

MARINA BORENSZTEIN

A woman with long, wavy blonde hair, smiling, holding a glass of green juice. She is wearing a white short-sleeved top. The background is a dense green forest.

PAZ, AMOR Y JUGO VERDE

MIS ELIXIRES SALUDABLES
PARA BRILLAR

Paz, amor y jugo verde

Mis elixires saludables para brillar

Marina Borensztein

Paz, amor y jugo verde

Mis elixires saludables para brillar

Índice de contenido

Portadilla

Legales

Acerca de mí

Introducción

Diario de N.Y.: *Escribiendo en Nueva York*

Te cuento...

Diario de N.Y.: *Meditando con aroma a lavanda*

Preparando la cocina

Diario de N.Y.: *Todos somos Barcelona*

Joyas para tus elixires

Recomendaciones para preparar tus elixires

Diario de N.Y.: *El eclipse*

Jugos y licuados

Diario de N.Y.: *Palabras que empoderan*

Jugos

Diario de N.Y.: *¿Comés con conciencia?*

Licuados

Diario de N.Y.: *Mi nave espacial*

Elixires blancos

Diario de N.Y.: *Bye bye, dear Louise!*

Bowls

Diario de N.Y.: *La buena educación*

Sopas

Diario de N.Y.: *Chau a los "debería"*

Shots poderosos

Diario de N.Y.: *¡Cuidate de los iones positivos!*

Agüitas calmantes

Diario de N.Y.: *¡Gracias!*

Preguntas habituales

Diario de N.Y.: *Fly me to the moon...*

Tres días detox

En modo jugo

Agradecimientos

Las profesionales que me acompañan

Redes

Borensztein, Marina
Paz, amor y jugo verde / Marina Borensztein. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Planeta, 2018.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga

ISBN 978-950-49-6273-1

1. Alimentación. 2. Autoayuda. I. Título.

CDD 158.1

© 2008, Marina Borensztein

Diseño de cubierta: Departamento de Arte de Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Diseño de interior: Valeria Boquete

Fotos: Félix Busso

Todos los derechos reservados

© 2018, Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Publicado bajo el sello Planeta®

Av. Independencia 1682, C1100ABQ, C.A.B.A.

www.editorialplaneta.com.ar

Primera edición en formato digital: abril de 2018

Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del “Copyright”, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite

ISBN edición digital (ePub): 978-950-49-6273-1

Este libro no se propone sustituir la relación directa médico-paciente ni se postula como un libro de consejos médicos. Se recomienda enfáticamente consultar con los profesionales de la salud ante cualquier duda o síntoma que pueda requerir un diagnóstico. La autora comparte aquí el conocimiento y la información que adquirió a partir de su experiencia y de su investigación personal.



Acerca de mí

A los diecisiete años, arrancó lo que hoy llamo mi Trabajo Personal. Comenzaron las primeras grandes dudas, las crisis amorosas, vocacionales. Entonces empecé a hacer psicoterapia y a bucear en mi interior. Así era yo, siempre fui así, desde chiquita.

Siempre buscando más respuestas, pidiendo ayuda, apoyo, contención.

Además de todo lo que ya conocés de mí, fui actriz. Y ahora, cuando miro hacia atrás puedo decir que las artes escénicas no eran para mí. Me preparé durante muchos años, me encantaban, pero también recuerdo que sufría más de lo que disfrutaba, porque mi exigencia no me dejaba ser en libertad. Soy hija de Tato Bores, el “actor cómico de la Nación”. Un genio. Esa carga no me lo hacía nada fácil. “¡Ah!, ¿sos la hija de?”, me decían a menudo.

Hice años de terapia y, cuando papá murió, realicé un unipersonal hermoso en homenaje a él, que se llamó *La hija de*. Me fue muy bien, aunque no tanto como para cumplir con todas mis expectativas.

“Siempre fui así, desde chiquita. Siempre buscando más respuestas, pidiendo ayuda, apoyo, contención.”

Luego de dos años, cuando nació mi hija Malena, para seguir haciendo crecer a la actriz, incursioné en el mundo del teatro infantil. Fueron varios años de invertir dinero y mucho esfuerzo haciendo teatro para niños, mientras Male gateaba y jugaba en los escenarios.

