



## BOLETIN INFORMATIVO N° 1

Bienvenidos al primer informativo en Chile, de mi Centro de Salud Pacifico Rim. Espero que lo disfruten.

Mientras tanto quiero dejarles algunos consejos saludables, buenas recetas para hacer en casa y un poco de filosofía quiropráctica, agradeciéndoles por dejar su salud en mis manos. Todos los días ruego para que todos ustedes estén bien, cualquier duda o problema que estén experimentando durante mi ausencia, favor no dudar en contactarme. Les pido disculpas por mi bajo nivel de español, todos ustedes lo han tolerado, pero seguiré aprendiendo y avanzando en esta materia, por favor aguántenlo un poco más.

Deseo que tengan una excelente primavera y espero verlos nuevamente a partir de los primeros días de diciembre.

### NUTRICION

Tema: Lacto-Fermentación

¿Alguien de ustedes sufre o conocen a alguien que sufra alguno de estos síntomas de dysbiosis estomacal? (un desbalance en la flora intestinal: Las bacterias y levaduras) Dolores crónicos, alergias, asma, dolores de cabeza, malestar estomacal, hinchazón de manos, ojos y cara, congestión nasal, voz ronca, reflujo, gases, infecciones urinarias, defensas bajas, resfriados, gripes, déficit atencional (ADD), autismo, hiperactividad . Ahora o en el pasado ¿han tomado antibióticos o largos períodos de medicamentos, mucho consume de azúcar o han estado bajo estrés?

La importancia del funcionamiento correcto del sistema digestivo está que hay que recuperar en él la flora bacteriana. Por tal motivo se han realizado dos cosas para normalizar la flora en esta zona.

Primero, se deben evitar comidas que alimenten y promuevan la proliferación de esta flora anormal. En estos alimentos se incluyen los azúcares, la leche pasteurizada y los carbohidratos procesados (entre los cuales se incluye el gluten). En segundo lugar, se



## BOLETIN INFORMATIVO N° 1

deben suministrar a los niños, los probióticos. La flora bacteriana beneficiosa de los probióticos hace disminuir la población de flora anormal en la zona, y reestablece la flora normal del intestino.

Con el uso de la dieta, los probióticos, bebidas y alimentos de lacto-fermentation se pueden mejorar la condición de la flora del intestino e incrementar la respuesta del sistema inmune del niño.

***Muchos estudios demuestran que alergias a determinados alimentos tienden a desaparecer cuando se logra normalizar la flora intestinal. Recuerda que cada vez que se usan antibióticos estos actúan tanto sobre la flora patógena cómo la flora normal disminuyéndola, lo que muchas veces perpetúa el ciclo.***

El aceite puro de bacalao, de buena calidad, es alto en vitamina A y D que mejora el sistema inmune. Les adjunto un link interesante, acerca de educación sobre nutrición y suministradores de aceite de bacalao, entre otros. Hay una parte de la pagina que está traducida al español. [www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org) Buscar al final de la pagina para las traducciones.

### RECETAS CASERAS

Aquí hay algunas *recetas simples* de comidas *lacto-fermentadas*, que pueden hacer fácilmente en la casa. *Si consumen a diario este tipo de comidas, aumentaran las buenas bacterias en el intestino.*

Siéntanse libres de imprimir y entregar las recetas a sus amigos y resto de la familia.

### CHUCRUT LATINOAMERICANO

- 1 repollo grande picado
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 2 cebollas medianas picadas a la pluma muy finas
- 1 cucharada de orégano
- ¼ ó ½ cucharadita de hojuelas de ají rojo seco
- 1 cucharada de sal de mar
- 4 cucharadas de suero (si no tiene, use 1 cucharada más de sal)



## BOLETIN INFORMATIVO N° 1

En una fuente grande mezclar todos los ingredientes, machacar durante 10 minutos con un machacador de madera o uno para carne, para que las verduras suelten sus jugos. Dejar la mezcla en una fuente redonda de vidrio, cubrir con un plato bajo que sea unos milímetros más pequeño que la boca de la fuente, de manera que la base del plato toque la mezcla y queden unos milímetros de espacio entre el borde del plato y el de la fuente.

Poner un peso sobre el plato para que suba el jugo de la mezcla hasta el plato. La superficie de la mezcla debiera quedar como mínimo a 3 centímetros de distancia del borde del contenedor. Cubrir muy bien con un paño de loza y macerar a temperatura ambiente, preferentemente en la parte alta de un mueble, durante 3 días, luego guardar en el refrigerador.

