y su contenido proteico. La carga enzimática del alpiste desinflama órganos claves como hígado, riñones y páncreas, destacando su contenido en lipasas (enzimas claves en el metabolismo de grasas). A nivel proteico, sus aminoácidos son equilibrados y estables. Se dejan 3-4 cucharadas de semillas en remojo por 24hs; luego se enjuagan bien, se licuan con 500cc de agua limpia y se cuelan con filtro de tela o colador fino. Se recomienda no más de un par de vasos al día, pudiéndose saborizar con algarroba molida.

#### **Avellanas**

Estos frutos secos (*Corylus avellana*) son un alimento que destaca por su



contenido en vitamina E, ácidos grasos monoinsaturados, ácidos grasos poliinsaturados, magnesio, fibra, calcio, vitamina B, vitamina B6, potasio, vitamina B9, fósforo, hierro, zinc, hidratos de carbono y proteínas. También aportan vitamina B2, vitamina B3, selenio, vitamina C, carotenoides, yodo, agua, sodio y vitamina A. Su proteína vegetal es de muy buena calidad, ya que contiene una elevada proporción de arginina, aminoácido que desarrolla un importante papel para el buen funcionamiento del sistema cardiovascular. Pero además favorece las funciones estructural, inmunológica, enzimática (acelerando las reacciones químicas), homeostática (mantenimiento del pH) y defensiva. Como todas las semillas, se benefician de la activación durante toda la noche.

### **Castaña de cajú**

Es un fruto muy equilibrado en sus componentes. Posee buena proteína (23%). Su materia grasa (46%) tiene prevalencia de insaturados. A nivel de minerales es rica en hierro, magnesio (posee una de las concentraciones más alta entre los vegetales), potasio, fósforo y sobre todo en cinc (es una de las semillas mejor dotadas). En materia de vitaminas, posee buena dosis de B1, B2, B3, B6, E y ácido fólico. Todo esto la hace muy recomendable para problemas del sistema nervioso (agotamiento, nerviosismo, irritabilidad, depresión) y espasmos (colon, útero, arterias coronarias). Preferir semillas sin tostar. Como toda semilla, se beneficia de la activación durante la noche previa al consumo.

### **Chía**

Cultivo ancestral y básico de los mayas, es la mejor fuente del ácido graso esencial omega 3. A diferencia del lino, tiene alta cantidad de antioxidantes que le confiere gran estabilidad. Nutricionalmente aporta proteínas, vitaminas, minerales (calcio, hierro, magnesio, cinc) y fibra soluble. Útil en casos de celiaquía, depresión, estrés, diabetes, obesidad, problemas gastrointestinales, tumores, artritis, asma, afecciones cardiovasculares y pulmonares, psoriasis, arteriosclerosis, anemias, embarazo, lactancia, crecimiento, convalecencias y debilidad inmunológica. Preferir la semilla entera, molida en el momento y activada en agua.

### **Damasco**

En los años 60 se descubrió el potencial de las pepitas de damasco para la cura del cáncer, dado su alto contenido en vitamina B17. Esta sustancia natural opera en el organismo como una especie de quimioterapia localizada y sin efectos secundarios, destruyendo las células tumorales. Un



recurso natural, efectivo, económico e inocuo, a partir del consumo de las pepitas del carozo. Como toda semilla, se beneficia de la activación durante la noche previa al consumo.

### **Girasol**

El principal aporte del girasol es su riqueza en AGE (omega 6). Pero además es apreciado por su cualitativo aporte de vitaminas (sobre todo la B1, ácido fólico, B12, D y E), minerales (hierro, magnesio, calcio, fósforo, cinc y potasio), proteínas (23%) y enzimas digestivas. Contiene abundante vitamina E, potente antioxidante, efecto que se potencia por su riqueza en polifenoles (inhiben proliferación bacteriana, infecciones y compuestos cancerígenos). Como toda semilla, se beneficia de la activación durante la noche previa al consumo.

### **Lino**

Es laxante, emoliente, antiinflamatorio y antiespasmódico. Aconsejado en estreñimiento crónico. Regenera la flora intestinal, regulando los procesos de putrefacción y fermentación. Útil en problemas gastrointestinales (favorece la regeneración de la mucosa dañada) e inflamaciones de vías respiratorias y urinarias. Las cataplasmas son indicadas en cólicos, dolores menstruales, picaduras de insectos, furúnculos y abscesos. Como alimento es recomendable para diabéticos (tiene escasos glúcidos) y desnutridos. Preferir la semilla entera, molida en el momento y activada en agua.

### **Nuez criolla**

La nuez (*Juglans regia*) acriollada, es una de las semillas más interesantes para el consumo y uno de los alimentos con mayor concentración de sustancias nutritivas de cuantos nos ofrece la naturaleza. Brinda un equilibrado aporte de grasas, (62% de su peso). Aunque erróneamente mucha gente no la consuma por esta razón, precisamente la mayor virtud de la nuez es la composición de sus lípidos. El 94% son insaturados y el 76% son ácidos grasos esenciales, muy próximos a la relación ideal entre los omegas 6 y 3 (4:1). Apenas 30g diarios de nueces cubren nuestras necesidades básicas de AGE. Sólo esto sirve para explicar su magnífico rol benéfico en los problemas cardiovasculares. Además son ricas en minerales (sobre todo oligoelementos), antioxidantes, proteínas y vitaminas. Como toda semilla, se beneficia de la activación durante la noche previa al consumo.

### **Nuez macadamia**

Proveniente de Australia, esta nuez (*Macadamia integrifolia*), además de



tener delicioso sabor, es valorada por su alto contenido nutricional y sus propiedades cardio saludables. Es una fuente significativa de manganeso, magnesio, cobre, fósforo, hierro, zinc, calcio, potasio y selenio. Aporta vitaminas del complejo B como los fotalos (B9), tiamina (B1), niacina (B3), vitamina B6 y riboflavina (B2), aparte de las vitamina C y E. Tiene un equilibrado contenido graso, con prevalencia de omegas 3 y 9, habiéndose estudiado su efecto regulador sobre el llamado colesterol malo (LDL). También aporta flavonoides y polifenoles (antioxidantes), aminoácidos esenciales y azúcares. Como toda semilla, se beneficia de la activación durante la noche previa al consumo.

### **Nuez pecan**

La nuez de pecan (*carya illinoensis*) es una de las semillas más interesantes para el consumo (tiene sabor dulzón) y uno de los alimentos con mayor concentración de sustancias nutritivas de cuantos nos ofrece la naturaleza. Brinda un equilibrado aporte de grasas, (71% de su peso). Aunque erróneamente mucha gente no la consuma por esta razón, precisamente la mayor virtud de la nuez es la composición de sus lípidos. El 90% son insaturados y la mayoría son ácidos grasos esenciales. Apenas 30g diarios de nueces cubren nuestras necesidades básicas de AGE. Sólo esto sirve para explicar su magnífico rol benéfico en los problemas cardiovasculares. Además son ricas en minerales (sobre todo magnesio, potasio, cinc, selenio y otros oligoelementos), antioxidantes, proteínas (12%) y vitaminas (E). Como toda semilla, se beneficia de la activación durante la noche previa al consumo.

### **Pistacho**

Este típico fruto seco de Medio Oriente, es un gran proveedor de sustancias nutritivas, sobre todo a nivel de minerales. Es muy rico en hierro, potasio, fósforo, magnesio, calcio, cobre (este oligoelemento es responsable de la buena asimilación del hierro) y muy bajo en sodio. El 50% de su peso está compuesto por ácidos grasos, predominando los monoinsaturados. Posee un 23% de proteína. También ostenta buen tenor vitamínico, sobre todo en materia de B1, B2, B3, B6, E y ácido fólico. Es muy útil en anemias, problemas nerviosos, estados de debilidad, problemas de crecimiento y trastornos hepáticos. Preferir la semilla cruda sin cáscara. Como toda semilla, se beneficia de la activación durante la noche previa al consumo.

### **Sésamo**

Verdadero tesoro culinario. Una de las mejores y más eficientes fuentes



de calcio. El sésamo es alcalinizante, energético, reconstituyente muscular y nervioso (potencia la memoria y las facultades intelectuales), proteico, laxante, rico en ácidos grasos insaturados, lecitina (emulsiona el colesterol y mejora la circulación), vitaminas (A, B y E) y minerales (calcio, magnesio, fósforo, potasio, hierro, silicio, cobre, etc). Utilizado en gran cantidad de preparaciones. La versión integral es más completa nutricionalmente, mientras que la semilla pelada permite preparaciones culinarias más delicadas de sabor y textura. Como toda semilla, se beneficia de la activación durante la noche previa al consumo.

### **Zapallo**

Consideramos aquí a la pepita de las semillas del zapallo. Los lípidos constituyen casi la mitad de su peso, con prevalencia de omega 6 y buena dosis de monoinsaturados. Tiene alto tenor proteico (19%). A nivel de minerales, se destaca por su riqueza en algunos claves y generalmente deficitarios, como el cinc, el hierro y el selenio. Es muy conocida su propiedad vermífuga; como antiparasitario intestinal es efectivo en casos de lombrices (tenia) y su uso está exento de riesgos, incluso en niños. A nivel de próstata, desinflama y frena su crecimiento excesivo (hipertrofia). Por tanto su consumo regular ayuda a prevenir el adenoma (tumoración benigna). Por su acción antiinflamatoria es indicada para variados problemas de vejiga. Como toda semilla, se beneficia de la activación durante la noche previa al consumo.



## SEMILLAS PARA GERMINAR

### **Alfalfa**

Conocida como forraje animal, la semilla de esta planta es una de las más indicadas para iniciarse en la germinación, sencillo proceso casero, que incrementa espectacularmente sus nutrientes, convirtiéndose en gran fuente de aminoácidos, enzimas, minerales, vitaminas y clorofila, fácilmente asimilables por el organismo. Los brotes son ideales para consumir en preparaciones dulces o saladas.

### **Amapola**

Esta semilla (*Papaver rhoeas*, no confundir con *Papaver somniferum* que es la usada para extraer opio) es rica en ácidos grasos insaturados (60% linoleico, 30% oleico y 3% linolénico), minerales (sobre todo calcio, magnesio, manganeso, cobre y cinc) y mucílagos. Tiene propiedades sedantes, antiinflamatorias, analgésicas, antioxidantes, antiespasmódicas, antitusígenas y expectorantes. Es muy utilizada en los países anglosajones, a modo de condimento en postres y panificados, pero la cocción o el tostado inhiben varias de sus propiedades. Se aconseja activar previo a su consumo, remojando algunas horas en agua. También es indicada para germinar, enjuagando muy bien para evitar la fermentación de sus mucílagos.

### **Amaranto**

Para la cultura maya se trataba de un alimento base. Posee gran calidad proteica y alcalinizante. Es rica en aminoácidos, vitaminas (B y E), minerales (hierro, calcio, fósforo) y fibra soluble. No posee gluten, lo cual lo hace apto para celíacos. Útil para problemas diabéticos, circulatorios, renales, pulmonares, intestinales y tumorales. Se pueden cocinar, como cualquier cereal, pero su valor nutricional se multiplica explosivamente con la germinación, proceso que además evita destruir enzimas y vitaminas, aconsejándose consumir brotado.

### **Fenogreco**

Semilla aromática (forma parte del curry) indicada a inapetentes y anémicos. Es desinflamante, descongestiva, expectorante, hipoglucemiante, hipolipemiante, galactagoga, diurética, carminativa y cicatrizante. Útil en hemorroides (cataplasma fría o baño de asiento con





decocción fría), heridas, úlceras, grietas, abscesos, furúnculos, celulitis (en todos los casos cataplasmas calientes), artritis, artrosis, ácido úrico, reumatismo, lactancia, diabetes y congestión de vías respiratorias. Las gárgaras alivian dolores de garganta, llagas y úlceras bucales. Es buen afrodisíaco, siendo muy efectivos sus germinados en debilidad seminal e impotencia. Los brotes pueden usarse como saborizantes.

### **Poroto mung**

Los porotos mung (*Vigna radiata*) son pequeñas lentejas verdes que tienen un alto contenido de proteínas, antioxidantes y vitaminas A, C, E y B. Contienen mucho hierro (útil para prevenir anemia), calcio, fósforo, magnesio, selenio, cobre y ácido fólico; el hierro y el ácido fólico son importantes para producir oxígeno para nuestras células. Tonifican el hígado, desinflan, ayudan a drenar toxinas y benefician al sistema circulatorio. Se los llama "soja verde", porque de ellos se obtienen los incorrectamente llamados brotes de soja. El brotado facilita su digestión y evita los daños de la cocción tradicional.

### **Quínoa**

Para la cultura inca se trataba de un alimento base. Posee gran calidad proteica y alcalinizante. Es rica en aminoácidos, vitaminas (B y E), minerales (hierro, calcio, fósforo) y fibra soluble. No posee gluten, lo cual lo hace apto para celíacos. Útil para problemas diabéticos, circulatorios, renales, pulmonares, intestinales y tumorales. Su valor nutricional se multiplica explosivamente con la germinación, proceso que además evita destruir enzimas y vitaminas, aconsejándose consumir en crudo.

### **Sarraceno**

Este pseudo cereal (*Polygonum fagopyrum*) no contiene gluten, es rico en hidratos de carbono complejos, tiene un índice proteico superior a los demás cereales y legumbres, aporta vitaminas (rutina, tocoferol, grupo B), fosfolípidos (colina), minerales (magnesio, potasio, hierro) y fibra probiótica. Es un alimento de resistencia, constructivo, energético, hipoglucemiante (disminuye la resistencia a la insulina), vasodilatador y mineralizante. Especialmente aconsejado a convalecientes, celíacos, asténicos, deportistas, embarazadas, madres en lactancia (estimula la secreción láctea), diabéticos, personas con problemas circulatorios, pulmonares y renales. Dado que el germen se halla en el centro del grano, el descascarado no afecta su capacidad germinativa. Ideal para brotar y elaborar con dichos germinados el conocido pan esenio.



### **Trigo**

Semilla del popular cereal de panificación, destinada a germinación y cultivo de la hierba de trigo (wheatgrass). Estos procesos generan un explosivo incremento de nutrientes (70% de clorofila en la hierba) y si bien la germinación no elimina la presencia del gluten, se predigieren las lectinas alergénicas. Se sugiere germinar en tierra para obtener la hierba de trigo, con la cual realizar el conocido jugo de clorofila.