Hasta que un día, después de un tiempo suficiente de frustraciones y amarguras, me despedí de la actriz que estaba cansada de esperar lo que ya no iba a suceder. Tenía cuarenta años y hacía rato que no me iba como yo esperaba, no imaginaba un futuro así.

¡Eso sí que no era para mí! El mandato de papá fue muy claro. Él me había advertido que era una profesión muy difícil si uno no lograba dar el salto y sobresalir. Yo no lo estaba logrando y mi instinto de supervivencia me ayudó a buscar la salida para no quedar atrapada en la falsa conclusión de que la vida estaba siendo injusta conmigo.

Decidí que no quería seguir insistiendo. Eso me hacía sentir mucha frustración, enojo, baja autoestima. No es mi estilo, aunque pudo haberlo sido de no ser por el esfuerzo en comprender y profundizar mi Trabajo Personal para crecer. Entendí que la vida no tiene

la culpa. Tal vez la actuación no es lo mío, pensé. Y no me equivoqué. “La vida siempre tiene la razón”, como dice el poeta Rainer Maria Rilke.

“Me enfermé mientras trataba de convencerme de que estaba bien y feliz sin estar cumpliendo con mi propósito en la vida.”

Y un día me enfermé. Me enfermé mientras trataba de convencerme de que estaba bien y feliz sin estar cumpliendo con mi propósito en la vida, quedándome solo atendiendo a mi familia, a pesar de que ni Oscar, ni Male, ni mi mamá, ni mi psicólogo Daniel me creían.

Con el diagnóstico confirmado me puse a escribir un diario íntimo por prescripción de mi terapeuta y consejo de mi amiga Chivy. Al año y medio me curé, y el diario se convirtió en el libro *Enfermé para sanar*. A la gente le encantó, comencé a hacer de mí misma lo que nunca antes había hecho, me empecé a amar incondicionalmente y a sanarme de verdad. ¡Y todo gracias a haber tocado fondo, a hacer mi Trabajo Personal y no dejar de buscar!

Te hice un megarresumen de años de terapia, estudios, cursos, parejas que fui cambiando hasta encontrar a Oscar; años de quejas, de sinsabores, de energía mal canalizada, de darme con un caño, de no saber vivir en el ahora, de estar desconectada de mi ser espiritual, de no amarme de verdad.

La enfermedad fue un despertador, una alarma para agarrar el toro por las astas y generar un cambio de rumbo, que me trajo una felicidad insospechada y una gran oportunidad de desarrollo personal, que de un modo muy cómodo empecé a compartir con vos construyendo una hermosa comunidad intergaláctica cibernética. Día a día comenzaron a sumarse más y más lectoras y seguidoras (si sos varón, no te sientas excluido, es que las chicas por ahora en esta comunidad somos mayoría). A partir de ahí fue que escribí el segundo libro, *Así me cuido yo*, para poder responder a tantas preguntas, mías y de los demás.

Mi compromiso y mi pasión siguieron creciendo, y acá estoy con este nuevo libro, *Paz, amor y jugo verde*, compartiéndote todo lo nuevo que voy aprendiendo e incorporando a mi vida para brillar con toda la luz que traigo desde antes de nacer. En esto creo yo. Suponete que tengo una luz, como vos la tuya, y hay que pulirla y pulirla para que brille. Eso es lo que hago todos los días de diferentes maneras.

A pesar de no ser médica, ni nutricionista, ni cocinera, ni profesora de yoga, ni psicóloga, ni coach de nada, aprendí muchas de todas estas cosas que me encanta compartir, porque lo que sí sé, y no tengo ya ninguna duda, es que nací para comunicar y motivar.

Hace poco una amiga me dijo: “En Londres conocí a una mujer y pensé esto es Marina, una motivadora social”. Y como vivimos en un mundo que necesita títulos, rótulos, encuadres, yo me puse uno a mí misma: “Motivadora social de vida saludable y felicidad”. Eso siento que soy ahora. Cuando creo en algo, tengo un poder de convencimiento asombroso. Me apasiono. Soy así.

