

ALIMENTOS MEDICINA: LA SANACIÓN A TRAVÉS DE LA NATURALEZA

(INCLUYE RECETARIO)

Desde tiempos ancestrales, los seres humanos han utilizado los alimentos no solo para nutrirse, sino también como herramientas de sanación.

1

Sabiduría Ancestral

Diferentes culturas alrededor del mundo han comprendido que lo que comemos puede fortalecer nuestro cuerpo, prevenir enfermedades e incluso revertir algunos padecimientos.

2

Medicina Moderna vs. Natural

En la era moderna, la medicina farmacéutica ha tomado protagonismo, llevando a un consumo excesivo de fármacos que alivian síntomas sin abordar el origen real del problema.

3

Poder Curativo de los Alimentos

La medicina natural y el conocimiento sobre alimentos medicina nos permiten recuperar el control sobre nuestra salud y fortalecer nuestro sistema inmune sin depender únicamente de tratamientos sintéticos.

4

Una Nueva Forma de Alimentarnos

Aprender a usar los ingredientes adecuados puede transformar nuestra alimentación diaria, mejorando nuestra calidad de vida y la de nuestras familias a través del poder de la naturaleza.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez*

ESTE ARCHIVO NO BUSCA IR EN CONTRA DE LA MEDICINA TRADICIONAL, NO REEMPLAZA UNA CONSULTA MEDICA, Y SIEMPRE RECOMENDAMOS ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTAR CON UN PROFESIONAL DE LA MEDICINA.



FITOTERAPIA Y HERBORISTERÍA: SANACIÓN A TRAVÉS DE LAS PLANTAS

1

Manzanilla

Relajante, digestiva y antiinflamatoria.

2

Jengibre

Potente antiinflamatorio, digestivo y estimulante del sistema inmune.

3

Cúrcuma

Antioxidante y antiinflamatoria, ideal para articulaciones y sistema digestivo.

4

Menta

Alivia problemas digestivos y mejora la respiración.

5

Romero

Estimulante cerebral y digestivo, con propiedades antibacterianas.

6

Lavanda

Relajante, mejora el sueño y reduce el estrés.

7

Aloe vera

Excelente para la piel, cicatrizante y digestivo.

La fitoterapia es el uso de plantas con fines medicinales. Durante siglos, diversas civilizaciones han recurrido a infusiones, extractos y ungüentos elaborados a partir de hierbas para tratar enfermedades, fortalecer el organismo y mejorar el bienestar general.

RESET NATURAL ***Un Día a la Vez***

FORMAS DE APROVECHAR LAS PROPIEDADES MEDICINALES

Infusiones

Se sumergen las hojas, flores o raíces en agua caliente.

Decocciones

Se hierven las partes más duras de la planta (como cortezas o raíces).

Tinturas

Extractos concentrados en alcohol o glicerina.

Aceites esenciales

Destilados altamente concentrados para uso tópico o aromático.

Estas diferentes formas de preparación permiten extraer y aprovechar los principios activos de las plantas medicinales de manera efectiva, adaptándose a las necesidades específicas de cada persona y situación.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez*



NUEVO PROGRAMA LANZAMIENTO

10 DIAS EN COMUNIDAD PARA VOLVER A TU SER
INTEGRAL:

CUERPO-MENTE-ALMA

Haz clic aquí

PLAN 10 DÍAS
PDFs DESCARGABLES



RESET NATURAL

AYUNO INTERMITENTE *GUÍA AYURVÉDICA*



-  Aprende sobre Ayuno
-  Conoce tu Biotipo
-  Bienestar Milenario

~~\$89.000 ARS /~~
~~\$89 USD~~

Oferta
Lanzamiento
\$52.000 ARS /
\$52 USD

ALIMENTOS COMO MEDICINA: PROPIEDADES Y USOS TERAPÉUTICOS

El cuerpo humano tiene la capacidad de regenerarse y equilibrarse cuando recibe los nutrientes adecuados. Algunos alimentos tienen un impacto directo en la salud debido a sus compuestos bioactivos.

Categorías de alimentos con propiedades curativas

El poder curativo de los alimentos se manifiesta a través de diferentes categorías, cada una con propiedades específicas que benefician distintos aspectos de nuestra salud.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez*



ALIMENTOS ANTIINFLAMATORIOS

Estos alimentos contienen compuestos naturales que ayudan a reducir la inflamación en el organismo.