## ELABORACIONES CON SEMILLAS

### **Barritas energéticas vivas (sin cereales)**

Realizadas artesanalmente sin utilizar azúcar, glucosa, margarina, cereales inflados, copos de cereales o aditivos químicos. Elaboradas en 3 versiones (cacao, limón y naranja), con una equilibrada y sabrosa combinación de semillas (sésamo, girasol, nuez, chía, almendra, cajú, germinados de sarraceno, cacao, coco), frutas pasas, fruta fresca, azúcar mascabo y especias (masala dulce, vainilla). Ideales para viajes o meriendas. Es un alimento completo en sí mismo. Se recomienda buena masticación y adecuada insalivación.

### **Gomasio**

Preparado elaborado con semillas molidas de sésamo integral, con la adición de sal marina. Al estar molido, el sésamo puede ser bien asimilado por el organismo, cosa que no sucede cuando ingerimos la semilla entera. Se utiliza a modo de queso rallado, espolvoreado en crudo sobre todo tipo de comida, aportando un delicado sabor e infinidad de nutrientes indispensables. Es rico en minerales (casi diez veces más calcio que la leche), proteínas, vitaminas, enzimas digestivas, antioxidantes, lecitina, ácidos grasos esenciales, fibra soluble y enzimas. Además del elevado aporte de nutrientes y su delicado sabor, permite evitar lácteos animales.

### **Granola viva (sin cereales)**

Equilibrada y sabrosa combinación artesanal de semillas, frutas secas, frutas pasas y mascabo. No contiene cereales, ni refinados industriales (copos, edulcorantes, margarinas, saborizantes). Es un alimento completo en sí mismo, para cualquier momento del día. Ideal para utilizar en desayunos y meriendas. Se recomienda buena masticación e insalivación. Se puede complementar con leches vegetales de semillas (almendras, sésamo, girasol o cajú). Sus componentes son: semillas de girasol, crocantes de sarraceno germinado, azúcar mascabo, coco rallado, pasas de uva, sésamo integral y cacao amargo en polvo.

### **Manteca de girasol**

Alimento vivo y fisiológico, hecho sin agua y totalmente en frío. La semilla de girasol es rica en AGE (omega 6), vitaminas (E sobre todo, B1, ácido fólico, B12 y D), minerales (hierro, calcio, potasio, magnesio, fósforo, cinc), proteínas (23%), antioxidantes (se potencian la vitamina E y los



polifenoles) y enzimas digestivas. Componentes: semillas de girasol, aceite de oliva, sal marina, masala italiano (tomates, cebolla, albahaca, ajo, pimentón dulce). Para utilizar en reemplazo de lácteos de origen animal. Estas mantecas fueron elaboradas totalmente en frío, sin pasteurización, ni adición de agua, lo cual preserva su riqueza nutricia. Una vez abierto, conservar en frío.

### **Manteca de sésamo**

Alimento vivo y fisiológico, hecho sin agua y totalmente en frío. La semilla de sésamo es una de las mejores fuentes de calcio. Es alcalinizante, energética, reconstituyente muscular y nervioso (potencia la memoria), proteica, laxante; rica en ácidos grasos insaturados, lecitina, vitaminas (A, B y E) y minerales (calcio, magnesio, hierro, silicio). Componentes: semillas de sésamo, aceite de girasol, sal marina, pimentón dulce molido. Para utilizar en reemplazo de lácteos de origen animal. Estas mantecas fueron elaboradas totalmente en frío, sin pasteurización, ni adición de agua, lo cual preserva su riqueza nutricia. Una vez abierto, conservar en frío.

### **Manteca de sésamo con miel (halva)**

El sésamo es una de las mejores y más eficientes fuentes de calcio. Es alcalinizante, energético, reconstituyente muscular y nervioso, proteico, laxante, rico en ácidos grasos insaturados, lecitina, vitaminas y minerales. A esto se suman las propiedades de la miel de abejas, dando como resultado un riquísimo suplemento energizante. En este preparado se combinan las semillas de sésamo molidas y la miel de abejas. Ideal para utilizar en reemplazo de manteca, crema, leche o leche condensada.

### **Manteca de semillas de zapallo**

Alimento vivo y fisiológico, hecho sin agua y totalmente en frío. La semilla del zapallo tiene buena calidad de lípidos y proteína. A nivel de minerales, se destaca por su riqueza en algunos claves y generalmente deficitarios, como el cinc, el hierro y el selenio. Es muy conocida su propiedad vermífuga; como antiparasitario intestinal es efectivo en casos de lombrices (tenia) y su uso está exento de riesgos, incluso en niños. Poseen sustancias (cucurbitina y cucurbitacina) efectivas contra tenias (ayudan a desprender la cabeza de la lombriz de la mucosa intestinal), oxiuros y áscaris. Las semillas también son útiles para diabetes (bajan el nivel de azúcar en sangre) y como tónico cerebral. A nivel de próstata, desinflama y frena su crecimiento excesivo (hipertrofia). Por su acción antiinflamatoria es indicada para problemas de vejiga. Componentes:



semillas de zapallo, aceite de oliva, sal marina y ajo. Para utilizar en reemplazo de lácteos de origen animal. Estas mantecas fueron elaboradas totalmente en frío, sin pasteurización, ni adición de agua, lo cual preserva su riqueza nutricia. Una vez abierto, conservar en frío.

### **Mix de semillas**

Equilibrada combinación de semillas, plena de minerales, vitaminas, enzimas, proteínas y ácidos grasos. Las semillas poseen el completo almacenaje de nutrientes necesarios para garantizar el desarrollo de una futura planta. Representan la merienda ideal, el alimento más práctico para viajes o excursiones, y un valioso complemento de las comidas principales. Son fáciles de transportar y consumir, no necesitan cocción, y al ser fuente completa de nutrientes, generan rápida saciedad. Es una forma práctica y gustosa de nutrirnos saludablemente; ideal para consumir fuera de casa, entre comidas y/o para complementar con fruta fresca. Es recomendable buena masticación e insalivación. Componentes: almendra, castañas de cajú, girasol, maní, nuez criolla, nuez pecan y pasas de uva.

### **Multisemilla**

Preparado de gran valor nutricional y agradable sabor, para ser espolvoreado sobre licuados, jugos, pastas, arroz, sopas, ensaladas y todo tipo de comidas; también puede usarse en desayunos y preparaciones dulces. Al estar elaborado con semillas molidas, aporta un alto contenido de fibra asimilable, que produce un suave efecto estimulante del peristaltismo intestinal (laxante). Además aporta un alto contenido de proteínas, vitaminas, ácidos grasos esenciales (omegas 3 y 6), minerales (sobre todo calcio biodisponible, dado que este mineral está acompañado por los elementos necesarios para que se produzca su correcta asimilación orgánica), lecitina, enzimas digestivas, antioxidantes y fibra soluble. Componentes: semillas de lino, sésamo, chía y girasol.

### **Queso de semillas en horma**

Gracias al proceso de fermentación, los alimentos registran importantes transformaciones que los enriquecen en nutrientes, los predigieren y los conservan perfectamente. Eso se produce naturalmente mediante la acción de benéficas enzimas y fermentos, que aportan además al enriquecimiento de nuestra flora intestinal (bacterias lácticas, pre y probióticos) y neutralizan sustancias tóxicas (por el efecto del ácido láctico). En este caso ponemos a disposición un sucedáneo del queso de leche animal, elaborado a partir de semillas de girasol, activadas y fermentadas, con un posterior proceso análogo de estacionamiento y



maduración. Si bien este queso de semillas está envasado al vacío, se recomienda mantener el producto preservado en frío, sobre todo una vez abierto el envase original.

### **Queso rallado vegetal**

Preparado elaborado en frío con semillas (zapallo, girasol), levadura nutricional, algas (kelp, espirulina), vegetales deshidratados (cebolla, orégano, mora, escarola, nabo, zanahoria, perejil, espinaca, salvia, apio, romero), especias (cúrcuma, pimentón) y sal marina, para emplear como opción al clásico derivado lácteo. Se utiliza a modo de queso rallado, espolvoreado sobre todo tipo de comida, aportando delicado sabor, riqueza de nutrientes y marcado efecto mineralizante y desparasitante. También puede utilizarse como rebozador y como ingrediente funcional en el marco de una alimentación viva. Es rico en minerales, proteínas, vitaminas, enzimas digestivas, antioxidantes, lecitina, ácidos grasos esenciales, fibra, enzimas, mucílagos y pectinas (fibra soluble, protectora de la mucosa intestinal). Una vez abierto, conservar en lugar fresco y seco.



## DESHIDRATADOS

### ALGAS

#### **Agar agar**

Es un extracto de varias algas rosadas (Gelidium/Gracilaria). Se utiliza como gelatina vegetal (la gelatina comercial es de origen animal), siendo su poder gelificante diez veces superior al producto animal. En la industria alimentaria se utiliza también como aditivo espesante. Su efecto laxante mejora problemas de estreñimiento, pudiendo consumirse esporádicamente hasta 10g en un día, sin hacer de ello un hábito.

También es diurética y desintoxicante. Uso: Es ideal para usar como gelatina en la preparación de aspics y budines. Se disuelven 10g en un litro de agua, hirviendo y revolviendo durante 7-8 minutos; se mezcla con alimentos dulces o salados y se deja enfriar hasta su completa coagulación.

#### **Algas espirulina**

Esta microscópica alga unicelular (Spirulina maxima) prolifera en lagos de aguas dulces y alcalinas. Era utilizada por mayas, orientales y tribus africanas; ahora la investigación científica ha verificado su gran riqueza constitutiva. Es una de las fuentes naturales más proteicas (70% del peso). Sus proteínas son completas y de alto valor biológico: posee 21 de los 23 aminoácidos, destacándose la concentración de triptófano (antidepresivo) y fenilalanina (otorga sensación de saciedad). A nivel de lípidos, tiene gran riqueza en ácidos grasos esenciales (omegas 6 y 3). En materia de vitaminas, se destaca por ser la fuente natural más abundante en B12. En cuanto a minerales, es especialmente rica en hierro. También está bien dotada de clorofila, carotenos, ácidos nucleicos y mucílagos. Espolvorear sobre ensaladas, jugos y licuados.

#### **Algas hiziki**

El alga hiziki (Hiziquia fusiforme) tiene gran concentración de minerales (34% de su peso) al provenir de grandes profundidades. Es muy rica en calcio (diez veces más que la leche) e hierro. También posee proteínas, fósforo, potasio y vitaminas. En Oriente la recomiendan para la conservación de cabello, dientes y uñas, curas de rejuvenecimiento y estados carenciales. Además de las indicaciones comunes a otras algas, se



recomiendan en embarazos, niños y personas con alto nivel de colesterol. Hidratadas, pueden consumirse crudas, macerando con condimentos.

### **Algas kelp**

Las algas kelp (*macrocystis pyrifera*) son ricas en colina (evita depósitos grasos en el hígado), fucoidina (probado anticancerígeno), ácido alginico (protege las mucosas y dificulta los reflujo gástricos), potasio, yodo (regula el funcionamiento tiroideo), calcio, magnesio, hierro, fósforo, cinc y vitaminas A y B. Protegen de radiaciones, metales pesados y afecciones cardiacas. Se utilizaban en tuberculosis, problemas hepáticos y vesiculares, problemas menstruales y tumoraciones. Se considera sustituto ideal de la sal de mesa, por su bajo contenido en sodio y alto aporte de yodo. Puede agregarse a jugos, licuados y comidas. Como depurativa, remojar durante la noche 1 cucharada en 500cc de agua hervida tibia; tomar durante el día.

### **Algas kombu**

En general las algas poseen alto contenido en sales minerales, proteínas, vitaminas y mucílagos. La kombu (*laminaria japonica*) es una de la más rica en yodo, calcio, hierro y magnesio. Es hipotensora y tiene marcado efecto antitumoral. Elimina residuos radioactivos en el organismo, es muy alcalinizante, posee efecto anticoagulante y modera desequilibrios hormonales. En Oriente la aconsejan como reconstituyente y desintoxicante, en descalcificación, problemas pulmonares y circulatorios. Contiene ácido glutámico, que ablanda las legumbres e intensifica su sabor. Rehidratar y luego cortar en finas tiras, para agregar a sopas, ensaladas o licuados.

### **Algas nori**

En general las algas marinas poseen alto contenido en sales minerales, proteínas, vitaminas (sobre todo B12) y mucílagos. Las algas nori (*porphyrea tenera*) contienen mucha proteína (34%), mucho potasio, calcio, yodo, hierro, fósforo y vitaminas (más A que la zanahoria). Tienen principios activos antiulcerosos, antibacterianos y anticancerígenos (interrumpe la mutación de células cancerígenas). En medicina china se la indica para bocio, anemia, astenia, raquitismo y dificultades urinarias y digestivas. Es útil en problemas circulatorios, hace descender el colesterol y mejora el estado del cabello. Viene en escamas o láminas. Se puede consumir cruda (se aprovechan los antioxidantes) espolvoreando escamas sobre ensaladas, o usando las láminas para generar los sushi arrollados.





### **Algas wakame**

En general las algas marinas poseen alto contenido en sales minerales, proteínas, vitaminas (sobre todo del grupo B) y mucílagos (fibra soluble que nutre a la flora intestinal benéfica). Las wakame son las más ricas en B12, con altos niveles de hierro, calcio, magnesio e yodo. Tienen principios anticoagulantes, inmunoestimulantes, hipotensores y depurativos. Indicadas en hipertensión, problemas gástricos y cardiopatías. Poseen un compuesto que mitiga el efecto tóxico de la nicotina, siendo además desintoxicantes por su contenido en ácido algínico. Contribuyen a mejorar el cutis y el cabello. Se maceran en agua y/o condimentos para agregar luego a sopas, ensaladas o licuados.



## FRUTAS Y HORTALIZAS

### **Arándanos**

En las sierras de Córdoba se está produciendo esta exquisita fruta de gran valor terapéutico y nutricional, rica en antioxidantes, ácidos orgánicos, flavonoides, vitaminas A, B y C, y gran cantidad de principios activos. Recomendada en alteraciones circulatorias y fragilidad capilar (várices, flebitis, úlceras varicosas, hemorroides), degeneración de la retina y pérdida de la visión (retinopatía diabética, miopía, retinosis), problemas de flora intestinal (disbacteriosis, inflamaciones), parasitosis, infecciones urinarias, problemas de piel (soriasis, eccemas), envejecimiento precoz.