Con todo esto que te cuento, quiero motivarte a que te ames a vos misma, a que aprendas lo que te hace bien y que así estés preparada para encontrar al médico, al nutricionista, al cocinero, al psicólogo, al coach, para que te ayude a ser tu mejor versión. Yo aprendí y aprendo de muchos maestros, médicos, profesionales de la salud, pero cada día que pasa confío más en mi intuición, en la conexión con la inteligencia superior que habita en mí, la misma que habita en vos. ¡En todos! Me encanta ayudarte a confiar en vos para que no cedas tu poder a nadie. ¡Yo soy mi mejor coach! Te propongo que vos seas la tuya para lograr lo que desees. Aunque te cueste, como me costó a mí. La victoria es mucho más sabrosa, te lo aseguro. Vos sos la creadora de tu realidad. Vos sos quien te va a hacer feliz. ¡Nunca dejes de buscar! Un día se hace la luz.

Ojalá que no tengas que enfermar para sanar, aprendas a cuidarte a tu manera y logres vivir en paz, con amor y tomando muchos jugos verdes.



Introducción

Como te cuento siempre, la vida me cambió desde que tuve cáncer de mama. Después de atravesar el tratamiento, cambié mi alimentación, la manera de vivir, y descubrí el mundo de los jugos verdes, que no siempre son tan verdes.

Ya sé, estás pensando que soy una exagerada. ¡No! Nunca imaginé las posibilidades que este nuevo mundo del reino vegetal y electrodomésticos tenía reservadas para mí. ¡Y para vos también!

La ingesta de frutas y verduras está asociada con la disminución de la inflamación corporal, del estrés, de enfermedades cardiovasculares y de algunos tipos de cáncer; también con la pérdida de peso y con un mejor funcionamiento del sistema inmunológico. Dos terceras partes de nuestro sistema inmunológico se alojan en nuestros intestinos, así que ¡imaginate!

Lamentablemente el mercado alimenticio, apoyado en su poder de comunicación masiva, ofrece cada día más opciones insalubres para meterse en la boca. ¡No da lo mismo lo que comés! SOMOS LO QUE COMEMOS. ¡Ya no sé más cómo decirlo para que me entiendas!

“¡No da lo mismo lo que comés! Somos lo que comemos.”

¿Querés brillar por fuera y por dentro? ¿Querés ser tu mejor versión, funcionar en tu máximo potencial? ¿Querés estar sana y desbordante de energía? Bueno, cambiá la manera de alimentarte y ya vas a ver cómo mejora todo. Y si estás enferma, más importante aún que cambies tu dieta. Aunque te digan que comas lo que quieras, no es momento para seguir sobrecargando a tu adorado y único cuerpo.

Testimonio

Marina:

Empecé a leer y a tomar conciencia del rol que tenemos en nuestra salud y quiero compartirlo con todos. Estaba “enfermando” a causa de los efectos adversos de la medicación anticolésterol. Mi cuerpo definitivamente no la aceptaba. Hace dos meses comencé el cambio.

*Ayer fui a mi chequeo médico con los análisis.
La doctora me dijo: “No me cierra, pero me rindo ante las
evidencias. Seguí así”.
¡Sí, se puede!
¡Gracias!*

Cada día son más los que me escriben y me cuentan lo felices que se sienten y cuánto les cambió la vida esta forma de nutrirse, en todos los sentidos. ¡No es solo lo que comés! Nos nutrimos de todo lo que entra por los sentidos; es muy importante que esto te quede claro. Lo que vemos, lo que escuchamos, lo que sentimos, lo que comemos, lo que olemos, lo que pensamos, lo que decimos son todas cosas que de una u otra forma tenemos que “digerir” y que, en definitiva, sostienen o modifican nuestro estado, nuestra forma de estar en el mundo.

Me cuesta creer que tanta gente siga dormida consumiendo comida chatarra o hiperprocesada cuando se sabe que los índices de cáncer son muy elevados, la diabetes, la obesidad y los problemas coronarios son causas de muerte a diario. ¿¡Qué nos pasa!? ¿¡Por qué no lo queremos ver!? Recién cuando nos enfermamos, algunos, nos pegamos flor de susto y en ese momento nos agarra el apuro por cambiar todo junto. Nuestro templo, es decir, el cuerpo que alberga tu alma, que está genialmente diseñado para sanar, cuando se enferma pone a funcionar todos sus sistemas de sanación. Pero a veces no puede con tanto daño que le causamos. ¡No esperes a que llegue ese momento! Ahora, si ya estás enferma, es muy importante que sepas el rol fundamental que tiene la alimentación para que estés mejor. En el caso del cáncer, ya está demostrado que los hábitos de vida saludable, que incluyen una dieta sana, el peso adecuado, el ejercicio físico periódico y la meditación, disminuyen la agresividad de ciertos tumores y las recidivas en algunos pacientes.

