

Nutrientes Integrales:

NATURELL DE COLOMBIA está certificada en el reenvase y alistamiento final de Nutrientes Integrales empacados con Estrictas Normas de Higiene y Seguridad y se le entrega la forma de uso del producto al paciente según Prescripción Médica.

Presentación: Bolsa x 250 Grs. Bolsa x 500 Grs.

NUTRIENTES INTEGRALES Y SU IMPORTANCIA EN LA DIETA: Los alimentos integrales tienen el recubrimiento natural que es la fibra. Actualmente los Médicos están a favor de la fibra natural. El Doctor Friedman, de Monte Sinaí, dice que "la dieta a base de fibra, consumida durante bastante tiempo, puede "corregir" algunas anomalías de los patrones motores del colón comunes cuando hay problemas de función intestinal. Dice, por ejemplo, que la fibra contribuye a acelerar o a desacelerar las contracciones, ayudando en los casos de estreñimiento, acompañado de suficiente líquido para que tenga el efecto deseado. La limpieza de colón contribuye a tener un estado de salud más óptimo y saludable previniendo así múltiples síntomas."

LINAZA:

BENEFICIOS DE LA SEMILLA DE LINAZA

Únicamente en la semilla de linaza se encuentran los ácidos esenciales perfectamente balanceados. Reportes publicados por el Instituto Karolinske en Suiza muestran que la linaza contiene 800 mg./kg.

Los lignanos (agentes anticancerígeno muy estudiados) La semilla de linaza contiene de 70 a 100 veces más propiedades que los mejores granos integrales. Los lignanos actúan en la prevención del cáncer de mama y colon y estos están al alcance de todas las personas simplemente con añadir semilla de linaza molida a sus dietas.

"La semilla de linaza contiene una concentración de aceites omega 3 más alta que cualquier pescado, vegetal o cualquier alimento."

Los ácidos grasos esenciales Omega 3 para la salud humana se hacen evidentes en la semilla de linaza, estos ácidos grasos no pueden ser fabricados por el cuerpo humano deben de estar incluidos en la dieta diaria.

La fibra contenida en la linaza es reconocida por su efecto en la disminución del colesterol, probablemente porque evita que este y los ácidos biliares sean reabsorbidos por el organismo al ser adheridos a la fibra y llevadas al exterior con los demás desperdicios. También la fibra es conocida por su capacidad de suavizar el intestino grueso, prevenir estreñimiento y mantener la regularidad al defecar.

El Mucílago (Fibra Soluble) es una sustancia gomosa que se encuentra debajo de la cubierta de la semilla (Cáscara) que tiene las propiedades de bloquear el exceso de acidez y actúa como un laxante natural para suavizar y proteger la delicada flora intestinal y para mejorar la

regularidad sin efectos secundarios, la fibra soluble de la semilla de linaza evita la reabsorción de los ácidos digestivos, reduce la absorción de colesterol contenido en los alimentos y aumenta la cantidad de colesterol que es excretada por el organismo; el Mucílago de la linaza ayuda en la estabilización y modulación de la glucosa en la sangre.

Algunos beneficios

Enfermedades Cardiacas

Una de las maravillas de la Linaza es que contiene una sustancia que se asemeja a la prostanglandina, la cual regula la presión y función arterial y tiene un papel importante en el Metabolismo del calcio y de la energía. Previene además la formación de coágulos sanguíneos y ataques, si se ingiere en una etapa temprana de la enfermedad modificando al mismo tiempo el estilo de vida con ejercicio y una dieta sana.

Diabetes

Se estima que la diabetes de adulto se debe en parte a una deficiencia de Ácido Linolénico (ALN) y a un exceso de grasas saturadas. El ALN puede también disminuir los requerimientos de insulina en el diabético, favoreciendo el consumo frecuente de Linaza, a el control de los niveles de azúcar en la sangre.