### **KVASS DE BETARRAGA**

2 betarragas medianas o 1 betarraga grande, peladas y cortadas en rodajas delgadas  
¼ de taza de suero (si no tiene use 1 cucharada mas de sal de mar)  
1 cucharada de sal de mar  
Agua

Esta bebida es muy valorada por sus cualidades medicinales y como reconstituidor de la flora intestinal. Las betarragas están, simplemente, llenas de nutrientes. Un vaso de esta bebida de 120 ml. por la mañana y otro por la noche, es un excelente tónico sanguíneo, regulariza el sistema digestivo, alcaliniza la sangre, limpia el hígado y es un buen tratamiento para disolver las piedras en los riñones y otras enfermedades. Esta bebida también puede ser utilizada para reemplazar al vinagre en ensaladas y para adherir a las sopas.

Poner las betarragas, suero y sal en un frasco grande de vidrio (1lt), llenar el envase con agua, revolver por unos segundos y luego tapar muy bien. Mantener a temperatura ambiente por 5 días, preferentemente en la parte alta de un mueble, luego guardar en el refrigerador.

Cuando ya se haya tomado casi toda la bebida y quede poco líquido en el envase, llene nuevamente el envase con agua y deje a temperatura ambiente por otros 5 días. La bebida resultante será un poco más suave que la primera. Después de la segunda vez podrá desechar las betarragas y usar betarragas frescas. Si lo desea puede guardar un poco del líquido y usarlo en reemplazo del suero.



## BOLETIN INFORMATIVO N° 1

Nota: no rallar las betarragas, porque podrían fermentar muy rápido y producir alcohol en vez de ácido láctico.

*Para niños: diluir en agua y agregar un poco de miel pura antes de servir.*

### SUERO Y QUESO CREMA

#### Yogurt o leche fresca.

Utilizamos mucho el suero para lacto fermentar frutas y vegetales, para remojar los granos y para hacer muchas bebidas lacto fermentadas. Puede utilizar yogurt casero o yogurt natural de alguna marca comercial de buena calidad. Si utiliza leche fresca, ponga la leche en un contenedor de vidrio limpio y déjelo reposar a temperatura ambiente de 1 a 4 días hasta que se separe.

Poner un colador grande en una fuente, extender dentro del colador un paño de loza limpio. Verter aquí el yogurt o la leche separada, cubrir todo con otro paño de loza y dejar reposar a temperatura ambiente por varias horas ( el yogurt necesita más tiempo). El suero va a caer a la fuente y los sólidos de la leche quedaran en el colador. Amarrar el paño que contiene los sólidos de la leche, teniendo cuidado de no presionarlos. Amarrar esta pequeña bolsita a una cuchara de palo y colgar sobre la boca de un jarro, para que caiga aquí el suero que sigue saliendo. Cuando deja de gotear la bolsa está listo el queso. Guarde el suero en un frasco grande y el queso crema en un contenedor de vidrio cubierto. El queso crema dura alrededor de 1 mes refrigerado y el suero, cerca de 6 meses.

***El suero es de gran ayuda en su cocina.*** Tiene muchos minerales. Una cucharadita de suero en un poco de agua ayuda a la digestión. Es un remedio que mantendrá sus músculos jóvenes. Mantendrá sus articulaciones con buen movimiento y la elasticidad de sus ligamentos. Cuando los años le quieran doblar la espalda, tome suero... si tiene enfermedades estomacales ingiera 1 cucharada de suero 3 veces al día, esto alimentará sus glándulas estomacales y ellas funcionarán bien nuevamente.

### FERMENTO DE GRANOS

Avena, quínoa o arroz.

Pon el grano en una olla y agrégale agua caliente y tres cucharadas de suero. Cúbrela y déjala reposar por 12 a 24 horas. Usa la misma agua para cocinar el caldo de vaca, si es



## BOLETIN INFORMATIVO N° 1

que requieres mas liquido. Sirve el grano con harta mantequilla (Mas sobre mantequilla en el próximo informativo.)

Si quiere consumir bio-disponible (asimilado fácilmente por su cuerpo) Vitaminas, Minerales, Gelatina y otro nutrientes. Este líquido puede ser usado en la cocción de cualquier comida que requiera agua, como sopas, granos, etc. También puede ser usado como bebestibles nutritivos calientes en cualquier momento del día en reemplazo de té o café.