Yo debo haber sido un pájaro carpintero en otra vida, porque me encanta taladrar a la gente. Me encanta este nuevo rol de maestra Siruela que los motiva a ser más felices, a vivir una vida más plena y saludable.

Sé que en la vida de la mayoría de los mortales no hay tiempo para lavar tantos vegetales, cortarlos y guardarlos. También sé que a veces se tienen pocas ganas de cocinar y el delivery de pizza te salva cuando llegás molida o tenés fiaca. Pero si empezás a poner tu empeño en hacer cambios para vos, ya no vas a estar tan agotada cuando llegues a tu casa o cuando te metas en la cama a la noche. Yo tengo energía para regalar. ¡Más que la que tenía a los veinte! ¡El mundo de los elixires verdes es un caso serio! Una de mis editoras, María Elvira, me pide que te explique por qué los llamo elixires. ¡Son pociones mágicas! Difícilmente me sienta cansada y eso se lo atribuyo a estos líquidos saludables, a mi dieta sin animales, ni lácteos, ni azúcar refinada, ni harina, ni alimentos procesados. Son tan poderosos que no me enfermo más. No me resfrío, no me engripo, no me descompongo de la panza. ¡Estoy bien!

“Ahora los remedios los encuentro en mi cocina, en mi heladera, en mis alacenas.”

Si leíste *Así me cuido yo*, sabrás cuáles son “los chau”. Bueno, mi dieta sin “los chau” me hace sentir desbordante de energía y bienestar. Ahora los remedios los encuentro en mi cocina, en mi heladera, en mis alacenas. ¡Vos podés hacer lo mismo que yo! Para eso tenés que sacar al enemigo de tu cocina. Eso ya lo hablamos en el libro anterior, pero en este te lo voy a refrescar. Entiendo cuando me decís que hay cosas que son más caras, que no las encontrás fácilmente o que no te parecen tan sabrosas. Por un lado, te aseguro que lo que no pagues ahora te va a costar muchísimo más después en remedios y tiempo en los médicos; y, por otro lado, es una cuestión de cambio de chip. ¿Viste que ahora hay una casa naturista en cada cuadra? ¿O el kale, que hace un año no sabíamos ni qué era y ahora te lo vende tu verdulero amigo? A más demanda, más oferta. Es cierto que los productos orgánicos son más caros, pero, como siempre respondo, si ahorrás en ciertos alimentos que no son saludables y caros, podés comprar orgánico. Además, sabiendo lo valiosos que son nutricionalmente los productos orgánicos ya no te van a parecer tan caros.

Respecto a los sabores a los que estamos acostumbrados, te cuento que como parte del proceso tu paladar va a ir aprendiendo a disfrutar otros nuevos, más sofisticados, muy sabrosos, y ya no vas a tolerar cosas tan dulces ni tan saladas, porque tus papilas gustativas se van a ir sensibilizando.

Para mí es una cuestión de prioridades, de conciencia, de educación, de actitud y de creatividad. Si no tenés, no te preocupes, a mí me sobra y te la comparto encantada. En este nuevo libro vas a encontrar muchas ideas, recetas, soluciones, alternativas y sobre todo pasión. Te comparto mi pasión para que te apasiones con vos. Yo lo logré y estoy convencida de que mi manera de comer influye, y mucho, en mi forma de apasionarme. Ya está comprobado que nuestro microbioma (bacterias, virus y hongos, microorganismos que viven en nuestro intestino) se comunica directamente con nuestro cerebro. De hecho, el 90% de la serotonina, sustancia responsable de mantener en equilibrio nuestro estado de ánimo, se produce en el intestino. ¡Mirá si el cerebro y el intestino no están relacionados! ¡Mirá si no será importante lo que te llevás a la boca! No sé si sabés lo bien que se siente comer de manera consciente, porque no te conozco y no tengo idea si hiciste la prueba alguna vez. ¡Este es tu momento! ¡Ahora!