Cúrcuma

Rica en curcumina, un potente compuesto antiinflamatorio que ayuda a reducir la inflamación crónica en el cuerpo.

Jengibre

Contiene gingeroles que reducen la inflamación y alivian el dolor, especialmente útil para problemas articulares.

Ajo

Sus compuestos azufrados tienen propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas.

Frutos rojos

Ricos en antocianinas que combaten la inflamación y protegen las células.

Aceite de oliva extra virgen

Contiene oleocantal, un compuesto con efectos similares a los antiinflamatorios no esteroideos.

Pescados ricos en omega-3

El salmón y las sardinas aportan ácidos grasos esenciales que reducen la inflamación sistémica.

RESET NATURAL ***Un Día a la Vez***

ALIMENTOS ADAPTÓGENOS Y DETOXIFICANTES

El cuerpo humano puede beneficiarse de ciertos alimentos que ayudan a equilibrar el estrés y eliminar toxinas.



Alimentos adaptógenos

Equilibran el estrés y la energía en el organismo: Maca, Ginseng, Ashwagandha

Estos alimentos ayudan al cuerpo a adaptarse a situaciones de estrés físico y mental, equilibrando los sistemas hormonales y nerviosos.

RESET NATURAL ***Un Día a la Vez***



Alimentos detoxificantes

Ayudan a eliminar toxinas del organismo: Limón, Cilantro, Chlorella, Espirulina

Estos alimentos facilitan los procesos naturales de desintoxicación del cuerpo, especialmente a nivel hepático y renal.



ALIMENTOS PROBIÓTICOS Y PARA EL SISTEMA INMUNE

1

Alimentos probióticos y prebióticos

- Kéfir
- Kombucha
- Yogur natural
- Miso

Estos alimentos aportan bacterias beneficiosas que mejoran la salud intestinal y fortalecen el sistema inmunológico desde la microbiota.

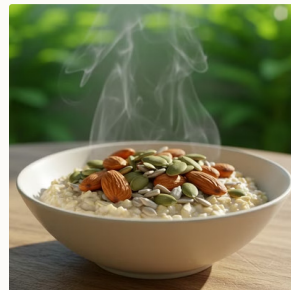
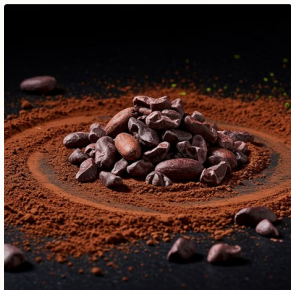
2

Alimentos para fortalecer el sistema inmune

- Hongos medicinales (reishi, shiitake, maitake)
- Propóleo
- Miel cruda

Estos alimentos contienen compuestos bioactivos que estimulan y modulan el sistema inmunológico, ayudando al cuerpo a defenderse de patógenos.

ALIMENTOS RICOS EN ANTIOXIDANTES Y PARA EL SISTEMA NERVIOSO



1

Alimentos ricos en antioxidantes

- Arándanos
- Cacao puro
- Chía
- Matcha

2

Alimentos para el sistema nervioso

- Avena
- Nueces
- Semillas de calabaza

RESET NATURAL *Un Día a la Vez*

ESTE ARCHIVO NO BUSCA IR EN CONTRA DE LA MEDICINA TRADICIONAL, NO REEMPLAZA UNA CONSULTA MEDICA, Y SIEMPRE RECOMENDAMOS ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTAR CON UN PROFESIONAL DE LA MEDICINA.

ALIMENTOS PARA LA SALUD HORMONAL



Semillas de lino

Ricas en lignanos y ácidos grasos omega-3, ayudan a equilibrar los niveles de estrógeno en el cuerpo.

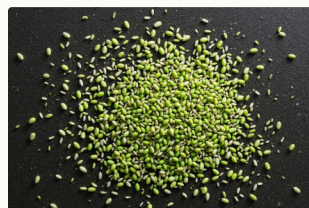
Estos alimentos contienen compuestos específicos que ayudan a mantener el equilibrio hormonal, especialmente beneficiosos durante etapas de cambios hormonales como la menstruación, el embarazo o la menopausia.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez*



Fenogreco

Sus compuestos activos pueden ayudar a regular los niveles hormonales, especialmente en mujeres.



