



# TRIGONAL DE LA SALUD

## 1. Té de Miel

Alivia la tos, Mejora la memoria.

Cura heridas, Proporciona nutrientes.

Potencialmente, previene la disminución del número de leucocitos totales. Potencia sistema Inmunológico.

Puede remediar alergias temporales.

Mata bacterias resistentes a antibióticos.

Puede ayudar a metabolizar el alcohol.

Colina, Acetilcolina, Vitaminas C, B6

Potasio, Magnesio, Hierro, Calcio, Fibra

## 2.- Horchata de Ajonjolí Integral

Ácidos grasos esenciales como el omega 3 y 6 potente antiinflamatorio para mantener la salud del sistema cardiovascular.

Poderoso en fitoesteroles: Hipolipemiente, antiinflamatorios.

Alta concentración en Metionina, un aminoácido escaso en las leguminosas (Fríjol, Lenteja, Arveja)

En 10 gr. de ajonjolí integral (Una cucharada aprox.) tiene:

De 100 a 140 mg de calcio, 35 mg de magnesio, 2 gr de fibra, 2 de proteína, 4 gr de Omega 6, 60 Kcal. Si lo consume tostado, baja las calorías que tiene, pero pierde algunas vitaminas y aceites esenciales. Es mejor sin tostar.

### **100 gr. de semillas de sésamo tienen**

Proteína: 17 gramos aproximados

Fibra 3 gr aprox.

Calcio Varios Estudios hablan entre **950 y 1.000 mg** y otros hasta 1.400 mg

Hierro 7 mg

Vit. B3 4.5 mg

«El calcio del ajonjolí en comparación con la leche de vaca, ésta por cada 100 gramos aporta 130 mg. de calcio.»

Es potente en la prevención de la osteoporosis.

Aparte del calcio y los fitoesteroles contiene: boro, Vitamina E, Antioxidantes, Muy útil en la Lactancia (Galactógeno)

Explicar lo que pasa con el líquido que cubre los huesos. Al deshidratarse queda como una costra y sobrevienen múltiples enfermedades (Cáncer de huesos, Osteoporosis etc)

La facia

El ajonjolí es el gran aliado para producir colágeno. Complementarlo con una muy buena hidratación.

### **3.- AOVE**

El aceite de oliva es ideal para freír. A la temperatura correcta, sin sobrecalentamiento, no sufre ningún cambio estructural sustancial y mantiene su valor nutritivo mejor que otros aceites, no solo por los antioxidantes sino también por sus altos niveles de ácido oleico. Su alto punto de ahumado (210 °C) es bastante más elevado que la temperatura ideal para freír la comida (180 °C). Las grasas con puntos críticos más bajos, como la del maíz y la mantequilla, se descomponen a esta temperatura y generan sustancias tóxicas.

#### **El Aceite de Oliva y la Arteriosclerosis**

Se ha demostrado que tiene un efecto en la prevención de la aparición de coágulos de sangre y la agregación de plaquetas. Se ha observado que, al evitar una coagulación sanguínea excesiva, las dietas ricas en aceite de oliva pueden atenuar el efecto que tienen los alimentos grasos en la formación de coágulos sanguíneos.

#### **Antioxidantes en el Aceite de Oliva**

La vitamina E (alfa-tocoferol), los carotenoides y los compuestos fenólicos (fenoles simples como el hidroxitirosol y complejos como la oleuropeína).

El contenido fenólico de los aceites de oliva varía según las condiciones climáticas de la zona de producción. Los fenoles tienen innumerables propiedades biológicas: el hidroxitirosol, por ejemplo, inhibe la agregación plaquetaria y es antiinflamatorio, y la oleuropeína fomenta la formación de ácido nítrico, que es un potente vasodilatador y ejerce un fuerte efecto antibacteriano.

Se sabe que las LDL oxidadas son aterogénicas, y es ahí donde interviene el aceite de oliva porque tiene un efecto beneficioso y protector contra la oxidación de las LDL. Además, también fortalece otras células del cuerpo contra los efectos tóxicos de los oxidantes.