### **Ciruelas**

La ciruela (*prunus domestica*) es conocida por su función laxante (estimula el peristaltismo), efecto diurético e importante suministro de fibra soluble (alimenta la flora intestinal). Además aporta antioxidantes (antocianos), antisépticos, minerales (mucho potasio), ácido málico (útil para la limpieza hepática) y sobre todo resulta eficaz para regular el desorden de colesterol, dado su alto contenido de pectina. Normalmente, para que sean atractivas a la vista y al gusto, a las frutas secas se les deja un nivel de humedad que obliga al importante uso de conservantes (tóxicos) para evitar su deterioro. En este caso se trata de frutas plenamente deshidratadas, sin adición de preservantes. De allí su aspecto poco atractivo. Vienen con y sin carozo.

### **Coco rallado**

La pulpa de este fruto tropical (*Cocos nucifera*) posee interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es rico en minerales (magnesio, calcio, fósforo, hierro, potasio, cinc), fibra soluble y benéficos ácidos grasos saturados vegetales de cadena corta. Siendo alcalinizante y mineralizante, es recomendable para mantener en buen estado el aparato locomotor (huesos, articulaciones, músculos). Útil en descalcificación, artrosis, osteoporosis, dolores articulares, debilidad capilar, época de crecimiento. Disponible en forma de pulpa rallada seca.

### **Dátiles**

Los dulces frutos de esta palmera (*Phoenix dactylifera*) constituyen una excelente fuente de fibra soluble e insoluble, que le confieren benéficas propiedades para el tránsito intestinal. Aportan calcio, potasio, fósforo, hierro y magnesio. Son fuente excelente de potasio, calcio, hierro, provitamina A (betacaroteno), vitamina C y B3. Es un alimento muy



energético y antioxidante (por su contenido en glutamina), que incrementa la agilidad mental, mejora el descanso (triptófano y vitaminas B) y las vías respiratorias. Se aconseja siempre activarlos al menos una hora antes de usar. Útil para saborizar postres y licuados. Licuando dátiles (2 tazas) con leche de almendras (1 taza) y esencia de vainilla, obtenemos un sustituto del dulce de leche.

### **Duraznos**

El durazno (*prunus pérsica*) es rica fuente de minerales (potasio, magnesio), azúcares (fructosa), vitaminas (A, B, C y E), antioxidantes (beta carotenos) y fibra soluble (pectina). Si bien es buena para todos, se benefician especialmente con su consumo las personas con problemas circulatorios y cardíacos, afecciones digestivas, estreñimiento, insuficiencia renal, diabetes y obesidad. Normalmente, para que sean atractivas a la vista y al gusto, a las frutas secas se les deja un nivel de humedad que obliga al importante uso de conservantes (tóxicos) para evitar su deterioro. En este caso se trata de frutas plenamente deshidratadas, sin adición de preservantes. De allí su aspecto poco atractivo.

### **Higos**

El higo (*ficus carica*) es una fruta que se digiere fácilmente y actúa como emoliente (suavizante) de la mucosa intestinal. Su fibra tiene la capacidad de fijar ácidos biliares y colesterol, mejorando su eliminación, y protege frente al cáncer de colon, ya que impide o disminuye el tiempo de contacto de sustancias cancerígenas con la mucosa del intestino grueso. Los higos son buenos aportantes de hidratos de carbono (sacarosa, glucosa, fructosa), fibra soluble que mejora el tránsito intestinal, ácidos orgánicos y minerales como el potasio, el magnesio y el calcio. Normalmente, para que sean atractivas a la vista y al gusto, a las frutas secas se les deja un nivel de humedad que obliga al importante uso de conservantes (tóxicos) para evitar su deterioro. En este caso se trata de frutas plenamente deshidratadas, sin adición de preservantes. De allí su aspecto poco atractivo.

### **Hongos de pino**

Aunque reciben una denominación genérica, los hongos silvestres que se recolectan en los pinares de la Provincia de Córdoba, suelen ser *Suilius granulatus* y *Suilius luteus*. Se recogen en otoño, tras jornadas húmedas y cálidas, típicas de Semana Santa. Dado que se consumen acompañando y saborizando otras preparaciones, no se los considera un alimento, sino más bien un condimento. Tienen buena dosis de hierro (4mg cada 100g



de producto seco), sobre todo porque los hongos no tienen fitatos que inhiban su absorción. También son ricos en potasio y folatos. Activar una hora en agua tibia, tras lo cual preparar como los hongos frescos. En la maceración usar especias y condimentos que potencian su sabor.

### **Hongos shiitake**

En Japón estos hongos son considerados un elixir de vida. Proviene del cultivo de esporas sobre troncos de roble. Por ello contiene alta concentración de nutrientes y muy bajas calorías. Tiene vitamina B12 y D2, lo cual explica su propiedad para reducir colesterol y tensión arterial. Los polisacáridos que contiene (lentinan) son efectivos en la prevención del cáncer por sus propiedades inmunoestimulantes y antivirales. En laboratorio han demostrado inhibir el crecimiento de tumores y sarcomas. Estos hongos poseen gran cantidad de aminoácidos libres, de fácil metabolización. Tienen efecto afrodisíaco. Poseen un exquisito y delicado sabor acebollado. Rehidratar antes de usar.

### **Maca**

La maca (*Lepidium peruvianum*) es un tubérculo andino, usado antiguamente como estimulante sexual y para aumentar la fertilidad, conocido también como "ginseng andino". Es muy rico en proteínas, minerales y vitaminas. Recompone el equilibrio físico y mental, mejora el manejo del estrés, es afrodisíaco y aumenta la fertilidad, estimula la inmunidad, alivia trastornos climatéricos, equilibra desórdenes hormonales, calma dolores premenstruales y regula el ciclo. Útil en anemia, osteoporosis, convalecencias y debilidad. Usar disuelta en jugos o licuados.

### **Moringa**

Las hojas de moringa (*Moringa oleifera*) aportan minerales en alta concentración (calcio, hierro, magnesio, potasio, cinc), proteínas (19 aminoácidos), vitaminas, 46 antioxidantes y 36 anti inflamatorios. Se pueden utilizar el pulverizado de las hojas secas, como suplemento nutricional, agregando a licuados, jugos, sopas o espolvoreada sobre ensaladas. Comenzar con una cucharadita diaria y no pasar de tres al día. Se pueden usar las hojas secas para hacer infusiones. Calentar el agua, apagar antes de hervir, echar las hojas, revolver y dejar 10/15 minutos en infusión. También puede utilizarse la moringa en forma de tintura como eficaz desparasitante de amplio espectro. Ver andarivel 2.



### **Peras**

La pera (*pyrus communis*) es rica en minerales (potasio, magnesio, hierro), fibra soluble (estimula la flora intestinal), taninos (antiinflamatorios y astringentes). Tiene efecto diurético, alcalinizante e hipotensor. Aconsejada en insuficiencia renal, retención de líquidos, hipertensión, elevado ácido úrico, obesidad, diabetes (sus azúcares son bien tolerados) y desorden intestinal (putrefacción, flatulencias). Normalmente, para que sean atractivas a la vista y al gusto, a las frutas secas se les deja un nivel de humedad que obliga al importante uso de conservantes (tóxicos) para evitar su deterioro. En este caso se trata de frutas plenamente deshidratadas, sin adición de preservantes. De allí su aspecto poco atractivo.

### **Pimiento rojo**

El pimiento (*capsicum annum*) es una hortaliza de interesantes y conocidas propiedades nutricionales y terapéuticas. Es alcalinizante, depurativo, antioxidante, laxante, digestivo, mineralizante y antitumoral. Tiene buen contenido en vitaminas y enzimas (por ello se debe evitar la cocción), minerales (potasio, hierro), flavonoides, carotenos (el licopeno es efectivo agente tumoral) y fibra soluble. Recomendado en acidosis, anemia, dispepsias, astenia, estreñimiento, diabetes y obesidad. Normalmente, para que sean atractivos a la vista y al gusto, a los vegetales secos se les deja un nivel de humedad que obliga al importante uso de conservantes (tóxicos) para evitar su deterioro. En este caso son vegetales plenamente deshidratados, sin uso de preservantes. De allí su aspecto poco atractivo.

### **Tomates**

El tomate (*solanum lycopersicum*) es una hortaliza de interesantes y conocidas propiedades nutricionales y terapéuticas. Tiene buen contenido en hierro (deshidratado es el alimento mejor dotado), potasio, flavonoides, carotenos (el licopeno es efectivo en el cáncer), enzimas, fibra soluble y vitaminas. Es alcalinizante, depurativo, anti oxidante, antibiótico, inmunoestimulante, mineralizante, antiprostático y antitumoral. Normalmente, para que sean atractivas a la vista y al gusto, a las frutas secas se les deja un nivel de humedad que obliga al importante uso de conservantes (tóxicos) para evitar su deterioro. En este caso se trata de frutas plenamente deshidratadas, sin adición de preservantes. De allí su aspecto poco atractivo.



## ELABORACIONES DESHIDRATADAS

### **Alfajores de cajú y cacao**

Golosina viva y fisiológica. Totalmente elaborada en frío. Las tapas de estos alfajores tienen como base castañas de cajú, semilla muy equilibrada en sus componentes. Posee buena proteína (23%). Su materia grasa (46%) tiene prevalencia de insaturados. A nivel de minerales es rica en hierro, magnesio (una de las concentraciones más alta entre los vegetales), potasio, fósforo y sobre todo en cinc (es una de las semillas mejor dotadas). En materia de vitaminas, posee buena dosis de B1, B2, B3, B6, E y ácido fólico. Se acompaña con coco rallado, semillas de girasol, azúcar mascabo, ralladura y jugo de naranja. En el oscuro se suma la masa pura de cacao. El relleno está hecho con frutas. Se ofrece en sobres con dos unidades (una de cacao y otra de naranjas).

### **Crocantes dulces**

Elaboración en base a la técnica del deshidratado de frutas finamente laminadas (manzanas, bananas) ó germinados de sarraceno, posteriormente rebozados (coco rallado, azúcar mascabo integral, masala dulce, sal marina). Se presenta en tres versiones: manzanas, banana y germinados de sarraceno. Sabrosos y de textura crocante. Ideal para consumir en viajes o entre horas.

### **Crocantes salados**

Elaboración en base a la técnica del deshidratado de vegetales finamente laminados (zucchini, cebolla), hojas (repollo) o semillas (zapallo) luego rebozados (semillas de zapallo y girasol, almendras, levadura nutricional, cúrcuma, jengibre, pimienta de cayena, azúcar mascabo, aceite de oliva, masala italiano y picante, jugo de limón y sal marina enriquecida). Se presentan en cuatro versiones: cebolla, zucchini, repollo y semillas de zapallo. Sabrosos y de textura crocante. Ideal para consumir en viajes o entre horas.

### **Cuadraditos dulces**

Elaboración a modo de "galletitas", en base al deshidratado de vegetales procesados (semillas de girasol y almendras, coco rallado), saborizados (masa pura de cacao, esencia natural de vainilla, jugo y cáscaras de limón y naranja, azúcar mascabo, cúrcuma, sal marina) y secados en finas láminas. Se presenta en cinco sabores: limón, cacao, almendra, coco y



marmolados. Sabrosos y de textura crocante. Ideal para consumir en viajes o entre horas.

### **Fajitas saladas**

Elaboración a modo de “galletitas”, en base al deshidratado de vegetales procesados (tomate, zanahoria, semillas de girasol y lino, coco rallado), saborizados (aceite de oliva extra virgen, sal marina enriquecida, masala italiano, masala picante, azúcar mascabo) y secados en finas láminas. Se presentan en tres sabores: tomate, lino y zanahoria. Sabrosos y de textura crocante. Ideales para untar o acompañar comidas.

### **Harina de vino**

Suplemento dietario antioxidante realizado en base a los residuos sólidos de la vinificación artesanal de uvas orgánicas. Aporta gran riqueza en polifenoles antioxidantes. La harina de vino tiene alta concentración de resveratrol, potente bioflavonoide fácilmente asimilable por el organismo y que se encuentra no solo en la uva, sino también en otros frutos, como nueces, moras o arándanos. Por cierto que el vino tinto aporta resveratrol, pero para obtener por este medio una cantidad importante (una botella puede contener 5 miligramos), obligaría a una elevada ingesta alcohólica, con sus consiguientes perjuicios. De allí que el consumo de la harina de vino sea una saludable alternativa antioxidante. El resveratrol actúa activando enzimas que retardan el envejecimiento y prolongan la vida celular. Además neutraliza los reactivos radicales libres (átomos de oxígeno que han perdido un electrón y en el afán por estabilizarse, ponen en marcha una nefasta cascada oxidativa), considerada la principal causa de las enfermedades crónicas y degenerativas. La harina de vino se puede consumir regularmente, agregando una cucharadita a jugos, licuados u otras comidas.

### **Levadura nutricional sin aditivos**

Esta levadura no debe confundirse con la llamada levadura de cerveza, que se obtiene normalmente a partir del desecho de la fabricación industrial de la cerveza, se deshidrata a elevadas temperaturas y se aditiva con sabores artificiales. Esta levadura nutricional se cultiva sobre la cebada germinada y luego se seca a 60°C para evitar la destrucción de las termosensibles y valiosas enzimas. La levadura es rica en vitaminas (posee todo el grupo B, en especial la B12, y colina), minerales claves (cinc, selenio, cromo, magnesio, hierro), aminoácidos (lisina, triptófano), enzimas y lecitina. Se aconseja agregar a licuados, jugos y comidas en general. También se puede mezclar con semillas molidas, especias y sal



enriquecida, para mejorar su sabor.

### **Nachos**

Elaboración que reproduce textura y forma de los nachos mejicanos, en base a la técnica del deshidratado de brotes y semillas (lino dorado, sarraceno) procesados, saborizados y secados en finas láminas. Ideal para acompañar con salsas y cremas (guacamole) o para consumir en viajes o entre horas. Ingredientes: trigo sarraceno, lino dorado, azúcar mascabo, aceite de girasol, sal marina y cúrcuma.

### **Pan esenio**

Elaboración en base al deshidratado de vegetales procesados (brotes de sarraceno, semillas de lino y girasol, coco rallado), saborizados (aceite de oliva, sal marina enriquecida, tomillo hojas y jugo de limón) y secados en finas láminas. Ideal para untar o acompañar comidas. Viene en dos versiones: tradicional ó con adición de hojas verdes y algas espirulina.