### CALDO DE VACUNO

- 2 Kg. De hueso de espinazo y morcillo de vacuno
- 1 pata de ternero (opcional)
- 11/2 kg. De costilla con carne o huesos del cuello
- 1lt o más agua fría filtrada
- ½ taza de vinagre
- 3 cebollas cortadas en trozos grandes
- 3 zanahorias cortadas en trozos grandes
- Cilantro a gusto
- Tomillo
- 1 cucharadita de granos de pimienta verde secos y molidos
- 1 atado de perejil

Poner los huesos sin carne en una olla muy grande con vinagre y cubrir con agua, dejar que repose por 1 hora. Mientras tanto, asar los huesos con carne en una asadera en el horno a 176° C, cuando estén bien dorados poner a la olla del caldo junto con las verduras. (si no tiene mucho tiempo, puede saltar la parte del asado)

Ecurrir la grasa de la asadera, poner agua fría en la asadera, calentar a llama alta hasta el punto de ebullición revolviendo con cuchara de palo para disolver los jugos coagulados, verter este jugo en la olla de la sopa. Puedes poner más agua si es necesario hasta cubrir los huesos. El caldo puede llegar a un máximo de 3 cm. de distancia del borde de la olla, ya que el volumen se expande un poco durante la cocción. Muchos residuos saldrán a la superficie, es importante retirarlos con una cuchara. Después de esto, bajar la llama, agregar el tomillo y la pimienta. Que el caldo siga hirviendo a fuego lento por al menos 12 hrs. y no más de 72 hrs. Justo antes de terminar poner el perejil y hervir por 10 minutos.



## BOLETIN INFORMATIVO N° 1

Ahora tendrá una olla de un líquido café que no se verá muy apetitoso con sustancias gelatinosas y materia grasa, tampoco olerá muy bien. Pero no se desespere, después de colarlo tendrá un caldo delicioso y nutritivo, que es la base de muchas otras recetas. Después de colar, dejar enfriar y retirar las grasas sólidas que suben a la superficie. Guardar en varios contenedores pequeños y congelar.

Nota: La gelatina actúa principalmente ayudando a la digestión y se ha usado con mucho éxito en el tratamiento de muchos trastornos intestinales, tales como acides, colitis y enfermedad de Crohn.

### ***Discusión sobre la SAL:***

El mejor aporte alimenticio que le podemos dar a nuestra digestión es la sal. La sal activa una enzima que comienza la digestión de los carbohidratos en la saliva y de muchas otras enzimas digestivas que se encuentran en el intestino. La sal también provee al cuerpo del cloruro que necesita para el ácido clorhídrico, necesario para la digestión de las carnes. Desafortunadamente la sal comercial es altamente refinada, antes de comercializarla extraen de ella minerales esenciales y la adulteran con aditivos. Recomendamos el uso de sal de mar Celta no refinada, que viene de aguas descontaminadas de la costa de Gran Bretaña, es húmeda y de color gris claro, otras sales no refinadas son beige o rosadas, pero no blancas. La blancura tanto en la sal como en el azúcar quiere decir que es refinada y que sus minerales han sido extraídos. No es necesario restringirse el consume de la Buena sal, solo de la sal refinada.

Busca en [www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org) por proveedores de sal beneficiosa

Tal vez podamos convencer a alguien en Puerto Aysén o Tortel que comience una industria de fabricación de Buena sal, acá en esta hermosa región.





## BOLETIN INFORMATIVO N° 1

### FILOSOFÍA QUIROPRÁCTICA.

**Tema:** *Solo La Punta Del Iceberg*

Si tienes algún dolor o molestia muscular, órganos, sistema nervioso o esquelético y no has presentado algún trauma reciente, mas como si estuvieras sufriendo de la culminación de una disfunción que ha estado ocurriendo sobre un periodo de tiempo. Meses o incluso años...

Casos en el punto.

- Las caries dentales no son causadas de la noche a la mañana.
- Los problemas al corazón que están mostrando síntomas de arterosclerosis u otros, toman tiempo para desarrollarse.
- El tipo de diabetes que prevalece en nuestra sociedad, por las elecciones de dietas y estilos de vida que causan una disfunción en el nivel celular, debido a la resistencia de la célula a la insulina. Cualquier persona con sobrepeso es un insulina resistente y podrá desarrollar la enfermedad.

Si estas experimentando algún síntoma, probablemente podrías estar experimentando un patrón de patología. A veces, se puede revertir el problema a tiempo. Por favor no dudes en discutir cualquier sintoma conmigo. Puedes traer un traductor si lo deseas.

### **EN EL PROXIMO BOLETIN INFORMATIVO**

En nuestro próximo boletín informativo discutiremos los siguientes temas:

- Heridas y compensaciones
- Mantequilla versus margarina.