Cáncer

Por más de 36 años la investigadora alemana Dra. Johanna Budwing ha utilizado exitosamente la Linaza en la prevención del Cáncer, tiene más de mil casos documentados. Las Ligninas de acuerdo a investigaciones científicas, luchan contra los químicos causantes de los Tumores Cancerosos y bloquean a los receptores de estrógeno, lo cual podría reducir el riesgo de Cáncer de Colon, Cáncer de Pulmón, Cáncer de Próstata, Cáncer de Mama, etc. Según el Dr. James Duke del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, la Linaza contiene 27 compuestos identificables como anticancerígenos.

Problemas Sexuales

La Dra. Budwing descubrió que el aceite de la Linaza es un Afrodisiaco Natural. La causa física más común de la impotencia en los hombres y la frigidez en las mujeres se debe al bloqueo de la circulación sanguínea en las arterias. La Linaza molida limpia las arterias y corrige algunos casos de esterilidad, peligro de aborto y tiende a disminuir los bochornos de la menopausia.

Digestión

La ingestión de Linaza ayuda en el tratamiento de estreñimiento (dificultad para evacuar) crónico, a los daños causados en el colon por hacer uso excesivo de laxantes, lubrica y regenera la flora intestinal, previene la formación de divertículos (apéndices) en el trayecto del esófago o del intestino.

Enfermedades Inflammatorias

El Ácido Linolénico (ALN) mejora las inflamaciones de todo tipo, principalmente las que tienen el sufijo itis, las cuales son: Gastritis, Tendonitis, Colitis, Artritis, Nefritis, Bursitis, Prostatitis, Otitis, etc. Así como también Lupus, considerado como una enfermedad inflamatoria.

Vitalidad

Uno de los más notables signos de una mejor salud por el consumo regular de la Linaza es el aumento progresivo de la Vitalidad y Energía. Es de utilidad para los atletas ya que hace que los músculos se recuperen rápidamente del desgaste que ocasiona el ejercicio y también para quienes deseen reducir la grasa y tener un cuerpo esbelto y saludable.

Piel y Cabello

Al consumir con regularidad la semilla de Linaza usted notará como su piel se suaviza, problemas de la piel como Psoriasis y Eczema dramáticamente mejoran, puede ser usada como mascarilla facial para una limpieza profunda del cutis y como jalea (gel) para fijar y nutrir el cabello.

Estres

Mucha gente estima que el efecto más profundo del uso de la Linaza es la sensación de calma que la persona disfruta a pocas horas de ingerirla, es excelente para personas que tienen un ritmo acelerado de vida o para quienes trabajan bajo presión.

Retención de Líquidos

Los ácidos grasos de la Linaza ayudan a los riñones a secretar sodio y agua. La retención de agua (edema) se da en la hinchazón de los tobillos, algunas formas de obesidad, síndrome premestruar, todas las etapas de cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

Otras Afecciones

Los Ácidos Linolénicos son necesarios para la función visual (retina), la función adrenal (tensión nerviosa) y para la formación de esperma. A menudo son útiles en casos de múltiple esclerosis. También en el caso de fibrosis cística; de esterilidad y aborto; de mal funcionamiento glandular; en ciertos problemas de comportamiento (esquizofrenia, depresión bipolar), alergias, adicciones a drogas o Alcohol y otros comportamientos anormales.

AJONJOLI:

Las semillas de sésamo poseen una cantidad elevada de proteínas, además de ser ricas en metionina, un aminoácido esencial. Las grasas que contiene son “grasas buenas”, es decir, grasas insaturadas, lo que junto a su contenido en lecitina convierte a las semillas de sésamo en un alimento que contribuye a reducir los niveles de colesterol sanguíneo.

Además, son fuente de diferentes minerales. Uno de ellos es el calcio, que interviene en la formación de huesos y dientes. Otro es el hierro, que desempeña numerosas e importantes funciones en el organismo. También provee de zinc, mineral que participa en el metabolismo de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas.

Las semillas de sésamo poseen también buenas cantidades de fibra, por lo que su consumo resulta beneficioso para la regulación de la función intestinal.