### **Sopa juliana**

Esta combinación de verduras y algas deshidratadas, permite preparar en pocos minutos y sin cocción, una sopa sustanciosa, alcalinizante y equilibrada. A la riqueza de las variadas verduras deshidratadas (zanahoria, zapallo, espinaca, cebolla, apio, pimienta morrón y puerro) se agrega la presencia de algas marinas (nori y kelp) que le aportan minerales (sobre todo yodo, magnesio y valiosos oligoelementos), vitaminas, proteínas, clorofila, carotenos, ácidos grasos y fibras solubles que protegen la salud intestinal. Sugerencia de uso: activar (remojar) 60' en poca agua, la cantidad a utilizar. Luego procesar en licuadora agregando agua a temperatura mate (70°C) y servir, aderezando con queso rallado vegetal, brotes, sal marina, jengibre y aceite de oliva.

### **Tacos vivos**

Elaboración cruda que puede emplearse como base, para presentar al estilo mejicano, variadas combinaciones de vegetales, cremas y semillas. Realizada mediante el deshidratado de vegetales licuados (zanahoria, zucchini, semillas de lino), condimentados (aceite de oliva y sal marina enriquecida) y secados en finas láminas. Sugerencia de relleno: untar el taco con guacamole (palta pisada, especias y limón) o manteca de semillas; disponer encima una mezcla de verduras (zanahoria ralladas, hojas verdes, brotes o kimchi) condimentadas (aceite de oliva, sal marina enriquecida, limón, jengibre rallado). También se puede decorar con semillas de sésamo.





## CONDIMENTOS

### Curry

Si bien es una planta (*Murraya koenigii*), el término define a la combinación de una veintena de especias, muy utilizada en la cocina hindú. Suele variar la combinación y por ello los sabores. Por lo general contiene: cúrcuma, fenogreco, pimienta blanca y negra, coriandro, páprika, clavo de olor, canela, cardamomo, comino, hinojo, enebro, girasol, jengibre, nuez moscada, mostaza, amapola, pimentón y harina de gram. Es un potente digestivo y un desinfectante intestinal.

### Furikake

Suplemento mineralizante, biológicamente asimilable. Este artesanal preparado oriental combina hojas y algas pulverizadas: apio, espinaca, mora, orégano, perejil, romero, salvia, algas kelp y algas espirulina. Dichos vegetales (terrestres y acuáticos) poseen una característica en común: la alta cantidad y calidad de minerales orgánicos contenidos. El furikake se aconseja para mineralizar y suplementar alimentos en general, a fin de compensar las carencias provocadas por la moderna alimentación industrializada. Forma parte de la Sal Marina Enriquecida. Se puede espolvorear sobre todo tipo de comida, dejando que se hidrate al menos unos minutos antes de ingerir.

### Masalas de especias

¿Por qué condimentamos los alimentos? En todas las culturas, siempre han sido generadores de identidad, sabores y placeres gustativos, muy importantes en el marco de una alimentación fisiológica y viva. Pero además, las especias y condimentos tienen gran cantidad de principios farmacológicos; y sobre todo un importante efecto antiparasitario y antifúngico (cándidas). Esto último los convierte en un elemento clave para complementar un proceso depurativo y desparasitante. Los masalas (mezclas de especias) son característicos de la cocina hindú y existen infinitas combinaciones. El picante es adecuado para amantes del sabor y el calor en las comidas. El herbal es recomendado para aportar fragancias frescas a los platos. El italiano aporta el característico sabor mediterráneo. En tanto el dulce es indicado para licuados y postres.

### Miso

Pasta de prolongada fermentación, que antes se realizaba con porotos de



soja, pero que hoy, a causa de la no fermentación de la soja transgénica, es realizada con otros granos. Según los granos utilizados, varían sabores y tonalidades obtenidas. Se emplea como un extracto, disolviéndolo en agua tibia y agregándolo luego a sopas y diversos platos, a los cuales realza el sabor. Debe minimizarse su exposición al calor, a fin de preservar su magnífica calidad enzimática (posee bacterias lácticas). Es alcalinizante, energizante, desintoxicante y vigorizante.

### **Pesto**

Es un tradicional aderezo italiano, típico de la cultura mediterránea y de la región Liguria. Combina las propiedades de la albahaca y el ajo (ver más adelante). Disponible en deshidratado.

### **Provenzal**

Es un tradicional aderezo francés, típico de la cultura mediterránea y de la región Provence. Combina propiedades y virtudes del perejil y el ajo (ver adelante).

### **Sal marina andina**

Esta sal de cristal de roca (halita) proviene de formaciones geológicas andinas; de allí su nombre. Al no poseer ningún proceso de manipulación, es una sal perfectamente balanceada, mineralizante de la sangre y rica en oligoelementos (cloro, bromo, estroncio, boro, silicio, fluor, rubidio, litio, zinc, fósforo, yodo, cobre, oro, plata, etc) que protegen de enfermedades, favoreciendo los procesos vitales y las reacciones químicas de las células. Se presenta molida o en cristales. En el caso de cristales, disolver en agua (salmuera), colocando los cristales del paquete durante 24 hs en 2 litros de agua; pasar luego a botellas o pulverizador, descartando eventuales sedimentos.

### **Sal marina enriquecida**

Esta elaboración ha sido realizada artesanalmente con el fin de enriquecer el contenido mineral de la sal marina, a través del aporte de hojas y algas, quienes comparten una característica común: alta cantidad y calidad de minerales orgánicos biodisponibles, fácilmente asimilables. Las algas aportan proteínas, vitaminas, mucílagos, ácidos grasos y otros importantes nutrientes presentes en el plasma marino. Uso: Se puede espolvorear sobre todo tipo de comidas. Ingredientes: Sal marina, hojas deshidratadas y pulverizadas de mora, escarola, nabo, zanahoria, perejil, espinaca, salvia, apio, romero y orégano, algas kelp y algas espirulina.



### **Salsa de soja**

Con este nombre se conoce a una fermentación, que antes se realizaba con protos de soja, pero que hoy, a causa de la no fermentación de la soja transgénica, es realizada con otros granos. Conocida en Oriente como shoyu, se obtiene por larga fermentación de legumbres y cereales. El proceso natural de elaboración lleva entre 12 y 24 meses, tras lo cual se prensa el líquido resultante. Se obtiene así un condimento equilibrado, alcalinizante, contractivo y rico en proteínas, aminoácidos, oligoelementos y vitaminas. Es un reconstructor fisiológico y regenerador de células, de gran valor alimenticio, siempre y cuando se elabore naturalmente, sin aditivos y sin proceso de pasteurización.

### **Vainilla**

Las vainas de vainilla (*Vanilla planifolia*) son la forma más natural de aromatizar preparaciones dulces, evitando las esencias comerciales artificiales, con gran cantidad de sustancias tóxicas y derivados del petróleo. Se utilizan sumergiéndolas en la preparación a saborizar. Luego de usada, la vaina se enjuaga, se seca a la sombra y se puede volver a utilizar. Es digestiva, estimulante estomacal, antiespasmódica, tónica del sistema nervioso, afrodisíaca y reguladora menstrual. También está disponible nuestra esencia natural de elaboración artesanal, elaborada con vainas enteras de vainilla y alcohol de cereales tridestilado. Para aromatizar todo tipo de preparación culinaria.

### **Vinagre natural de tunas**

La tuna es el fruto que posee la mayor carga de calcio en la naturaleza (360mg en 100g contra 265mg de la leche). El calcio vegetal (a diferencia del animal) se metaboliza en el organismo durante toda la vida. En sus cladodios (pencas o tallos) posee un gel que obra naturalmente como lubricante intestinal y que posee propiedades regenerativas de la mucosa intestinal por su contenido en fibras del colágeno. La tuna es un producto de la flora autóctona que, por fortuna, aún no conoce el uso de agrotóxicos. Este vinagre ha sido elaborado a partir de la fermentación de los frutos de la tuna (*Opuntia Ficus Indica*). Luego se le adiciona el gel de los cladodios, el cual transfiere sus propiedades lubricantes y regenerativas de la flora y la mucosa intestinal. Posee un alto contenido de calcio vegetal (600mg por litro), vitamina C, vitamina B y fósforo. No tiene filtrado.



## ESPECIAS

### **Ajedrea** (Satureja montana)

Estimulante y tónico de los nervios, indicada en casos de fatiga crónica, debilidad, hipotensión y astenia. Antiespasmódica, útil en retorcijones abdominales, diarreas y gastritis. Diurética, carminativa y vermífuga. Balsámica y expectorante, indicada en bronquitis agudas y crónicas, y asma. Complemento para sazonar alimentos de difícil digestión.

### **Ají molido** (Capsicum annum)

Es una condimentaria de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es hipotensor, antiinflamatorio, analgésico, antiinfeccioso, antibiótico, anticoagulante, expectorante, antioxidante, febrífugo, hipoglucemiante, cicatrizante, tónico y antitumoral. Tiene buen contenido en calcio, hierro, potasio, flavonoides, carotenos, enzimas y vitaminas. Recomendado en problemas digestivos, respiratorios, nerviosos, articulares y circulatorios, estreñimiento, diabetes, congestión pulmonar, parásitos intestinales, candidiasis, escalofríos crónicos y extremidades frías. Consumir con moderación en caso de problemas renales o gástricos.

### **Ajo** (allium sativum)

Es una hortaliza de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es alcalinizante, mineralizante, vitamínico, hipotensor, fluidificante, antibiótico, expectorante, diurético, anticoagulante, hipoglucemiante, depurativo, hepatoprotector, inmunoestimulante, antitumoral y piojicida. Tiene alto contenido en potasio, azufre, flavonoides, enzimas, fibra soluble y vitaminas. Recomendado en problemas hepáticos, respiratorios, circulatorios y renales, diabetes, desorden intestinal, infecciones, virosis, parásitos, toxemia y congestión linfática.

### **Albahaca** (Ocimum basilicum)

Planta sagrada de la India, pues crea apertura del corazón y de la mente. Es antiespasmódica, calma los trastornos digestivos de origen nervioso y las jaquecas asociadas a una mala digestión. Es tónico del sistema nervioso y cardiovascular, recomendada en casos de astenia, agotamiento nervioso, fatiga e hipotensión. Aumenta la producción de leche en madres lactantes y facilita la menstruación calmando dolores (espasmos y contracciones uterinas). Activa el sistema inmunológico, aumentando los anticuerpos. Es también afrodisíaca. Gárgaras con su decocción desinflan aftas bucales y vías respiratorias.



### **Anís estrellado** (*Illicium verum*)

Es digestivo, aperitivo, tónico y evita flatulencias. Se aconseja su uso a mujeres en lactancia, pues además de aumentar la producción de leche, sus principios activos se transmiten al bebé reduciendo problemas de gases, cólicos y diarreas malolientes. Es buen expectorante; aconsejado para asma, bronquitis y también para fumadores pues limpia los bronquios, regenera las mucosas y quita el mal aliento. Ayuda en menstruaciones difíciles y menopausia.

### **Anís verde** (*Pimpinella anisum*)

Es digestivo, aperitivo, tónico y evita flatulencias. Se aconseja su uso a mujeres en lactancia, pues además de aumentar la producción de leche, sus principios activos se transmiten al bebé, reduciéndose problemas de gases, cólicos y diarreas malolientes. Es buen expectorante; aconsejado para asma, bronquitis y también para fumadores pues limpia los bronquios, regenera las mucosas y quita el mal aliento. Ayuda en menstruaciones difíciles y menopausia.

### **Canela** (*Cinnamomum zeylanicum*)

Es digestivo, tónico estomacal y aperitivo, aumentando la secreción de jugos gástricos en el estómago. Aconsejado para inapetencias, debilidad general, convalecencias, digestiones pesadas y flatulencia debido a insuficiencia de jugos gástricos. Tiene efecto astringente y se le atribuyen propiedades afrodisíacas. Induce a la menstruación. Se presenta molida o en rama.

### **Cardamomo** (*Elettaria cardamomum*)

Es estimulante, digestivo, carminativo, astringente, antiséptico, antibacteriano y afrodisíaco. Estimula la mente y el corazón, aportando claridad y alegría. Es alcalinizante, razón por la cual en Oriente lo agregan al café para contrarrestar la acidez y la cafeína. Útil en dispepsias de origen nervioso, distensión abdominal, cólicos intestinales, gases, reflujo ácido, hemorroides, molestias urinarias, debilidad del corazón y del organismo en general, tos y asma.

### **Cebolla** (*Allium cepa*)

Útil en problemas circulatorios, respiratorios, hepáticos y diabéticos. Es una hortaliza de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es alcalinizante, mineralizante, vitamínica, hipotensora, fluidificante, antibiótica, expectorante, diurética, anticoagulante, hipoglucemiante,



hepatoprotectora y antitumoral. Tiene alto contenido en potasio, azufre, flavonoides, enzimas, fibra soluble y vitaminas. Recomendada en problemas hepáticos, respiratorios, circulatorios (sangre espesa) y renales, diabetes, desorden intestinal y congestión linfática.

**Clavo de olor** (*Eugenia caryophyllata*)

Es digestivo, aperitivo y evita fermentaciones y formación de gases. Estimulante general del organismo, aunque más suave que el café. Su efecto más marcado es como antiséptico y analgésico bucal. Para calmar un dolor de muelas se aplica un fragmento de clavo.

**Comino** (*Cuminum cyminum*)

Es digestivo, aperitivo, carminativo (ayuda a eliminar gases), limpia y tonifica el aparato digestivo, calma las úlceras gástricas y los dolores de vientre. Favorece la producción de leche en las mujeres que amamantan. En forma de cataplasma se usa para ablandar los bultos de leche en los senos y para aliviar inflamaciones en los testículos. Se presenta en semilla entera o molida.

**Coriandro** (*Coriandrum sativum*)

Facilita la digestión, elimina gases, es antiespasmódico y tonifica el sistema nervioso. Indicado en casos de gastritis, insuficiencia pancreática, digestiones pesadas, inapetencias, flatulencia y halitosis (mal aliento). Es tonificante en la convalecencia de enfermedades infecciosas. En compresas combate dolores reumáticos y articulares.