Sésamo

Contiene lignanos y zinc que contribuyen al equilibrio hormonal y la salud reproductiva.



NUEVO PROGRAMA LANZAMIENTO

10 DIAS EN COMUNIDAD PARA VOLVER A TU SER
INTEGRAL:

CUERPO-MENTE-ALMA

Haz clic aquí

PLAN 10 DÍAS
PDFs DESCARGABLES



RESET NATURAL

AYUNO INTERMITENTE *GUÍA AYURVÉDICA*



-  Aprende sobre Ayuno
-  Conoce tu Biotipo
-  Bienestar Milenario

~~\$89.000 ARS /~~
~~\$89 USD~~

Oferta
Lanzamiento
\$52.000 ARS /
\$52 USD



BENEFICIOS DE INTEGRAR LOS ALIMENTOS MEDICINA EN TU VIDA Y LA DE TU FAMILIA

1

Mejor calidad de vida

Una alimentación rica en nutrientes mejora la energía, la concentración y el estado de ánimo.

2

Prevención de enfermedades

Reducir la inflamación y fortalecer el sistema inmune puede evitar problemas crónicos.

3

Ahorro económico

Menos medicamentos y consultas médicas al mejorar la salud naturalmente.

4

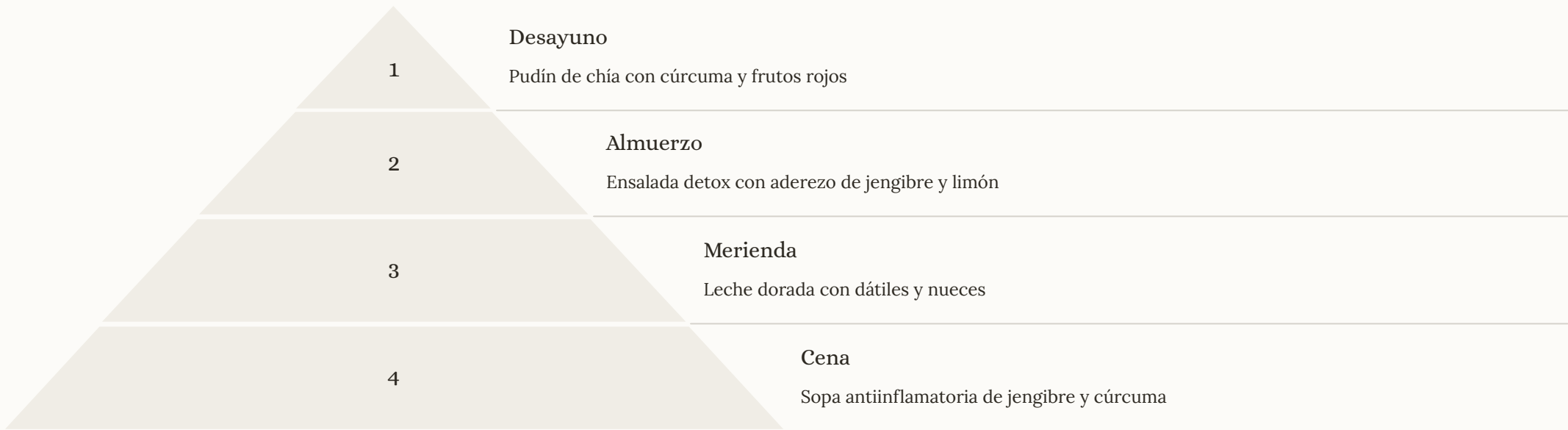
Bienestar familiar

Educar a los hijos en una alimentación consciente crea hábitos saludables para toda la vida.

🔥 Impacto en la salud mental: Algunos alimentos ayudan a reducir la ansiedad y mejorar el sueño.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez*

RECETAS TERAPÉUTICAS PARA CADA MOMENTO DEL DÍA



Estas recetas están diseñadas para aprovechar las propiedades medicinales de los alimentos en cada comida del día, proporcionando nutrientes esenciales y compuestos bioactivos que apoyan diferentes funciones del organismo.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez*

DESAYUNO: PUDÍN DE CHÍA CON CÚRCUMA Y FRUTOS ROJOS



Ingredientes

- 3 cdas. de semillas de chía
- 1 taza de leche vegetal
- 1 cdta. de cúrcuma
- ½ cdta. de canela
- 1 cda. de miel
- ½ taza de frutos rojos

RESET NATURAL *Un Día a la Vez*



Preparación

Mezclar todos los ingredientes y dejar reposar en la heladera toda la noche.