Estos antioxidantes se encuentran en las frutas y verduras frescas. Puesto que es el único aceite que se obtiene de una fruta, el aceite de oliva retiene una gran cantidad de sustancias, antioxidantes y vitaminas que le dan un valor nutritivo añadido.

Probablemente la explicación de este alto contenido de antioxidantes es que, debido a que la aceituna es una fruta que está expuesta al aire, tiene que protegerse del oxígeno. Para ello, sintetiza una mayor cantidad de antioxidantes, que pasan al aceite.

El aceite de oliva virgen, es decir, el aceite de oliva que no está refinado ni tratado de manera industrial, es particularmente rico en estas sustancias y tiene un fuerte

efecto antioxidante. Protege contra los efectos perjudiciales de los radicales libres (actividad depuradora) y contra la aparición de cáncer.

### TRIGONAL DE LA SALUD

#### Cucharada de AOVE con $\frac{1}{2}$ Limón criollo

Dos (2) cucharadas de AOVE +  $\frac{1}{2}$  (medio) limón criollo con ralladura de cáscara y pellejo blanco.



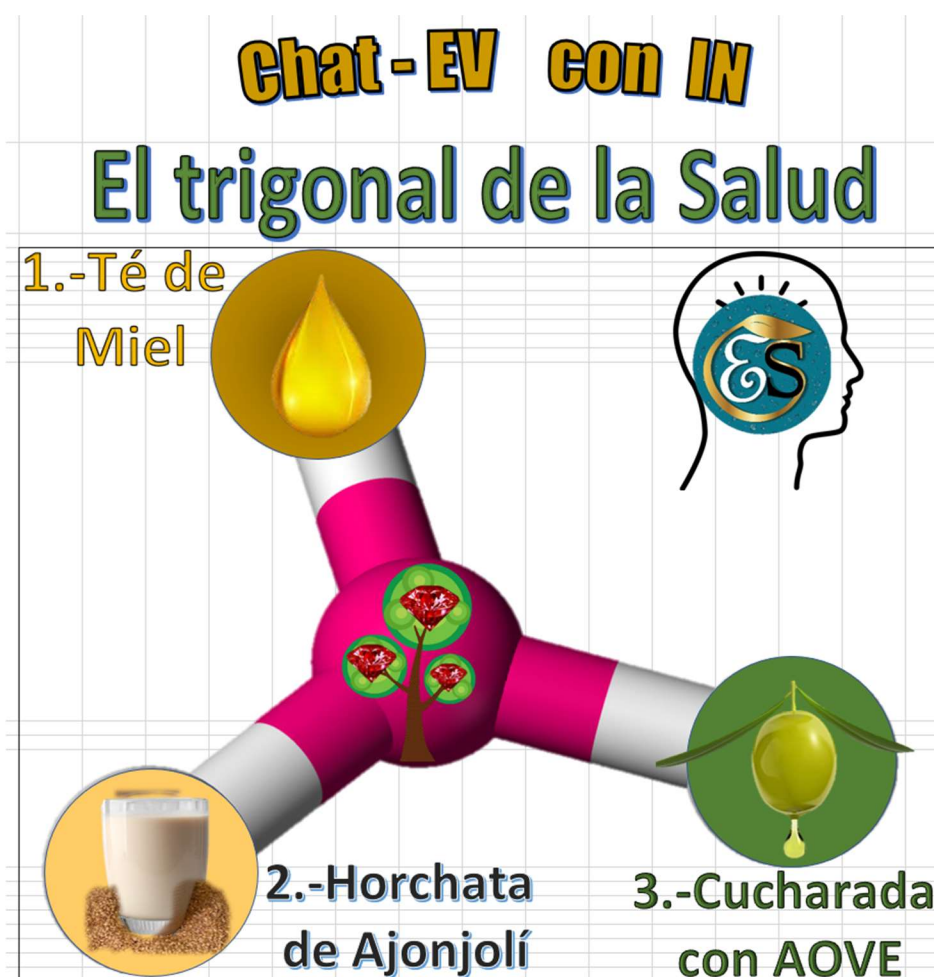
#### Horchata de Ajonjolí Integral:

Tres (3) cucharadas de ajonjolí Integral maceradas + un vaso con Agua Tibia + un (1) limón criollo con ralladura de cáscara y pellejo blanco.