**Cúrcuma** (*Curcuma longa*)

Estimula la secreción de jugos gástricos. Indicada para inapetencia, dispepsia, hipoclorhidria y gastritis crónica. Estimula la secreción biliar, es digestiva, diurética y evita la formación de gases intestinales. Es protector hepático y ayuda a metabolizar las grasas. A nivel circulatorio reduce el colesterol y previene la formación de coágulos. Aplicado sobre heridas previene infecciones. Es afrodisíaco, antifebril, antiparasitario y antiinflamatorio.

**Enebro** (*Juniperus communis*)

Es eficaz diurético, indicado en edemas y para eliminar ácido úrico. Usado en cálculos renales e inflamaciones de vejiga. Expectorante y antiséptico bronquial, utilizado en afecciones bronco-pulmonares y asma. Aperitivo, tonificante del estómago y carminativo. Masticando las bayas se elimina el mal aliento. Emenagogo, útil en menstruaciones difíciles y edad crítica de



la mujer. Como antiinflamatorio es aconsejado en reumatismo y artrosis.

### **Eneldo** (*Anethum graveolens*)

Un efecto muy apreciado es su capacidad para combatir los efectos de la acidez gástrica (reflujos). Es un poderoso carminativo (elimina gases), aperitivo, sedante suave (sobre todo en caso de vómitos) y diurético. Aumenta la producción de leche en lactancia y estimula la menstruación. Por su acción suave se recomienda en pequeñas cantidades para bebés (hipo, eructos y gases). También ayuda a combatir infecciones urinarias femeninas. Mascar refresca el aliento (halitosis).

### **Hinojo** (*Foeniculum vulgare*)

Es antiespasmódico, relaja el aparato digestivo, expulsa los gases y ayuda en digestiones lentas. Como expectorante es indicado en resfríos y catarros bronquiales. Aumenta la producción de leche en mujeres amamantando. Ayuda a inducir la menstruación en retrasos. Alivia las molestias en la menopausia. Se utiliza para lavados en conjuntivitis.

### **Jengibre** (*Zingiber officinalis*)

Es digestivo, carminativo, antiespasmódico y descompone las grasas. Recomendado en inapetencias, digestiones pesadas y agotamiento. Ayuda a bajar colesterol y presión sanguínea. Previene la formación de coágulos internos. Combate enfermedades infecciosas (gripes y resfríos) pues estimula el sistema inmunológico. Alivia náuseas causadas por movimiento, embarazos y quimioterapia. Es antiinflamatorio, por lo que alivia artritis, artrosis y problemas de vías respiratorias. Se presenta como raíz seca o molida.

### **Mostaza** (*Sinapis alba*)

Es una condimentaria de interesantes propiedades terapéuticas. Es descongestiva, antirreumática, afrodisíaca y revulsiva. Este último efecto (induce el vómito) estimula la circulación periférica, descongestionando los órganos internos. Útil en congestiones respiratorias (bronquitis, sinusitis), problemas articulares (reuma, artrosis) y neuralgias (ciática, migrañas). Evitar su consumo en caso de problemas gástricos, por su efecto irritante.

### **Nuez moscada** (*Myristica fragrans*)

Es digestivo, carminativo, astringente, antiséptico y estimulante general. Tiene fama de poseer efectos afrodisíacos. Calma los nervios de la parte baja del abdomen, controla diarreas, induce a la menstruación y ayuda en incontinencia.



### **Orégano** (*Origanum vulgare*)

Es expectorante, se usa en resfríos, gripe, congestiones y catarros crónicos. Se aconsejan gárgaras con su infusión en caso de inflamaciones de las vías respiratorias. Como emenagogo se indica en casos de menstruaciones irregulares. También es tónico estomacal, antiespasmódico, estimulante biliar y carminativo, aconsejándose su infusión luego de las comidas. De allí también su amplia utilización.

### **Pimentón o Paprika** (*Capsicum annum*)

Es una condimentaria de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es hipotensor, antiinflamatorio, analgésico, antiinfeccioso, antibiótico, anticoagulante, expectorante, antioxidante, febrífugo, hipoglucemiante, cicatrizante, tónico y antitumoral. Tiene buen contenido en calcio, hierro, potasio, flavonoides, carotenos, enzimas y vitaminas. Recomendado en problemas digestivos, respiratorios, nerviosos, articulares y circulatorios, estreñimiento, diabetes, congestión pulmonar, parásitos intestinales, candidiasis, escalofríos crónicos y extremidades frías. Las variedades nacionales se conocen como "dulces". La paprika es una variedad de pimentón europeo y es uno de los ingredientes más típicos de la cocina húngara.

### **Pimienta** (*Piper nigrum*)

Es una condimentaria de interesantes propiedades terapéuticas. La negra es el fruto inmaduro secado al sol, mientras que la blanca es el fruto maduro macerado en agua y sin la corteza externa que contiene alta dosis del alcaloide de sabor picante. Es febrífuga, antiparasitaria, antiséptica, digestiva, carminativa, antioxidante, antimicótica, estomacal y afrodisíaca. Recomendada en problemas digestivos, respiratorios y circulatorios, diabetes, congestión pulmonar, parásitos intestinales, candidiasis, escalofríos crónicos y extremidades frías. Consumir con moderación en caso de problemas renales, hepáticos o gástricos; puede irritar la mucosa.

### **Pimienta de Cayena** (*Capsicum frutescens*)

Es una condimentaria de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es hipotensora, antiinflamatoria, analgésica, antiinfecciosa, antibiótica, anticoagulante, expectorante, antioxidante, febrífuga, hipoglucemiante, cicatrizante, tónica y antitumoral. Tiene buen contenido en calcio, hierro, potasio, flavonoides, carotenos, enzimas y vitaminas. Recomendado en problemas digestivos, respiratorios, nerviosos, articulares y circulatorios, estreñimiento, diabetes, congestión pulmonar,





parásitos intestinales, candidiasis, escalofríos crónicos y extremidades frías. Consumir con moderación en caso de problemas renales o gástricos.

**Puerro** (*Allium porrum*)

Es una hortaliza de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es alcalinizante, mineralizante, vitamínico, hipotensor, fluidificante, antibiótico, expectorante, diurético, anticoagulante, hipoglucemiante, depurativo, hepatoprotector, inmunoestimulante y antitumoral. Tiene alto contenido en potasio, azufre, flavonoides, enzimas, fibra soluble y vitaminas. Recomendado en problemas hepáticos, respiratorios, circulatorios y renales, diabetes, desorden intestinal, infecciones, virosis, ácido úrico, toxemia y congestión linfática.

**Romero** (*Rosmarinus officinalis*)

Tiene gran cantidad de aplicaciones y propiedades, terapéuticas y condimentarias. Estimula el sistema nervioso pero es sedante, calmando palpitaciones y vértigo. Es útil en casos de hipotensión, desórdenes circulatorios y menstruales, debilidad física, digestión difícil, flatulencia (gases), espasmos, problemas hepáticos y biliares, nivel elevado de colesterol, afecciones de las vías respiratorias, dolores reumáticos y migrañas. En cocina se lo utiliza como condimento por su aroma y sabor, y en conservas por sus propiedades antisépticas y antioxidantes.

**Tomillo** (*Thymus vulgaris*)

Es un estimulante general, favorece la digestión, la circulación y activa el sistema nervioso. Indicado para convalecencias, inapetencia, agotamiento, fermentaciones intestinales, etc. Es antiespasmódico, antiséptico y expectorante, útil en afecciones de las vías respiratorias. También es sudorífico y diurético, mejorando resfriados y estados febriles. Es vermífugo, indicado para eliminar parásitos intestinales. Favorece el trabajo intelectual y alivia dolores de origen nervioso. Externamente se lo usa como calmante y desinfectante. En cocina es muy apreciado por sus virtudes aromatizantes y conservantes.



## ACEITES Y ACEITUNAS

### **Aceite AGE extra virgen**

Compensada combinación de aceites de presión en frío. Las semillas de chia y girasol son ricas en sales minerales, vitaminas, enzimas, microminerales y mucílagos. Pero su mayor virtud es el alto contenido de ácidos grasos esenciales (poliinsaturados), sobre todo omega 3 (ácido linolénico) y omega 6 (ácido linoleico) respectivamente, materia prima de membranas celulares y del sistema nervioso. Esta equilibrada mezcla se enriquece con el sabor del exquisito aceite extra virgen de oliva (monoinsaturado) del noroeste cordobés.

### **Aceite de coco extra virgen**

Producido por simple presión en frío de pulpa de cocos orgánicos (cocos nucifera), sin uso de químicos y sin refinación. Rico en ácidos grasos de cadena corta y media, con elevada presencia de ácido laurico, ácido caprílico y antioxidantes (tocoferoles y tocotrienoles). Se puede usar en variadas preparaciones culinarias: licuados, postres, ensaladas, etc. Solidifica por debajo de 22°C. Conservar alejado de luz y calor intenso.

### **Aceite de oliva extra virgen**

El aceite de oliva es rico en ácidos grasos monoinsaturados (83%), muy afines a nuestro organismo y muy estables (sobre todo en cocción). Por ello resulta fácilmente asimilable. Protege el sistema circulatorio, mantiene ordenado el nivel de colesterol, es colagogo (facilita el vaciamiento biliar), depurativo, laxante, vermífugo, antiinflamatorio, mineralizante y emoliente. Dado que este aceite no fue refinado y ha sido aclarado por simple decantación, puede presentar sedimentos.

### **Aceitunas negras**

La aceituna es el fruto del olivo (*Olea europaea*). Tienen un aporte calórico de unas 167 calorías por cada 100 gramos. Entre las principales propiedades de la aceituna destaca que favorecen la digestión, son antioxidantes, facilitan el vaciamiento de la vesícula biliar y es beneficiosa para prevenir enfermedades cardiovasculares. Su pulpa almacena aceites, de los cuales el ácido oleico constituye en un análisis cuantitativo entre un 72 a un 83 %, según variedad y zona de cultivo. La forma más tradicional de consumo es el encurtido en salmuera del fruto completamente maduro, que se diferencia de las verdes (fruto inmaduro). Precisamente con



aceitunas maduras (o negras) se hacen las conocidas pasas “a la griega”, encurtidas en sal o marinadas en condimentos. También está disponible la pasta de aceituna, hecha con pulpa molida de los frutos de completa maduración.



## DULCES E INFUSIONES

### **Azúcar mascabo integral**

Este azúcar es elaborado artesanalmente por pequeños productores misioneros, según antiguas técnicas jesuíticas. La caña de azúcar es cultivada sin uso de químicos. Luego se prensa en trapiches de madera y el jugo es evaporado a fuego lento en pailas de cobre, hasta su deshidratación. Finalmente se enfría en bateas de madera y se muele. Se trata de un producto verdaderamente integral y mineralizante, a diferencia del azúcar blanco (cristales de sacarosa aislados de los demás componentes de la caña por proceso de triple refinación) o los azúcares rubio o negro (caramelización de cristales de sacarosa refinada). Además de endulzar, aporta el particular sabor de caña de azúcar.

### **Cacao amargo en polvo**

El grano molido proveniente de este árbol centro americano posee interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es tonificante, estimulante, diurético, antioxidante, antiinflamatorio, antibacteriano, mineralizante y afrodisíaco. Útil en problemas cardiovasculares, fragilidad capilar, depresión, úlceras, inflamación renal y tumores. Estos efectos son generalmente anulados o contrarrestados por los habituales acompañantes del cacao en el chocolate: azúcar refinada, leche en polvo, margarina, sodio y aditivos sintéticos.

### **Café de algarroba**

Se trata de una bebida de delicioso sabor y aroma, a partir de algarroba molida tostada, que puede ser incorporada como infusión sustituto del café clásico. Por no producir acidez ni contener cafeína, es recomendada para quienes sufren de hipertensión o celiaquía. Además, por su dulce sabor es aconsejado a diabéticos/as. Hay varias maneras de prepararlo y la cantidad de café a utilizar dependerá del gusto de quien lo prepare. Se puede calentar el agua y en una taza agregar tres cucharaditas de café de algarroba; revolver y dejar reposar un rato; luego colar y servir. Otro modo sería poniendo a hervir una cucharada sopera de café de algarroba en medio litro de agua durante 10 minutos con fuego bajo; luego apagar y dejar reposar otros 10 minutos; colar y servir. También se puede preparar con cafetera eléctrica o italiana.

### **Cascarilla de cacao**

En la cascarilla se hallan las principales propiedades terapéuticas y



medicinales del cacao. La infusión de la cascarilla aporta el aroma del cacao, es digestiva, tonifica los intestinos (gracias al tanino y otras sustancias amargas que posee), estimula el apetito, no estríñe, ni tiene efecto laxante. Además de ser rica en magnesio, ácidos oleico y linoleico, vitaminas y pectinas, la cascarilla de cacao aporta el alcaloide teobromina que le confiere sus virtudes más relevantes, siendo excelente aliado en caso de cuadros inflamatorios (la teobromina es diurética y antiinflamatoria) y en retención de líquidos, deficiencia de magnesio, debilidad y diarreas (elimina las bacterias patógenas intestinales). Se puede macerar en agua o hervir 10 minutos para extraer mejor su perfume a cacao.

### **Flan de algarroba, sin almidones**

Esta presentación permite utilizar la nutritiva algarroba y el saludable cacao, para la preparación de un riquísimo postre, de sabor y consistencia similar a un flan de chocolate. Las semillas de algarroba (*Prosopis nigra* o *alba*) aportan excelentes azúcares, minerales (más hierro que el hígado vacuno, más calcio que la leche, magnesio, potasio, cinc y silicio), proteínas, fibra soluble y vitaminas. Las semillas de cacao (*Theobroma cacao*) aportan más de 800 sustancias muy beneficiosas para la salud: antioxidantes (neuro y cardioprotectores); neurotransmisores que relajan el sistema nervioso y dan sensación de bienestar; grasa que favorece el drenaje hepático del colesterol "malo" o LDL. Componentes: semillas de algarroba molidas y de girasol, azúcar integral mascabo y masa pura de cacao. Disolver la masa de cacao en 250cc de agua tibia (50°C) y licuar con los ingredientes secos y una banana. Colocar en moldes, dejar enfriar y desmoldar.

### **Algarroba molida**

La ancestral y saludable chaucha de algarroba es un alimento de alto valor nutritivo y sabor similar al chocolate. Posee vitaminas (A, B, C y D), minerales (más hierro que el hígado vacuno, más calcio que la leche, magnesio, fósforo, potasio, cinc, silicio, manganeso, cobre y bajo sodio), proteínas (es rica en triptófano, aminoácido antidepresivo), bajo contenido en grasas y nada de cafeína ni ácido oxálico. Otra gran virtud es el alto contenido de azúcares naturales (45%), perfectamente saludables y asimilables. Por contener pectina y lignina, posee un suave efecto laxante y protector intestinal. También está dotada de polifenoles antioxidantes.

