**MUESTRA GRATUITA DEL LIBRO ESTILO DE VIDA SALUDABLE:**

**INDICE DE CAPITULOS:**

**PARTE 1ª: HABITOS SALUDABLES:**

**Capítulo 1: Estilo de vida saludable.**

**Capítulo 2- Dietas saludables.**

**Capítulo 3- Los macronutrientes: agua, proteínas, grasas e hidratos de carbono.**

**Capítulo 4- Las vitaminas.**

**Capítulo 5- Las sales minerales.**

**Capítulo 6- Clasificación de los alimentos.**

**Capítulo 7- Los beneficios de alimentos vegetales: frutas y verduras.**

**Capítulo 8- Alimentos vegetales. Cereales, legumbres y frutos secos.**

**Capítulo 9- Alimentos de origen animal: Carnes, pescados, huevos y lácteos.**

**Capítulo 10- Los aceites, mantequillas, especias, condimentos y bebidas.**

**Capítulo 11- Los alimentos procesados.**

**Capítulo 12- La higiene alimentaria.**

**Capítulo 13- Las calorías.**

**Capítulo 14- Practicar ejercicio físico y deportes.**

**Capítulo 15- Los deportes.**

**Capítulo 16- Gimnasia, yoga y pilates.**

**Capítulo 17- Sueño saludable.**

**Capítulo 18- Medidas para mejorar la salud mental.**

**Capítulo 19- Mantener unos hábitos higiénicos saludables.**

**Capítulo 20- Salud sexual.**

**Capítulo 21: Recomendaciones sobre el consumo de medicamentos.**

**Capítulo 22.Recomendaciones sobre la exposición a temperaturas extremas.**

**PARTE 2ª: MEDIDAS SALUDABLES PARA PREVENIR Y COMBATIR ENFERMEDADES:**

**Capítulo 1- Los problemas de la alimentación y su solución.**

**Capítulo 2- Enfermedades cardiovasculares. Hipertensión arterial. Anemias.**

**Capítulo 3- Enfermedades metabólicas. Diabetes. Hipercolesterolemia y Obesidad.**

**Capítulo 4- Enfermedades del aparato respiratorio: Catarros. Gripes. Asma y bronquitis.**

**Capítulo 5- Cáncer: cáncer de mama, útero, pulmón, colon y próstata.**

**Capítulo 6- Infecciones. Inflamaciones y Alergias.**

**Capítulo 7- Enfermedades del aparato digestivo: Hernias de hiato, dispepsias. Ulceras gastroduodenales. Colon irritable. Estreñimiento. Gastroenteritis y hepatopatías.**

**Capítulo 8- Enfermedades del sistema genitourinario: Insuficiencia renal. Litiasis renal. Infección urinaria. Menopausia. Síndrome premenstrual**

**Capítulo 9- Enfermedades del aparato locomotor: artritis. Artrosis. Osteoporosis. Fibromialgia.**

**Capítulo 10- Enfermedades del sistema nervioso: Cefaleas y migrañas. Alzheimer y Parkinson.**

**Capítulo 11- Enfermedades mentales: depresión, estrés ansiedad.**

**.Capítulo 12- Enfermedades sexuales: ETS y disfunciones sexuales.**

**Capítulo 13- Enfermedades de la piel.**

**Capítulo 14- Enfermedades de los ojos.**

**Capítulo 15- Enfermedades de los oídos.**

**Capítulo 16- Enfermedades de la boca.**

**Capítulo 18- Accidentes domésticos.**

**Capítulo 19: Accidentes de tráfico.**

**Capítulo 20: Intoxicaciones: tabaco, alcohol**

 **Capítulo 21; Intoxicaciones por drogas de abuso.**

**Capítulo 6**

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos se componen de nutrientes que desempeñan funciones fisiológicas y terapéuticas en el organismo. La alimentación es una me­dicina milagrosa, ya que los alimentos son medicinas naturales. Los nu­trientes son los elementos de esta terapia, ya que desempeñan acciones fisiológicas y terapéuticas necesarias para curar enfermedades. Así por ejemplo, el fósforo, sal mineral contenida en alimentos como quesos, yo­gures, sardinas, mariscos, chocolate, huevos y carnes vacunas, potencia la memoria y las capacidades intelectuales.