#### Té de Miel de Abejas:

Agua tibia (38 a 40 °C) + 2 cucharadas de miel de abejas pura, un (1) limón criollo con ralladura de cáscara y pellejo blanco.



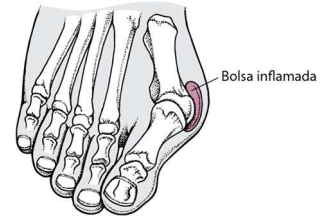
## JUANETES

### Emplasto de:

Cúrcuma + el juguito-masita de la cáscara de ahuyama, + el aceite del ajo macerado, + aceite de almendra + Plata Coloidal Ionizada.

Aplicarlo en la noche por 1 mes con una compresa

Hacer el sonido con dos cuarzos en la base del dedo meñique de la mano según donde esté el juanete.



## Nota especial sobre la Miel de Manuka.



La miel de Manuka es una miel monofloral derivada de *Leptospermum scoparium* (árbol de té. No confundirla con su pariente el Tea Tree - ***Melaleuca alternifolia***).

Esta miel es originaria de Nueva Zelanda.

**La miel de manuka posee un alto contenido de sustancias bioactivas.**

Contiene MGO (**metilglioxal**). El MGO, es el superalimento más moderno (Nueva Zelanda).

La concentración de MGO puede variar y cada frasco de miel de Manuka se prueba y clasifica de acuerdo con el nivel natural de metilglioxal presente.

La miel de Manuka también está certificada de acuerdo con la clasificación **UMF**, conocida como el **Factor Único de Manuka**.

UMF y MGO pueden compararse y establecer una equivalencia ya que existe relación entre la actividad antimicrobiana y la concentración de metilglioxal. Así:

UMF 10+ = 263 MGO

UMF 12+ = 354 MGO

UMF 15+ = 514 MGO

UMF 20+ = 829 MGO

UMF 25+ = 1123 MGO

[Nota: el signo (+) después del número UMF significa que el valor puede ser ligeramente superior al marcado]



Además de lo anterior, **La miel incluye:**

- **Ácido láctico, que ayuda a eliminar las células muertas de la piel**
- **Aminoácidos, que apoyan la producción de nuevas células de la piel.**
- **Minerales**

A la miel de manuka se le atribuyen efectos:

**Antibacterianos (el principal)**

Antisépticos, Digestivos, Antioxidantes, Antiinflamatorios, Cicatrizantes.

La actividad de la miel de manuka ha sido probada contra una amplia gama de microbios, particularmente aquellos que causan infecciones de heridas, e inhibe patógenos bacterianos complejos y problemáticos, incluyendo las superbacterias que son resistentes a múltiples antibióticos.

La miel de manuka también puede dispersar y matar las bacterias que viven en las biopelículas (comunidades de microbios notoriamente resistentes a los antibióticos), incluidos los de estreptococos (la causa de la faringitis estreptocócica) y estafilococos (la causa de las infecciones Golden Staph).

**Nunca consumirla caliente. Ideal CONSUMIRLA TIBIA, AL CLIMA O FRÍA.**

**Consumo normal diario: Una cucharadita y máximo dos (2) cucharadas dependiendo del MGO.**

Especial cuidado al consumirla, deben tener las personas con resistencia a la insulina o con diabetes; individuos inmunocomprometidos con afecciones preexistentes; personas con alergia a las abejas o al polen de abeja, así como cualquier persona que esté embarazada o amamantando.

Es ideal consumirla sola. Salivarla muy bien. No coma ni beba nada durante al menos 15 minutos, para que las sustancias bioactivas se absorban adecuadamente en su cuerpo.



Más del **80%** de este tipo de miel que se comercializa es **falsa**. Cada año se producen unas **1.700 toneladas** de miel de manuka pero se venden unas 10.000.

Es uno de los productos más **adulterados** de la industria. Para proteger su autenticidad y garantizar sus propiedades únicas el Ministerio de Industrias Primarias de Nueva Zelanda (MPI) lo regula.

Árbol del Té (Tea Tree)  
***Melaleuca alternifolia***



Manuka: *Leptospermum scoparium*  
(árbol del Te)