### **Masa pura de cacao**

Pasta obtenida por simple molienda de granos sin cáscara. Las semillas de



cacao (*Theobroma cacao*) tienen una alta concentración de sustancias (más de 800) muy beneficiosas para la salud: polifenoles y flavonoides antioxidantes como la epicatequina (neuro y cardioprotector); neurotransmisores que relajan el sistema nervioso y dan sensación de bienestar, como anandamina, dopamina, serotonina y triptófano; grasa saturada (ácido esteárico) que favorece el drenaje hepático del colesterol "malo" o LDL. Lamentablemente todos estos efectos saludables son neutralizados por los agregados que lleva la elaboración del chocolate (leche, azúcar, margarina, aditivos). En cambio, esta masa pura de cacao fue obtenida a partir de granos tostados, descascarillados y molidos. Es normal su disolución a 35°C; si se desea evitar la fusión, conservar en lugar fresco.

### **Miel de abeja de monte serrano**

La miel es un endulzante verdaderamente natural e integral, predigerido por las abejas. Su riqueza alimentaria y terapéutica se halla acrecentada por la diversidad y la calidad de la incontaminada flora serrana. La miel es digestiva, energética, nutritiva, diurética, laxante suave, desinfectante, cicatrizante, expectorante, protector hepático y nervioso; refuerza el sistema inmunitario y aporta vitaminas, oligoelementos, aminoácidos, enzimas y ácidos orgánicos alcalinizantes.

### **Patay de algarroba**

El patay es una ancestral y saludable golosina realizada con algarroba molida, alimento de alto valor nutritivo y sabor similar al chocolate. Posee vitaminas (A, B, C y D), minerales (más hierro que el hígado vacuno, más calcio que la leche, magnesio, fósforo, potasio, cinc, silicio, manganeso, cobre y bajo sodio), proteínas (es rica en triptófano, aminoácido antidepresivo), bajo contenido en grasas y nada de cafeína ni ácido oxálico. Otra gran virtud es el alto contenido de azúcares naturales (45%), perfectamente asimilables. Por contener pectina y lignina, posee un suave efecto laxante y protector intestinal. También está dotada de polifenoles antioxidantes (evitan la formación de cancerígenas nitrosaminas, refuerzan los capilares, son antiinflamatorios, antirreumáticos y benéficos para el corazón y los riñones).

### **Té de invierno**

Es la combinación de anís estrellado, clavo de olor, jengibre y canela, para una deliciosa y saludable infusión adecuada a la sensación de frío. El Té de Invierno integra las propiedades de sus componentes y potencia sus efectos. Es también digestivo, evita flatulencias, es buen expectorante,



antiespasmódico, afrodisiaco, ayuda a regular el colesterol y la presión sanguínea. Es útil en procesos infecciosos (gripes y resfríos) pues estimula el sistema inmunológico y en casos de debilidad general. Por su acción antiinflamatoria, también alivia problemas articulares y musculares. Uso: Decocción (20') de una cucharadita de mezcla por taza. Con el residuo puede hacerse una segunda decocción.

### **Té rojo**

Conocido también como Pu-Erh, esta variedad de té (*Camellia sinensis*) debe su popularidad al particular sabor, similar al té negro (fermentación más intensa) pero con menor contenido de teína y taninos, que se logra gracias a su particular proceso de fermentación suave. Contiene calcio, hierro, potasio, cinc, magnesio y sodio. Desintoxica, depura, estimula las secreciones glandulares, refuerza las defensas, facilita el metabolismo de las grasas, mejora el funcionamiento hepático, reduce el colesterol, combate la obesidad, es bactericida y ligeramente antidepresivo. Se aconseja beberlo solo (evitar azúcar y leche) y en infusión suave (10 minutos en agua llevada a ebullición), a fin de gozar de sus benéficos efectos.

### **Té verde**

Se trata siempre de la misma planta de té (*Camellia sinensis*) pero sin proceso de fermentación. Esto le permite conservar un gran contenido de catequinas, potentes antioxidantes que inhiben los efectos de las radiaciones, los radicales libres, la degeneración neuronal (alzhéimer) y sobre todo, el desarrollo de los tumores. Es estimulante, broncodilatador, vasodilatador coronario y relajante de la musculatura lisa. Disminuye el nivel de colesterol y evita que las plaquetas formen coágulos. Acelera la circulación sanguínea y es afrodisíaco. El tanino que contiene lo hace astringente y bactericida. Uso: Infusión (5') con agua sin hervir (85/90°). El tiempo excesivo de infusión, el recalentado y la adición de azúcar y leche lo hacen acidificante y fermentativo.

### **Yerba dulce o stevia**

Hierba maravillosa en la lucha contra diabetes, obesidad, hipertensión y arteriosclerosis. Es antiácida, antibacteriana bucal, cardiotónica, diurética, sedante suave, digestiva, mejoradora de efectos metabólicos, hipoglucemiante (baja el nivel de azúcar en sangre) e hipotensora (reduce la presión). Es emoliente, fluidificando flemas y aliviando la tos convulsa. Reemplaza al azúcar y a los edulcorantes sintéticos. No tiene sabor metálico y no es cancerígena. Uso: Su poder endulzante se libera por



infusión en líquidos calientes. Si se usa sola (ejemplo, en agua para cebar mate o en infusión con otras hierbas) cuidar que haya hidratos de carbono reales en la misma ingesta, para evitar la hipoglucemia reactiva.

### **Yerba mate de secado natural**

La yerba mate aporta vitaminas (B1, B2, B3, B6 y C). Esta yerba proviene de producción orgánica biodinámica y tiene secado natural, cuyo proceso no se acelera artificialmente. Esto evita la oxidación de la hoja y por tanto reduce su efecto acidificante. Además no tiene adición de saponinas; esta sustancia es un componente natural presente en baja dosis en la yerba, pero se agrega industrialmente como aditivo para lograr mayor espumabilidad y resistencia al "lavado", lo cual causa acidez en el consumo del mate. La versión "picado grueso" (antiácida) le otorga sabor suave y es bien tolerada aún en casos de acidosis gástrica. La versión "picado fino" (sabor fuerte) tiene gusto marcado.





## OTRAS HERRAMIENTAS DEPURATIVAS PRAMA

### OTROS PRODUCTOS APICOLAS

#### **Gotas con propóleo para ojos**

Se elabora en frío con extracto blando de propóleo (o sea sin alcohol). Al contener ácidos orgánicos débiles, el preparado potencia las funciones del ojo y este logra una mejor adaptación y funcionamiento, aún sin patologías. La fatiga visual (demasiada TV o computadora) indica que el ojo necesita ayuda. A nivel de patologías oculares, se usa específicamente para glaucoma y cataratas, mostrando resultados rápidos. También es útil en síndrome del ojo seco, o cualquier patología con disminución de la secreción lagrimal.

#### **Pan de abejas o energizante**

Esta formulación -evolución de las experiencias llevadas a cabo en Rumania con deportistas de alto rendimiento- es una imitación de lo que hace la abeja para poder asimilar y conservar el polen: al introducirlo a la colmena, lo mezcla de inmediato con miel. Forma así el llamado "pan de abejas", asimilado al 100% por su rudimentario aparato digestivo y conservado por meses pese a los 37°C de temperatura y al alto tenor de humedad que tiene la colmena. A nivel de asimilación, el ser humano comparte necesidades con la abeja. Recientes estudios franceses demuestran que sólo un 30% del polen ingerido seco en granos, logra ser absorbido en nuestro tránsito intestinal, evacuándose el resto como fibra vegetal. Esto se debe a la exina, recubrimiento celulósico que envuelve a cada microscópico grano de polen. En el pan de abejas, la miel humecta a la exina y la resquebraja, estabilizando luego el delicado contenido interior del grano con su gran poder conservante. Por esta razón una pequeña cantidad de miel con polen otorga más resultado que dosis mucho mayores de polen seco. Además de mejorar la asimilación y la conservación, la mezcla de miel con polen y propóleo otorga beneficios extras, derivados del sinergismo de estos productos y muy superiores a la suma de las partes. El pan de abejas es un suplemento dietario de altísima calidad, que permite suplir las carencias de la moderna alimentación



refinada, contrarrestar los efectos de la contaminación ambiental y atenuar el desgaste psicofísico que produce el estrés. Además es aconsejado para personas sujetas a exigencias puntuales de todo tipo: intelectuales, chóferes, trabajadores nocturnos, etc. Del mismo modo, los individuos asténicos y de tercera edad obtienen gran beneficio de este preparado, recuperando rápidamente energías físicas, mentales y sexuales, incrementando el vigor, la resistencia al esfuerzo y el bienestar general. En los deportistas se aprecian los siguientes resultados: mejora la performance, la capacidad de trabajo y la voluntad de entrenamiento, retarda la aparición del cansancio físico y psíquico, incrementa la masa muscular sin alterar el tejido adiposo, y aumenta el potencial oxireductor celular y la respuesta cardiovascular. Todo ello sin los efectos colaterales de los productos químicos a los cuales reemplaza.

### **Pastillas de propóleo**

El propóleo es un antibiótico de amplio espectro que no produce disbacteriosis y que se ha ganado merecidamente la fama de efectivo antigripal. Su acción antiinflamatoria y anestésica lo convierte en eficaz protector de la garganta y las cuerdas vocales. Esta preparación realizada artesanalmente en frío, permite aplicar el propóleo en la cavidad bucal. A diferencia de los tradicionales caramelos, estas pastillas preservan íntegramente las magníficas virtudes del propóleo, por haber sido elaboradas totalmente en frío. Muchos componentes y principios activos del propóleo (bálsamos, flavonoides, aceites esenciales) se inactivan con la temperatura, perdiéndose la mayor parte de sus propiedades con el calor.

### **Polen de abejas**

El polen es el alimento más completo y valioso de la naturaleza: aporta los 23 aminoácidos (constituyentes de las proteínas), todo el complejo vitamínico, minerales y enzimas. Su uso regular (una cucharada diaria) suple carencias nutricionales y aporta tangibles mejoras físicas, psíquicas e intelectuales. Complemento ideal para vegetarianos, diabéticos, anémicos, asténicos, desordenes prostáticos... La riqueza de este polen está incrementada por la diversidad de la flora serrana (multifloral), la ausencia de contaminantes químicos y el secado realizado bajo los 42°C. Dada la baja asimilación de la ingesta en forma de granos, se aconseja consumirlo macerado varios días en miel (pan de abejas) ó hidratado varias horas (toda la noche en agua, por ejemplo).



## **Solución de propóleo**

Ver Herramientas Andarivel 2

### **OTRAS HIERBAS DEPURATIVAS**

Barba de choclo - Diurética, depurativo  
Boldo - Digestivo, colagogo, nervios,  
Cardo mariano - Desintoxicante hepático  
Carqueja - Inflamaciones hígado y vesícula  
Cedrón - Nervios, espasmos, digestión  
Chañar - Expectorante, calma la tos  
Congorosa - Estomago, úlceras, estimulante  
Doradilla - Regulador menstrual, cálculos  
Llantén - Bronquios, inflamaciones, piel  
Manzanilla flor - Digestivo, sedante, analgésico  
Marcela - Digestión, afecciones vaginales, asma  
Melisa - Depresión, insomnio, palpitaciones  
Menta común - Estimulante, vías respiratorias  
Pasionaria - Ansiedad, insomnio, espasmos  
Peperina - Estimulante, digestión, diarreas  
Poleo - Digestión, nerviosismo  
Salvia - Menopausia, frigidez, diabetes  
Suico - Piojos, parásitos, digestión  
Te de burro - Digestión, empacho, acidez  
Tomillo serrano - Estimulante, dolor cabeza, mareos

### **PRODUCTOS VARIOS**

#### **Aceite de coco refinado**

Se obtiene de la médula del árbol. Su característica es que solidifica a 22°C y toma consistencia líquida al contacto con la piel. Es emoliente, adecuado para después de tomar sol. Ideal para masajes y para incorporar aceites esenciales. Puede usarse como desodorante, adicionando aceites esenciales naturales a gusto, evitando los riesgos de anti-transpirantes sintéticos que cierran los poros.

#### **Acido málico**

Ver Herramientas Andarivel 1



## **Agua oxigenada**

Ver Herramientas Andarivel 4

## **Almohada de cáscaras de semillas**

Este tipo de almohada tiene la capacidad de eliminar los dolores cervicales y todos aquellos relacionados con la columna vertebral. En las almohadas comunes, la columna se desvía pues los materiales de relleno (poliéster, lana, pluma o goma) se deforman con el paso de las horas y la temperatura corporal. La almohada de cáscara de semillas permite la normal alineación de la columna vertebral dado que las cáscaras mantienen intacta su estructura y posición durante toda la noche. Siendo un material maleable, puede acomodarse el relleno necesario bajo el cuello para lograr la altura deseada. Viene en formato 45x60 con tres kg de peso de relleno.