Se conocen varias clasificaciones de alimentos según distintos criterios:

*Según su origen*

**• Animal**: carne, pescado, huevos y leche.

**• Vegetal**: frutas, verduras y cereales.

**• Mineral**: agua y sal.

*Según su función nutritiva*

**• Energéticos**, que proveen energía para realizar diferentes actividades físicas (caminar, correr, hacer deportes). Tienen función vigorizante los alimentos glúcidos y lípidos como pastas, arroz y productos de panifi­cación (pan, galletas, etc.), dulces, miel, aceites, frutos secos.

**• Constructores**, también denominados *plásticos,* que nos aportan nu­trientes que originan y regeneran los tejidos del cuerpo: forman la piel, los músculos y otros tejidos que favorecen la cicatrización de las heri­das. Son alimentos ricos en proteínas como la leche y sus derivados, carnes rojas y blancas, huevos y legumbres.

**• Reguladores** o **protectores**, que suministran los nutrientes necesa­rios para que el cuerpo funcione correctamente y regulan el metabo­lismo de nuestras células. Son alimentos ricos en vitaminas y sales minerales: frutas, verduras, hortalizas y agua.

***Según su función terapéutica***

**ANTIOXIDANTES:**

Son alimentos antioxidantes todos aquellos cuya función es neutralizar los radicales libres sobre nuestro organismo

Los radicales libres se producen como resultado de la oxidación celular. Cuando el número de radicales aumenta y se inestabiliza se producen resultados negativos, debido a que éstos modifican el ADN de las células, impidiendo su renovación celular y alterando su normal funcionamiento. Las células del cuerpo degeneran y se desgastan dando lugar a enfermedades crónico degenerativas como cardiopatías, aterosclerosis vasculares, cánceres, artrosis y enfermedades neurodegenerativas. También se acelera el envejecimiento celular y orgánico.

¿Cómo podemos evitar la aparición de los radicales libres?

-Evitando la exposición a factores externos que aumenten el número de radicales libres como contaminantes ambientales: humo de los coches, de las fábricas y contaminación atmosférica.

- Evitar la ingestión de los tóxicos: droga, tabaco y alcohol.

**•** Evitar la acción de productos químicos: detergentes, insecticidas y herbicidas.

**•** Combatiendo el estrés: un estado de excesiva tensión nerviosa reduce nuestras defensas y la acción de las enzimas que pueden neutralizar la acción de los radicales libres.

**•** Evitar consumir alimentos ricos en grasas saturadas: carne de cerdo, carne de cordero, chorizo, salchichón, morcillas, etc. Debemos susti­tuir el consumo de las carnes grasas por carnes magras de pollo, pavo y conejo, que son ricas en antioxidantes.

**•** Aumentando el consumo de alimentos ricos en antioxidantes. Los be­neficios consecutivos de este consumo son grandes y numerosos: re­trasamos el proceso de envejecimiento corporal y prevenimos el cán­cer, las cardiopatías coronarias, la hipertensión arterial y la aparición de enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer o Parkinson.

Lista de los **alimentos antioxidantes**:

**• Ajos**: contienen aliina, antioxidante hipotensor y cardioprotector.

**• Zanahorias**, **calabaza**, **tomates**, **espinacas**, **berros** y **borrajas**, ver­duras ricas en betacarotenos, pigmento vegetal antioxidante que una vez ingerido se transforma en el hígado e intestino delgado en caro­teno o vitamina A. Previenen el cáncer de pulmón, estómago y boca. Evitan la aparición de cardiopatías coronarias y accidentes cerebro­vasculares (ictus).

**• Tomates**: contienen licopeno, pigmento antioxidante que le da la colo­ración roja al tomate. Es buen alimento anticanceroso, evita la apari­ción de cáncer de pulmón, estómago, mama, cuello del útero, próstata y vejiga.

**• Pimientos** y **ajíes**: contienen capsaicina, sustancia responsable de la destrucción de células cancerosas.

**• Pimientos rojos**, **kiwi**, **naranja**, **mandarinas**, **limones**, **pomelo**, **fre­sa**, **moras**, **frambuesa**, **arándanos**, todos ellos abundantes en vitami­na C, antioxidante con propiedades antitumorales.

