

PARA UNA DIETA ANTIINFLAMATORIA

**Dieta antiinflamatoria**. Ver la de Rebeca Hernández y el del Dr. Andrew Weil.

Una dieta de este tipo implica **reducir las carnes rojas** y las grasas saturadas y las frituras; y agregar *especias* *variadas* a las comidas, que aderezan la vida y la salud. Consumir **todos los días** antioxidantes naturales: **Legumbres hortalizas**; **frutas y bayas (berries);** los polifenoles que se encuentran en el café, té negro, **té verde,** y las infusiones de diversas yerbas, incluso el mate.

Una **Dieta antiinflamatoria** es, pues, **rica en**:

1. Ajo y Cebollas
2. **Cúrcuma + pimenta**, Curry, jengibre y cardamomo.
3. Ajíes y pimientos verdes, **amarillo**, anaranjados, y rojos que contienen **carotenos**.
4. **Crucíferas:** brócoli, coliflor, repollo y coles, repollo de Bruselas
5. **Bicarbonato de Sodio o Potasio**
6. Pescado: azules, salmón
7. **Pescados pequeños, sardinas, arenques, anchoas.**
8. Canela, orégano, yerbabuena,
9. **Tomillo, cilantro en ramas y en granos**
10. Romero, estragón,
11. laurel, anís
12. Tomar té verde, negro e infusiones de cada una de la diversas especias.
13. MINI-AYUNOS: tres veces por semana por mes y medio.

**Bicarbonato de sodio:** disolver una cucharadita en un vaso de agua y agregar el jugo de un limón. Tomar 15 min antes del desayuno y al acostarse.

congelar; luego tomar una ración 4 veces por semana. Puede alternarse con:

**Vinagre de Cidra** (manzana): una cucharada sopera + el jugo de un limón disueltos en un vaso de agua (natural fría o gasificada).

**Té Verde:** una taza después del desayuno, a media mañana, después del almuerzo o media tarde

Atentamente,

Dr. Max Sánchez Araujo MD