## **Anteojos estenopeicos**

Su nombre proviene del griego "stenopeic" que significa "pequeña abertura". No están hechos de cristal sino de materiales opacos. El usuario mira a través de pequeños agujeros (pinhole) realizados en dicho material. Estos pequeños agujeros tienen el efecto de reducir los rayos divergentes, que son los que producen el desenfoque en los ojos miopes o hipermétropes, dejando pasar solo los rayos de luz que inciden perpendicularmente en la retina y de esta forma reducen la dispersión de la luz en ella. Las pupilas pueden estar totalmente abiertas, pero solamente la parte central recibirá luz. Este principio es utilizado en las cámaras fotográficas, en las cuales se aumenta la profundidad del enfoque reduciendo la apertura del diafragma. Tal es así que existen cámaras estenopeicas que funcionan sin lentes, solo con un pequeño orificio. Como estas lentes pinhole poseen varios orificios, uno va mirando a través de cada uno de ellos, de manera que ante cada orificio uno debe volver a enfocar. De esta manera se ejercita el músculo que trabaja en el cristalino. A medida que se usan estas lentes, el material opaco que se encuentra entre los agujeros, al estar tan cerca del ojo quedará fuera de foco y el cerebro después de un cierto tiempo tenderá a ignorarlo. Las lentes bifocales o trifocales son diseñadas para ver una imagen clara solo a distancias fijas. Con las gafas estenopeicas puede usted estar enfocado en todas las distancias, en cualquier zona de la lente que utilice para mirar en variadas aplicaciones (como ver televisión y leer un libro al mismo tiempo). Las lentes multifocales están compuestas por una curva variable en el diseño de la lente, que se supone dará una buena visión a cualquier distancia. Pero la distorsión que se forma cuando nos alejamos del centro



es considerable. Con las gafas reticulares se elimina este problema. Hay gente que se adapta rápidamente al uso de los anteojos estenopeicos y otras que necesitan más tiempo para sentirse confortables con ellas. Esto es similar a lo que sucede con las lentes bifocales cuando se usan por primera vez: la persona se debe acostumbrar a que la imagen da un salto al pasar de la porción superior a la inferior y viceversa. Estos anteojos son naturales y no necesitan ningún tipo de prescripción médica, no importa el grado de dioptría que necesite (siempre y cuando no pase de 6), sirven para cualquier persona, no requieren examen visual, no se deben reemplazar, se puede pasar largas horas delante de la computadora sin experimentar cansancio visual o dolor de cabeza, no se necesita limpiarlos, tampoco se empañan. Usted verá a través de sus propios ojos y no a través de un cristal, su visión no se deteriorará debido a que la mantendrá ejercitada y hasta puede llegar a mejorarla, con la ayuda de una dieta sana y ejercicios visuales. Se presentan en cinco graduaciones diferentes:

**Tipo 1** es bien aceptado por personas con incipientes problemas de refracción que van de +/- 0,25 a 1,5 dioptrías.

**Tipo 2** es muy aceptado por una amplia gama de personas que normalmente tienen entre +/- 1 a 3 dioptrías.

**Tipo 3** es muy aceptado por personas que poseen grados de refracción por encima de +/- 3 a 4 dioptrías.

**Tipo 4** es muy aceptado por personas que poseen grados de refracción por encima de +/- 4 a 8 dioptrías.

**Tipo 5** es muy aceptado por personas que poseen grados de refracción por encima de +/- 8 y más dioptrías.

**Bifocal Presbicia:** está constituido por dos zonas de orificios, la inferior posee orificios pequeños y la superior más grandes. De esta manera para leer a corta distancia utiliza los orificios de pequeños, permitiendo una mejor definición a corta distancia, que resulta el máximo requerimiento para el presbita (como leer un libro). Para ver a media distancia (tal como mirar el televisor) utiliza los orificios grandes, de esta manera verá los objetos que están a media distancia con mayor luminosidad, ya que a esta distancia su error de refracción no es tan elevado.

**Bifocal Miopía:** es a la inversa de la presbicia. En la parte inferior posee los orificios grandes, ya que a corta distancia su error de refracción es menor. En la parte superior posee orificios pequeños para media/larga distancia, porque su error de refracción es mayor.

## Arcilla serrana

Ver Herramientas Andarivel 2



## **Café verde**

Ver Herramientas Andarivel 2

## **Diatomeas**

La tierra de diatomeas es en sí misma un insecticida natural. Estas minúsculas partículas de antiquísimas algas fosilizadas, perforan la queratina de los insectos de sangre fría, los cuales mueren por deshidratación. Este efecto se potencia en la versión insecticida, por la adición de piretrinas. La acción de las diatomeas es física-mecánica y no por contacto o ingestión, modo en que actúan los insecticidas químicos que contaminan el suelo, las plantas, los animales y los seres humanos. En los cultivos, la tierra de diatomeas cumple un doble propósito: además de su efecto insecticida, aporta una gran riqueza fertilizante a través de 38 minerales y microminerales u oligoelementos. Estas sustancias son vitales para el metabolismo de los tejidos, pero generalmente están ausentes en suelos empobrecidos o agotados. Las diatomeas son el medio más eficaz, inocuo y económico para combatir parásitos externos en animales domésticos. Se aplica directamente en polvo sobre el pelo del animal, valiéndose de una talquera común. También puede aplicarse en pisos, guardarrugas, despensas y cualquier otro lugar que se desee proteger de insectos. Asimismo elimina piojos, aplicando diatomeas en el champú y dejando actuar unos minutos sobre el cabello. Al enjuagar se comprueba el efectivo volteo de piojos y liendres.

## **Filtro de agua**

El modelo **H2O** es un filtro hogareño para uso intensivo en aguas de red; elimina Cloro, THMs, cloramidas, sustancias orgánicas, retiene sedimentos, sólidos en suspensión, y otras impurezas del agua. El modelo **AS+** tiene además la capacidad de filtrar el arsénico y metales pesado. Núcleo de carbón activado en bloque de alta pureza formulado con KDF, impregnado en plata. Es bacteriostático. La tecnología utilizada por el PURA H2O asegura un contacto íntimo del agua con el medio purificador a lo largo de toda su vida, evitando la canalización (agua que no toma contacto con el medio), y elimina totalmente el efecto dump (ocurre cuando el medio saturado libera nuevamente los contaminantes al agua); ambos problemas típicos de los purificadores que utilizan tecnología antigua basada en carbón activado granular. Al mismo tiempo posee un rendimiento muy superior de agua purificada. Apto para agua de red y de pozo cloradas. Rendimiento de la etapa filtrante principal: 36.000 litros. Único mantenimiento: reemplazo anual del núcleo purificador. Núcleo



purificador disponible. Dos versiones: sobremesada y bajomesada con canilla.

### **Filtro de agua osmosis inversa**

El modelo **OiPLUS** es un equipo purificador por ósmosis inversa de uso domiciliario. Consta de cinco etapas de purificación, con bomba presurizadora incorporada y funcionamiento automatizado. Incluye tanque hidroneumático para la provisión de agua en forma continua. Su instalación es rápida y sencilla. Provisto de su propio grifo de agua purificada, en bronce cromado, ideal para instalaciones bajo mesada. Los cartuchos de las tres primeras etapas se reemplazan anualmente. Cada tres años se reemplazan las dos últimas etapas filtrantes. Son también transportables, proveen agua de alta calidad y mineralización parcial, de idénticas características a ciertas aguas embotelladas de venta masiva. Ideal para aguas impuras de pozo, para aguas sin potabilizar, para aguas de red inseguras, para aguas con alto contenido de minerales (sodio, calcio, magnesio, arsénico, etc.), para aguas contaminadas bacteriológicamente. Ideal para dietas bajas en sodio y para proteger la salud de su familia de forma segura ante cualquier tipo de agua.

### **Filtro de tela**

Estos filtros son muy útiles en la elaboración de preparaciones dentro de una alimentación fisiológica. Permiten colar leches de semillas o licuados en general, a fin de lograr texturas sedosas o aptas para alimentación de bebés. También permiten hacer quesos a partir de leches de semillas, cultivar brotes o germinados y realizar otras prácticas tareas de cernido. Están elaborados con tela resistente para soportar la presión de estrujamiento y son fácilmente lavables. Se presenta en sobre con tres unidades de colores diferentes, blanco para leches y brotes, naranja para quesos y verde para clorofila.

### **Jabón crema biodegradable para piel y cabello**

En Espacio Depurativo usamos un jabón cremoso, de pH neutro, no agresivo para la flora bacteriana de la piel y el cabello, y en sintonía con la flora bacteriana de la cámara séptica. Se recomienda usarlo en las zonas necesarias (genitales, axilas, cabellos, oídos, etc) con moderación. Ver monografía "Evitar toxicidad sobre la piel" en la web.

### **Lámpara de sal andina**

Las lámparas construidas con cristales de sal. Además de su belleza intrínseca, funcionan como excelentes mejoradores de nuestros ambientes



cerrados, aconsejándose su encendido permanente. Si bien son consideradas eficientes ionizadores naturales, aportan otros importantes beneficios a nuestra salud. Los cristales de sal andina, en su estado natural oscilan en perfecta resonancia con el patrón de frecuencia terrestre. Utilizados en forma de lámparas, los cristales de sal no hacen más que amplificar naturalmente este rango de frecuencia, tan necesario para reequilibrar el funcionamiento corporal. Por ello puede afirmarse que las lámparas de sal armonizan nuestros ambientes y neutralizan la influencia nociva de los campos electromagnéticos artificiales. Al ser iluminados interiormente, los cristales de sal andina emiten radiaciones de colores que abarcan un particular espectro de variaciones. Las emisiones de luces de determinados colores, con sus inherentes patrones de frecuencia, aportan a nuestras células una específica forma de energía en modo de longitudes de onda electromagnéticas.

## **MEC**

El objetivo de estas recopilaciones realizadas en varios DVD es justamente aportar **M**aterial para **E**xpandir la **C**onsciencia, como indica la sigla. Se trata de material (películas, documentales, animaciones, libros, audios) generalmente de difusión libre y disponible en Internet, que no suele estar al alcance del gran público, aunque esa haya sido la intención de sus creadores. Las temáticas abordadas tienen que ver con la salud, los alimentos y el entorno en que vivimos. Aportan otras visiones, obviamente diferentes a las ortodoxas, pero útiles a la hora de poner en práctica nuestro discernimiento y tomar las decisiones necesarias para mejorar nuestra calidad de vida. El material va en formatos fácilmente reconocibles en los dispositivos electrónicos: m4v (videos), pdf (libros) y mp3 (audio).

## **Neti, para higiene nasal**

También la nariz acumula toxinas por efecto de la polución, el humo y los alimentos generadores de mucosidad. Y ello impide la absorción de la energía del aire (chi o prana) a través de los senos nasales. Por tanto se hace necesario mantenerla limpia y descongestionada. Esto se logra a través de la llamada ducha nasal, técnica depurativa que se puede realizar diariamente, usando agua a temperatura corporal (37°C) y ligeramente salada para evitar intercambios con las membranas nasales. El neti es una práctica teterita de cerámica, que facilita esta limpieza cotidiana de las fosas nasales. De ese modo se elimina el moco y la polución de las fosas y senos paranasales, lo cual permite que el aire fluya sin obstrucciones. Ayuda en las enfermedades de vías respiratorias (asma, bronquitis,





sinusitis), alergias, tensión muscular facial, migrañas, ansiedad, depresión, irritabilidad, etc.

**Nódulos de kéfir**

Ver Herramientas Andarivel 1

**Ozonizador de agua**

Ver Herramientas Andarivel 4

**Ozonizador de aire**

Ver Herramientas Andarivel 4

**Plata coloidal**

Ver Herramientas Andarivel 2

**Sulfato de magnesio**

Ver Herramientas Andarivel 1

**Zapper**

Ver Herramientas Andarivel 2

**Zeolita**

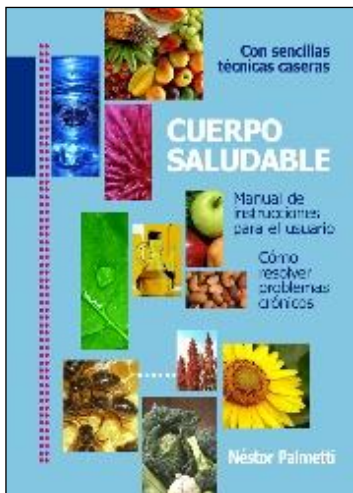
Ver Herramientas Andarivel 3

LIBROS DE PALMETTI PARA MEJOR CALIDAD DE VIDA

## Libros Saludables



*Entendemos los problemas de salud como simples **síntomas del profundo desorden orgánico** que nosotros mismos, consciente o inconscientemente, creamos. **Por ello estos libros**. Para ayudar a entender **cómo se genera** tal desorden y **cómo podemos remediarlo**, mediante hábitos y prácticas caseras que, ante todo, no dañan. Las mal llamadas "enfermedades" son apenas una manifestación de la reacción del organismo para **sobreponerse al agobio tóxico** y al consecuente **caos biológico**. Un ejemplo es la hipertensión, fisiológica respuesta cardíaca frente a una sangre sucia y viscosa. O sea que **no hablamos de "enfermos" sino de "ensuciados crónicos"**. El **ensuciamiento corporal** es un fenómeno de las últimas décadas, generado por la **antinatural forma de alimentarnos** y nuestro **total olvido del mantenimiento depurativo**. Los alimentos que ingerimos no están adaptados a nuestra fisiología. Entonces la digestión es insuficiente; se genera putrefacción, inflamación, enlentecimiento del tránsito digestivo y desequilibrio de la flora intestinal. Esta combinación de factores genera un **peligroso incremento de la permeabilidad intestinal**, lo cual permite que gran cantidad de macromoléculas alimentarias y bacterianas, atraviesen fácilmente la delgada mucosa. Entonces la sangre se intoxica y se espesa, se desarrollan parasitosis inéditas que aportan más desechos, los fluidos se acidifican, colapsa la función hepática y se "tilda" el sistema inmune... o sea, **caos**. Vea a continuación información sobre estos libros.*



## Cómo resolver nuestros problemas crónicos

En su automóvil ¿respeta el mantenimiento indicado en el manual? Sin embargo, no hacemos lo mismo con el organismo.

**Cuerpo Saludable** se presenta como el “manual de instrucciones para el usuario” y estimula la plena autogestión del “mantenimiento”. Desarrolla el concepto de ensuciamiento corporal como causa profunda de los problemas de salud. Detalla sencillas técnicas caseras para que cualquiera pueda recuperar su bienestar físico y emocional, resolviendo el “ensuciamiento crónico” y las increíbles parasitosis modernas. Este abordaje también está resumido en la publicación **El Proceso Depurativo**. 432 páginas.



## Nutrición Vitalizante: manual de la comida viva

Esta evolución de Nutrición Depurativa profundiza en la relación tan indiscutible como desconocida, entre vitalidad alimentaria y salud. **Nutrición Vitalizante** detalla los daños que cotidianamente generamos a nuestros alimentos mediante la cocción y sus efectos perjudiciales sobre la salud. Nos ayuda a organizar el cambio hacia una alimentación viva. Cómo manejar la despensa, la cocina, los procesos y la planificación cotidiana. Cómo elaborar, germinar, licuar, condimentar, fermentar y deshidratar. Con variadas y gustosas recetas. La nueva edición incluye el Recetario Fisiológico. Este abordaje también está resumido en la publicación **Alimentos Saludables**. 480 páginas.