Este desayuno combina los beneficios antiinflamatorios de la cúrcuma con los antioxidantes de los frutos rojos y las propiedades nutritivas de la chía, rica en omega-3 y fibra.

ALMUERZO: ENSALADA DETOX CON ADEREZO DE JENGIBRE Y LIMÓN

Ingredientes para la ensalada	Ingredientes para el aderezo
1 taza de hojas verdes	Jugo de 1 limón
½ taza de repollo morado rallado	1 cda. de jengibre rallado
1 zanahoria rallada	1 cda. de aceite de oliva
½ palta	
1 puñado de semillas	

Preparación: Mezclar y aliñar antes de servir.

Esta ensalada combina vegetales ricos en antioxidantes y enzimas que favorecen la desintoxicación del organismo. El aderezo de jengibre y limón potencia sus propiedades digestivas y antiinflamatorias.

RESET NATURAL ***Un Dia a la Vez***



MERIENDA Y CENA TERAPÉUTICAS



Merienda: Leche dorada con dátiles y nueces

✓ Ingredientes:

- 1 taza de leche vegetal
- 1 cdta. de cúrcuma
- ½ cdta. de canela
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 dátil picado
- 1 puñado de nueces

👉 Preparación: Calentar la leche con los ingredientes y servir tibia.

La leche dorada es una bebida tradicional ayurvédica con potentes propiedades antiinflamatorias y relajantes, ideal para la tarde.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez*



Cena: Sopa antiinflamatoria de jengibre y cúrcuma

✓ Ingredientes:

- 1 litro de caldo de verduras
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cdta. de cúrcuma
- 1 cdta. de jengibre
- 1 taza de champiñones
- ½ taza de porotos mung cocidos

👉 Preparación: Sofreír la cebolla y el ajo, agregar los hongos y especias. Verter el caldo, cocinar 15 minutos y servir.

CONCLUSIÓN: VOLVER A LO NATURAL ES EL FUTURO



Reconectar con la naturaleza

Redescubrir el poder curativo de los alimentos que la tierra nos brinda, volviendo a nuestras raíces ancestrales.



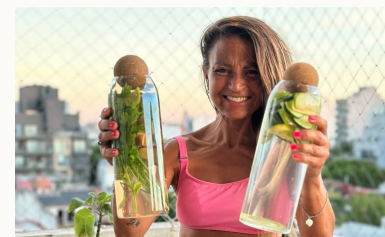
Implementar cambios graduales

Incorporar alimentos medicina en la rutina diaria, transformando la alimentación paso a paso con intención y conciencia.



Observar los beneficios

Notar mejoras en energía, digestión y bienestar general, experimentando la transformación en primera persona.



Compartir el conocimiento

Extender los beneficios a familia y comunidad, creando un movimiento colectivo hacia la salud natural.

Adoptar los alimentos medicina no es una moda, sino un regreso a nuestras raíces. La salud está en nuestras manos y en nuestra alimentación. Pequeños cambios pueden generar enormes beneficios, tanto para nosotros como para quienes nos rodean.

¡Empieza hoy mismo!

RESET NATURAL ***Un Día a la Vez***

ESTE ARCHIVO NO BUSCA IR EN CONTRA DE LA MEDICINA TRADICIONAL, NO REEMPLAZA UNA CONSULTA MEDICA, Y SIEMPRE RECOMENDAMOS ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTAR CON UN PROFESIONAL DE LA MEDICINA.

NUEVO PROGRAMA LANZAMIENTO

10 DIAS EN COMUNIDAD PARA VOLVER A TU SER
INTEGRAL:

CUERPO-MENTE-ALMA

Haz clic aquí

PLAN 10 DÍAS
PDFs DESCARGABLES



RESET NATURAL

AYUNO INTERMITENTE *GUÍA AYURVÉDICA*



-  Aprende sobre Ayuno
-  Conoce tu Biotipo
-  Bienestar Milenario

~~\$89.000 ARS /~~
~~\$89 USD~~

Oferta
Lanzamiento
\$52.000 ARS /
\$52 USD