Problemas nerviosos: agotamiento nervioso o mental; estrés; pérdida de memoria; melancolía; depresión nerviosa; irritabilidad o desequilibrio nervioso; insomnio.

Es un excelente complemento nutritivo para quienes están sometidos a gran actividad mental o intelectual, y desean mantener un buen rendimiento.

Sobrecarga física: entrenamiento deportivo, embarazo, lactancia, convalecencia después de intervenciones quirúrgicas o de enfermedades.

Falta de rendimiento o de capacidad sexual, tanto en el hombre como en la mujer.

Disminución del colesterol en sangre; arteriosclerosis; prevención del infarto de miocardio y de la trombosis arterial.

Fuente: Greenwood, C.: Influence of dietary fat on brain membrane phospholipids fatty acid composition and neuronal function in mature rats. Nutrition 1989; 5 (4): 278-81

· HARINA INTEGRAL DE TRIGO:

La harina integral de trigo contiene el 100% del grano original, es decir, el salvado o capa externa fibrosa, el germen de trigo que es el embrión del grano contiene un complejo de vitamina B, vitamina E y hierro. Suele utilizarse mucho en repostería, en la elaboración de pan, galletas, postres, como base en las salsas blancas, etc. Cada 100 g contiene 9,5 g de fibra. Por su alto contenido en fibra es indicado para problemas de estreñimiento. La Harina de Trigo Integral es rica en Selenio.

o GERMEN DE TRIGO:

El germen es la parte interior del grano, desde donde comienza la germinación y crece la nueva planta. En el caso del trigo, el germen tiene propiedades nutritivas interesantes. Se presenta en forma de pequeñas hojuelas de color marrón claro.

Es rico en vitamina B1, B2, B6 y E. También contiene mucho fósforo y bastante hierro. Esto le confiere las siguientes propiedades:

Fortalece el cerebro y mejora la memoria

Ayuda al sistema nervioso

Ayuda en todo el sistema digestivo: digestión lenta, úlceras, gastritis, combate el estreñimiento.

El germen de trigo es rico en fibra siendo un potente anticanceroso, utilizándolo con frecuencia en la dieta diaria puede suprimir los pólipos precursores del cáncer de colón y se pueden restablecer las deposiciones normales en un 60% de las personas que sufren de estreñimiento común; Este es el cálculo conservador del Doctor Nicholas W. Read, autoridad en este tema y director del Centro para la Nutrición Humana de la Universidad de Sheffield (Inglaterra). No hay duda de que el estreñimiento se debe en gran parte a la deficiencia de alimentos ricos en fibra. El Doctor Denis Burkitt señala que nuestros antepasados consumían cerca de una libra y cuarto de pan de granos integrales al día. Nosotros comemos sólo una quinta parte: apenas un cuarto de libra de pan, la mayor parte del cual es hecho con harina blanca altamente refinada que carece de fibra.

Los laxantes naturales, como el germen de trigo, los cuales aumentan el volumen de la materia fecal en lugar de sólo estimular los nervios intestinales, como lo hacen muchos medicamentos, son más suaves y seguros. “ El germen de trigo es el método más seguro, económico y fisiológico de tratar y prevenir el estreñimiento” afirma el Doctor W. Grant Thompson, gastroenterólogo de la Universidad de Ottawa y autor del libro Reacciones Intestinales.

Ideas para consumirlo

El germen de trigo puede mezclarse casi con cualquier comida, pasando desapercibido. Por ejemplo, se puede entremezclar con la masa de una torta, la carne picada, disolverlo en jugos , etc.

Fuente: (c) 2002 Dietética Puiggari - Todos los derechos reservados.

Alberts, D.S. : Effects of dietary wheat bran fiber on rectal epithelial cell proliferation in patients with resection for colorectal cancers. Journal of the National Cancer Institute 1990; 82:1280-85.