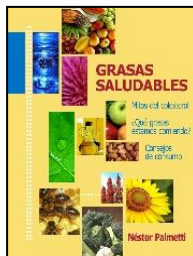
## Guía práctica para resolver problemas crónicos con el Proceso Depurativo

Siendo el ensuciamiento corporal la causa profunda de las mal llamadas “enfermedades”, nada mejor que una guía rápida para poner en marcha el indispensable proceso depurativo. Esta práctica recopilación de textos de **Cuerpo Saludable** se ofrece como una herramienta eficaz para abordar con eficiencia el programa de los andariveles del **Paquete Depurativo**. Limpieza de órganos, desparasitado, depuración de fluidos, oxigenación, reposo digestivo y nutrir sin ensuciar; acciones complementarias y sinérgicas que resuelven, sin dañar. Esta guía se encuentra ampliada y desarrollada en el libro **Cuerpo Saludable**. 140 páginas.



## Guía práctica para resolver problemas crónicos con los Alimentos Saludables

Esta renovada recopilación de textos brinda prácticos consejos para la selección, compra, procesamiento y consumo del alimento diario. Detalla las principales técnicas que resguardan y potencian la calidad nutricional: licuado, germinado, fermentado. Incluye instrucciones para activar, brotar, cultivar pasto y hacer leches, a partir de semillas crudas y vitalizantes. Incluye el Recetario de la Cocina Sin Cocina del Espacio Depurativo, con menús estivos e invernales, con 4 comidas diarias para 10 días, un apéndice con recetas básicas y descripción de herramientas nutricionales. Esta guía se encuentra ampliada en el libro **Nutrición Vitalizante**. 192 páginas.



## Los mitos del colesterol: las grasas que matan o curan

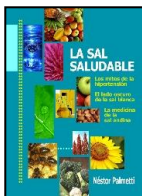
Es ancestral la relación del hombre con las grasas, energía concentrada que para nuestros antepasados significaba supervivencia. Pero actualmente la palabra “grasa” ha tomado una connotación negativa, peyorativa o pecaminosa, por su asociación con problemas circulatorios, obesidad y cáncer. **Grasas Saludables** aporta información objetiva para hacer un uso racional de este esencial elemento nutritivo. Una forma distinta de ver y abordar el problema de las grasas alimentarias, con estudios, tablas y consejos para el mejor aprovechamiento. 176 páginas.



### Guía para nutrir en el Proceso Depurativo: el Recetario Fisiológico

Esta publicación reúne las recetas utilizadas en la cocina y los talleres de Cocina sin cocina del Espacio Depurativo. Inicialmente se desarrolla un menú de cuatro comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda, cena) orientado a las disponibilidades vegetales de primavera/verano. Posteriormente se desarrolla de igual modo otro menú elaborado en función a los vegetales

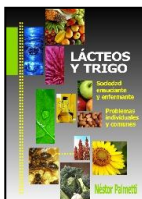
disponibles en la temporada otoño/invierno. En el apéndice se compilan recetas de preparaciones que pueden utilizarse indistintamente. 88 páginas.



### Los mitos de la hipertensión: las sales que matan o curan

Tal vez parezca exagerado un libro para hablar de algo tan simple como la sal. También puede resultar inverosímil que a través de una sustancia tan sencilla y abundante podamos enfermar, o bien mejorar la calidad de vida y reequilibrar el organismo. Por tanto resulta esencial conocer a fondo lo que sucede con esta

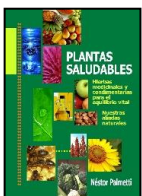
sustancia, tan apreciada en la antigüedad y tan denostada en nuestros días. **La Sal Saludable** aborda: Los mitos de la hipertensión, El lado oscuro de la sal blanca, La medicina de la sal andina, El mito del sodio y Consejos de uso. 88 páginas.



### Lácteos y trigo: una sociedad altamente ensuciante y enfermante

Es conocido el efecto negativo de algunos alimentos. Sin embargo hay otros que gozan de "buena prensa" y tienen imagen saludable, cuando en realidad son responsables principales del silencioso "ensuciamiento cotidiano". Nos referimos a dos alimentos populares como **Lácteos y Trigo**.

Estos alimentos, infaltables en la actual despensa hogareña, comparten características que explican su prepotente irrupción como "estrellas" de la dieta moderna y la dificultad para dejarlos: su propiedad adictiva. 92 páginas.



### Hierbas medicinales y condimentarias: las benéficas aliadas naturales

Todos los vegetales que nos rodean aportan efectos terapéuticos y equilibrantes al organismo, convirtiéndose en nuestros aliados naturales en la tarea de optimizar la salud y recuperar la plenitud. Sean medicinales, alimentarias o condimentarias, las **Plantas Saludables** aportan sus principios benéficos. Las hierbas resultan

económicas, simples de utilizar y de efecto confiable, siempre que las respetemos. Para evitar manejos inadecuados, es importante conocer mejor sus propiedades y sus reglas de uso, basadas en la investigación científica. 92 páginas.

## LOS CUADERNOS DEPURATIVOS

*Estas publicaciones monográficas, breves y concisas, con saberes de distinta procedencia, muestran otras cuestiones a considerar y otro enfoque posible. Cuando uno encausa sus energías en resolver la causa profunda, el síntoma remite por natural y fisio-lógica consecuencia. Si nos empeñamos en manipular síntomas, es inevitable quedar siempre "chapaleando en el barro" del desorden biológico que impide nuestra plenitud física y mental.*



Aquí se aborda el mito de las carencias nutricionales, que lleva a gran cantidad de personas a perder tiempo, dinero y esfuerzo en suplementaciones de escaso, nulo o hasta contraproducentes resultados. En primer lugar, porque pensamos que los estados carenciales son solo consecuencia de la falta de nutrientes. En segundo lugar, porque intentamos resolverlo, inclinándonos por el facilismo de las fuentes sintéticas o inorgánicas. Y en tercer lugar, porque mientras nos "distráemos" del verdadero problema a resolver, perdemos tiempo y vamos agravando algo que luego "explotará" bajo otro síntoma. 56 pág.



Aquí se aborda la cuestión de las parasitosis, factor subyacente a toda patología crónica degenerativa. Gran cantidad de personas pierden tiempo, dinero y esfuerzo en combatir sus síntomas, dejando de lado el abordaje desparasitante. Pero tampoco debemos caer en una paranoia aséptica. Ellos son parte de un microbioma complejo que se auto-regula, siempre y cuando haya orden interno. Cuando se desarrollan los "malos" es porque el desorden interno lo ha permitido. Por tanto, más que "matar" bichos, hay que generar un ambiente de orden que los repela. El problema es no pasar por alto esta cuestión central. 56 pág.



Aquí se aborda la cuestión del cáncer, que lleva a gran cantidad de personas a perder tiempo, dinero y esfuerzo en tratamientos de escaso, nulo o hasta contraproducentes resultados. Operando desde el miedo y la desesperación, usualmente damos "manotazos de ahogado" (eso son los fármacos, las intervenciones invasivas... y hasta los productos y alimentos "naturales", cuando son usados sin saber bien por qué y para qué), que obviamente no ayudan para nada a la verdadera resolución del problema. Y todo por no comprender la causa profunda; cuestión que pretende aclarar este trabajo, con saberes de distintas procedencias. 72 pág.

## UNA ENTREVISTA ACERCA DE LA CALIDAD DE VIDA

- *Háblenos de su propuesta...*
- Depuración y nutrición son la base de nuestro abordaje para recuperar plena calidad de vida. Consideramos que es el **ensuciamiento corporal crónico** la causa profunda de las mal



llamadas enfermedades. Frente al agobio que genera la toxemia crónica, el camino del sentido común es "limpiar y no ensuciar". Para ayudar en el proceso, hemos publicado dos libros específicos: **Cuerpo Saludable** (cómo limpiar) y **Nutrición Vitalizante** (cómo alimentar sin ensuciar), y también dos guías rápidas con el mismo tema:

### **Proceso Depurativo y Alimentos Saludables.**

- *¿Por qué dice "las mal llamadas enfermedades"?*

- En realidad el cuerpo tiene sólo dos estadios: **orden o desorden**. Así de simple. Cuando hay orden, ni nos acordamos del cuerpo y todo fluye maravillosamente: hay energía, ganas de hacer cosas, creatividad, alegría... Cuando perdemos ese orden y dependiendo de la gravedad del desorden, hablamos de síntomas agudos (gripe), enfermedades crónicas (diabetes) y enfermedades degenerativas (cáncer). Más allá de los rótulos, son simples estadios del desorden biológico. Y si profundizamos, comprendemos que son mecanismos de **supervivencia** corporal (homeostasis orgánica).

- *Deme un ejemplo*

- La **hipertensión**. El corazón se ve obligado a bombear con más fuerza, no por capricho o error, sino para compensar el espesamiento sanguíneo (ensuciamiento) y poder garantizar la adecuada irrigación. Sin embargo se la considera una enfermedad y se la medica, en lugar de "limpiar" la sangre.

- *¿Qué es el ensuciamiento?*

- El ensuciamiento es un fenómeno de las últimas décadas, generado por nuestra antinatural forma de alimentarnos y nuestro total olvido del mantenimiento depurativo. El problema comienza cuando los alimentos que ingerimos no están adaptados a nuestra fisiología. Entonces, la digestión de la comida es insuficiente, la flora se desequilibra, se genera putrefacción, inflamación y enlentecimiento del bolo alimenticio. Esta combinación de factores genera un peligroso incremento de la permeabilidad intestinal, lo cual permite que gran cantidad de macromoléculas alimentarias y bacterianas, atraviesen fácilmente la delgada **mucosa intestinal**. De ese modo, gran cantidad de sustancias inconvenientes (incluidos huevos de parásitos) se vuelcan rápidamente al flujo sanguíneo, generándose graves problemas ulteriores, como el **colapso hepático**, las **nuevas parasitosis** y el "**tilde**" del **sistema inmune**. Es importante lo que concluyó el Dr.



Jean Seignalet, luego de 30 años de tratar y remitir casos incurables: cuando los aportes superan las salidas, más o menos tarde podemos esperar una enfermedad; cuando las salidas superan los aportes, el **retorno a la normalidad** es factible; la eliminación parcial de los desechos genera una mejora; la eliminación total de los desechos genera la **remisión completa**.

- *Entonces es importante evitar el ensuciamiento, pero si el cuerpo está intoxicado ¿se debe empezar por depurar?*

- Claro. Si hay síntomas, hay ensuciamiento. En todos los casos es importante comenzar un profundo trabajo depurativo, que prevea la limpieza de los órganos colapsados (lavaje intestinal, depuración hepática profunda, limpieza renal), el desparasitado (algo esencial), la depuración de los fluidos (sangre, linfa) y un reposo digestivo (un día a la semana, sólo frutas). A su vez, debemos identificar los alimentos "ensuciantes" para descartarlos de la dieta, al menos hasta haber superado la crisis. Al mismo tiempo debemos comenzar a utilizar alimentos más genuinos y mejor adaptados a nuestra natural capacidad digestiva (semillas, frutas, hortalizas; lo más crudo posible). La clave es "**limpiar y no ensuciar**".

- *¿Prácticamente una dieta vegetariana?*

- Le aclaro que esto no tiene que ver con filosofías o "ismos" de moda. Esto es **fisiología pura**. Si bien el vegetarianismo es una de las pocas opciones ambientalmente sustentables en el tiempo, cuando hablamos de salud debemos pensar en nuestro diseño biológico **frugívoro**. Durante 5 millones de años de evolución, debimos adaptarnos a cambios ambientales y sobrevivimos "gracias" a la proteína animal, la cocción y los cereales. Pero en lugar de volver a las fuentes, culturizamos estos hábitos "no fisiológicos" (por razones adictivas) y ahora le sumamos la industrialización alimentaria. Es como si usted tiene un coche diseñado para nafta "súper" y un día no encuentra esa nafta y usa nafta "común". Claro, anda, pero con el tiempo, si usted sigue usando la "común", comenzará a notar "fallas" y "tironeos". A largo andar se carbonizará el motor y un día el auto dejará de funcionar. Exactamente eso es lo que sucede al nutrinos con alimentos no fisiológicos (usando nafta "común" en lugar de "súper"). Por eso **vivimos menos y peor**.

- *Pero si cada vez vivimos más...*





- No, eso es una falacia. Nuestro diseño biológico es para **140/150 años** (todos los animales viven 6/8 veces el período de desarrollo). Esa longevidad humana existe y funciona en distintas latitudes y etnias (hunzas, caucásicos, vilcabambianos). Pero se manipulan las estadísticas y por reducción de mortalidad infantil, parece que aumenta la expectativa de vida. Basta ver la baja longevidad y la pésima calidad de vida de nuestros ancianos, comparados con algunas generaciones atrás. Los españoles están previendo una expectativa de vida de **55 años** para los niños que nacen ahora. En EEUU tienen **72%** de la población con **sobrepeso**. Es obvio que algo estamos haciendo mal como sociedad.

- En su caso personal, se que salió de problemas serios ¿qué puede contar?

- Hasta 1992 venía como todos, comiendo cualquier cosa, con sobrepeso (100 kg), estresado, sin energía, desmineralizado, agobiado, contracturado, con desmayos... y dije "basta". Empecé a investigar (no sabía nada del tema) y comencé a experimentar técnicas depurativas, ayunos frutales, cambios alimentarios... En poco tiempo recobré la salud, recuperé mi peso fisiológico (bajé 40 kg), volvió la energía, la plenitud... Estos resultados, me impulsaron a compartir todo esto con los demás.



*TODOS ESTOS PRODUCTOS Y LOS LIBROS SALUDABLES  
PUEDEN SOLICITARSE A TRAVÉS DE PRAMA O SUS  
CORRESPONSALES*

**Productos Saludables Prama**

Sarmiento 242 - Tel (03544) 494.054/918 - Villa Las Rosas

Horario: lunes a viernes de 7 a 13 hs

www.prama.com.ar - **ventas@prama.com.ar**

**Envíos a domicilio a todo el país**

*Formulario de pedido, con precios y fraccionamientos,  
disponible siempre actualizado en **www.prama.com.ar***

Atención y venta al público

**Despensa Depurativa**

Espacio Depurativo - Los Almendros s/n

Tel (03544) 494.871 - 483.552 - Villa de Las Rosas

Horario: lunes a sábado de 9 a 13 y 15 a 19 hs

**despensa@espaciodepurativo.com.ar**

*Siempre hallará disponible el **catálogo completo y  
actualizado** en **www.prama.com.ar***