**• Cebolla**, formada por compuestos azufrados con propiedades anti­cancerígenas.

**• Brócoli**, **coles**, **ajo**, **patata**, **espinacas** y **maíz**, ricas en glutatión, sus­tancia que elimina los radicales libres, responsables del cáncer, lo cual impide su aparición. También reduce la tensión arterial, aumenta la diuresis y elimina las toxinas del cuerpo.

**. Ajo, cebolla, manzana, pera, coles y espinacas** exuberantes en quercitina, antioxidante que evita las demencias, la formación de trombos arteriales y aumenta la actividad antioxidante de la vitamina C.

**• Soja** y frutas **cítricas**, abundantes en ginesteína.

**• Té verde** y **té rojo**, ricos en catequinas y en sales minerales antioxi­dantes como el azufre, selenio y zinc. Previenen las demencias.

**•** Legumbres como **lentejas** y **alubias**, los fríjoles y las alubias pintas son los más potentes antioxidantes, contienen isoflavonas que previe­nen las enfermedades cardiovasculares.

**• Carnes magras** (pollo, pavo, conejo y ternera blanca) y **pescado**, ali­mentos que contienen la coenzima Q que ayuda a mejorar la actividad celular.

**• Aceite de oliva**, **maíz**, **girasol** y **soja**, la **verdolaga**, los **espárragos**, la **lechuga** y las **nueces** ricas en vitamina E, evitan que los radicales libres oxiden los ácidos grasos de las membranas celulares. Una falta de vitamina E da lugar a degeneraciones de los músculos, corazón y cerebro.

**• Vino tinto** y **uvas negras**, contienen resveratrol, con propiedades an­ticancerosas y protectoras de las demencias.

DEPURATIVOS O DESINTOXICANTES:

La desintoxicación de nuestro cuerpo es la eliminación de sustancias no­civas o toxinas, acompañada de la ingesta de alimentos con propiedades depurativas que faciliten la eliminación de líquidos. Esta dieta desintoxica e incrementa las defensas, ayudando a mejorar la salud.

Se debe realizar la dieta depurativa en las siguientes situaciones:

**•** Al detectar fatiga permanente, debilidad o falta de energía.

**•** En casos de enrojecimiento de la esclerótica.

**•** Casos de alimentación desordenada.

**•** Al afrontar patologías agudas: gripes, catarros, infecciones, alergias e indigestiones.

**•** En la lucha contra enfermedades crónicas: diabetes, cáncer, hiperten­sión, fibromialgia y muchas otras.

**•** En situaciones de estrés o en conflictos emocionales.

Son alimentos depurativos:

**•** Las **frutas**, poseen un alto contenido de agua que ayuda a eliminar y depurar el cuerpo de toxinas, también tienen un alto contenido en antioxidantes, nutrientes esenciales, sales minerales, fibra y vitami­nas.

**• Cítricos**, que ayudan a nuestro cuerpo neutralizando el efecto nega­tivo de las toxinas, estimulan los procesos enzimáticos del aparato digestivo y limpian el hígado.

**• Ajo**, que estimula el hígado en producción de enzimas desintoxicantes que ayudan a limpiar los residuos tóxicos de nuestro cuerpo. Elimina sustancias nocivas como toxinas, expectoraciones y los viejos resi­duos orgánicos. Sus enzimas favorecen la síntesis de ácidos grasos que reducen el colesterol LDL o malo.

Alimentos **verdes** como las espinacas, acelgas, col rizada, espiralita, alfalfa, rúcula y canónigos. La clorofila es un excelente depurativo y desintoxicante necesario para desintoxicar el hígado, páncreas, colon y riñones.

**• Repollo**, que colabora con las enzimas hepáticas, favorece la desin­toxicación y posee fibra y compuestos sulfurados protectores del orga­nismo.

**• Alcachofa**, que incrementa la producción de bilis, favorece la diges­tión de las grasas y depura al organismo.

**• Remolacha**, con antioxidantes que estimulan la digestión y el funcio­namiento del organismo.

**• Brócoli** y sus brotes, una planta con una de las concentraciones más altas de antioxidantes. Los brotes de brócoli estimulan las enzimas de desintoxicación del aparato digestivo.