NUECES

Protegen del cáncer y las enfermedades del corazón. Alimento esencial de los adventistas del séptimo día, entre quienes hay una tasa muy baja de enfermedades cardíacas. Reducen el colesterol por su alto contenido de ácido oléico antioxidante y de grasa monoinsaturada, semejante a la del aceite de oliva, la cual protege las arterias. Las nueces por lo general contienen mucha vitamina E antioxidante, la cual protege contra el dolor del pecho y el daño arterial. Las nueces del Brasil son muy ricas en selenio. Antioxidante asociado con una menor incidencia de enfermedad cardíaca y cáncer. Las nueces son buenas reguladoras de la insulina y la glucemia, previniendo las elevaciones súbitas, por lo cual son buen alimento para las personas intolerantes a la glucosa y la diabetes. Se ha observado una falta de nueces en la dieta de las personas que llegan, con los años, a sufrir de la enfermedad de Parkinson.

Según una investigación de la Doctora Joan Sabate, de la Universidad de Loma Linda, en un estudio realizado en el que participaron personas con niveles normales de colesterol, todas con dieta baja en grasa. Durante un mes consumieron el 20% de sus calorías en forma de nueces (unas don onzas de nueces en una dieta de 1800 calorías diarias). Después suspendieron las nueces durante todo un mes. Con la dieta sin nueces, el colesterol disminuyó un 6% en promedio. ¡Pero con la adición de las nueces , el colesterol se redujo en un 18!. En promedio, la disminución fue de 22%. Así, las nueces reforzaron el efecto contra el colesterol incluso con la dieta corriente baja en grasa. Tal como señala el Doctor William Castelli, del Estudio Framingham del Corazón, “ al parecer, las personas que consumen nueces obtienen mejores resultados que todas las demás”.

Sin embargo, tanto el Doctor Spiller como la Doctora Sabate advierten que no se deben consumir nueces hasta el punto de aumentar de peso (cada onza contiene cerca de 170 calorías). La solución es comer unas cuantas nueces al día en reemplazo de otras fuentes de grasa y calorías. “No es una forma fácil de mejorar los niveles de colesterol”, dice la doctora Sabate.

Fuente: (c) Bariati, I.: Double blind, randomized, controlled trial of fish oil supplements in prevention of recurrence of stenosis after coronary angioplasty. Circulation 1992; 85:950-56.

Carper's, Jean. : Food - Your Miraculous Medicine. Ed. HarperCollins Publishers, Inc. 1993 ; Pages: 548 -549

CIRUELAS PASAS:

Las Ciruelas pasas son laxantes y nutritivas. Contienen un alto contenido de fibra y es a ella a la que la Doctora Barbara Schneeman, especialista de la Universidad de California en Davis, atribuye la actividad laxante. En pruebas recientes con 41 hombres encontró que agregando doce ciruelas pasas a la dieta diaria aumentaban los movimientos intestinales en un 20%. (El colesterol malo también se redujo en un 4%). Otra posibilidad está en el alto contenido de sorbitol, un azúcar natural que produce efecto laxante en muchas personas. Las ciruelas pasas, contienen un 15% de sorbitol, mientras que la cantidad de éste azúcar presente en la mayoría de las frutas es de un 1%.

Una Jalea Laxante:

La siguiente es una receta fácil ensayada en 42 canadienses de edad recluidos en un hospital de veteranos en Québec. Con una cucharada diaria, la frecuencia de los movimientos intestinales aumentó, permitiendo reducir el consumo de laxantes, en comparación con los pacientes que no comieron la jalea. Fue tal el éxito, que desde entonces el hospital "formula" la jalea como remedio diario para el estreñimiento:

5 onzas de semilla de linaza (una taza aproximadamente)

5 onzas de ciruelas pasas (una taza aproximadamente)

1 ½ tazas de agua hirviendo. Se puede usar un poco menos si desea una jalea más espesa.

Lavar muy bien las semillas de linaza , cortar la ciruela en trozos pequeños. Agregar la linaza y las ciruelas cortadas al agua hirviendo y cocinar hasta que la mezcla espese. Rinde 20 porciones de una cucharada aproximadamente.

Fuente: Painter, N.S.: Unprocessed bran in treatment of diverticular disease of the colon. British Medical Journal 1972; 2: 137-40