**•** Consumir **vegetales al natural**: ensaladas de verduras crudas como cebolla, zanahorias, alcachofas, espárragos, brócoli, col rizada, coles de bruselas, coliflor, ajo, remolacha, cúrcuma y orégano, que nos ayu­dan a eliminar las toxinas del hígado durante el proceso de limpieza y depuración. Estas verduras son ricas en azufre y glutatión, que ayu­dan al hígado a ser más eficaz en sus tareas.

**• Té verde**, que estimula las toxinas por sus propiedades digestivas y estimulantes y contiene antioxidantes denominados catequinas.

**• Judías mung**, que son un poderoso remedio natural utilizado por la medicina china y poseen un abundante contenido de vitaminas, mi­nerales, enzimas, proteínas y clorofila en proporciones equilibradas y su escasez en hidratos de carbono las sitúan entre los alimentos más completos y de más fácil digestión.

**•** Debemos incorporar **semillas** y **frutos secos** de fácil digestión a nuestra alimentación como semillas de lino, chía, girasol, calabaza, almendras y nueces.

**• Aceites** ricos en **omega 3**, como aceites de cáñamo, lino, semillas, aguacate o aceite de oliva, que favorecen enormemente el equilibrio del organismo. Son ácidos grasos beneficiosos que permiten que las toxinas sean eliminadas y absorbidas.

**• Cereales integrales**, que gracias a su riqueza en fibras ayudan al cuerpo a eliminar sus toxinas.

**ALIMENTOS ALCALINOS Y ACIDIFICANTES:**

La condición alcalinizante o acidificante de un alimento se debe a su con­tenido en sales minerales que alteran el PH del cuerpo. El cuerpo tiene un PH neutro de 7,45. El organismo contiene varias sales minerales que aumentan el PH del cuerpo y lo alcalinizan, entre las cuales se encuentran el calcio, el sodio, el potasio, el zinc, el manganeso y el magnesio. Otras sales minerales, las acidificantes, disminuyen el PH del cuerpo, como el fósforo, el azufre, el hierro, el yodo y el cloro, sus fuentes son las proteínas animales y vegetales y algunas grasas. El cuerpo tiene una reserva de minerales versificantes en los huesos.

Una dieta acidificante desequilibrada provoca acidosis metabólica, lo cual colabora en el envejecimiento prematuro, y el cuerpo debe retirar sales minerales de los huesos, lo cual provoca una pérdida de masa ósea. Para contrarrestar este problema debemos ingerir alimentos alcalinos.

**PH DEL CUERPO Y SUS ALIMENTOS:**

**ALCALINOS: 10- Agua.**

 **9- Aceite de oliva, espinacas, apio, brócoli y lechuga.**

 **8- Manzanas, almendras, zanahoria, tomates y col.**

**NEUTROS: 7- Agua de grifo, agua mineral**

**ACIDOS: 6- Zumo de frutas, huevos, pescado, té y cereales.**

 **5- Granos cocidos, pollo, azúcar, cervezas.**

 **4- Ternera, mariscos, café y pan.**

 **3-Pasteles, pasta y queso.**

***Bibliografía***

*Enciclopedia de los alimentos y su poder curativo.* Dr. Pamplona Roger.

Los alimentos más depurativos y su poder desintoxicante. *http://www.to­dointeresante.com/2009/09/alimentos-depurativos-desintoxicantes.html*

10 alimentos para desintoxicar el organismo. Vitónica. *http://www.vitoni­ca.com/alimentos/10-alimentos-para-desintoxicar-al-organismo*

Botanical on line.com. *www.botanical-online.com/*

10 alimentos antioxidantes para lucir joven y saludable. Imujer con salud.

*http://www.imujer.com/salud/4811/10-alimentos-antioxidantes-para-lucir-joven-y-saludable*

Lista de alimentos ricos en antioxidantes. Blog de salud y belleza natu­ral. *http://saludnatural.biomanantial.com/lista-de-alimentos-ricos-en-antioxidantes/*

Niveles de pH y el cáncer, los alimentos alcalinos y ácidos. El nuevo des­pertar. *https://elnuevodespertar.wordpress.com/2011/08/04/niveles-de-ph-y-el-cancer-los-alimentos-alcalinos-y-acidos/*

Tabla de alimentos alcalinos y ácidos. La tierra que pisamos. *https://latierraquepisamos.files.wordpress.com/2014/11/tabla-alimentos-alcalinizantes.*