Te propongo que te sumes al cambio de paradigma, que abras los sentidos a sabores nuevos. ¡El mundo vegetal es alucinante! Cuando recibo los vegetales y frutas orgánicas, no puedo creer lo prodigiosa que es la naturaleza. ¡Y nosotros matando tantos animalitos! Un día, no muy lejano, todos los alimentos nocivos van a tener una etiqueta que nos informe los malos efectos de su consumo, como ya sucede en algunos países. Un día, la humanidad va a comer más alimentos del reino vegetal y menos del reino animal. Un día la humanidad va estar más sana. Y yo, desde donde sea que esté, me voy a sentir

orgullosa.

En *Paz, amor y jugo verde*, vas a encontrar información para que entiendas un poco más la importancia de cada cosa y qué tienen los alimentos que vas a consumir. Como siempre te digo, la información te da poder para elegir, y elegir te hace libre, y ¡ser libre te hace feliz!

En *Paz, amor y jugo verde*, vas a conocer muchos secretos sobre los nutrientes y superalimentos para que sepas cuáles son para vos. También te cuento los dimes y diretes de cada electrodoméstico que podés usar, muchos tips y truquitos para que te salga todo más rico y más fácil. ¡Aprovechá que yo ya me equivoqué hasta la arcada! También, la diferencia entre jugo y licuado para que elijas lo que más te va. ¡O los dos! ¡Acá hay piiiila de recetas para que te diviertas! Las preguntas que me hacen habitualmente en las redes sociales, y los testimonios del público que me escribe y me confirma lo que te cuento. Por último, una dieta de tres días, muy sencilla, para que te desintoxiques si te dan ganas. Y de bonus track, como la gran parte de este libro lo escribí en Nueva York, mientras Oscar estaba filmando una película, va mi diario íntimo de viaje que escribí para vos.

Todo este libro está supervisado por Lucía Ricaurte, que ya apareció en mis libros anteriores con su mundo espiritual y su condición de médica. También trabajamos en equipo con Laura Serna, mi nutricionista naturista, chequeando toda la información que vas a encontrar. Te lo cuento para que sepas que, como no soy médica ni nutricionista, trabajo con un equipo de profesionales de mi confianza que me asesora. ¡Nada de esta información es tirada de los pelos!

Ahora sí, quiero empezar a compartir con vos lo nuevo que aprendí desde la última vez que nos encontramos en mi libro anterior. Cuando yo digo “aprendí”, me refiero a que me lo puse encima, a que lo hago.

Probá, cuestionate, buscá tu mejor medicina, tu mejor médico, tu mejor dieta, la mejor manera de estar en el mundo para dejar tu huella de amor y salud. Como ya te dije en varias oportunidades, si las cosas cambian, y en materia de alimentación cambian, te voy a ir actualizando.

Zambullite en el mundo de los jugos verdes, licuados, leches vegetales, sopas y bowls. Te invito a que te enfoques en lo que querés incorporar, no en lo que tenés que dejar. Ahí donde concentramos nuestra atención las cosas crecen. Si no querés dejar ciertos alimentos por ahora, la propuesta es que incorpores a tu vida diaria los maravillosos elixires verdes.

Como siempre te digo: ¡comprometete con vos! ¡Salí de la zona de confort!

Preparate para este “viaje alucinante”.

¡A brillar!

Ahora, esta aventura comienza así...



Diario de N.Y.

Escribiendo en Nueva York

30 de julio de 2017

¡Esto sí que ni lo soñé! ¡Estar en Nueva York escribiendo mi nuevo libro!

Más de una vez deseé con fuerza venir a esta ciudad maravillosa y poder quedarme a estudiar o pasar un tiempo haciendo vida de local, de new yorker. Tuve la suerte de venir muchas veces, pero por poco tiempo. Siempre me quedaba con ganas de más. Y de un día para el otro Oscar tuvo una propuesta para filmar una película. Me llamó al celular para contarme y a los gritos le dije: “¡Vaaaamos! ¡No me importa si te gusta el guion o no, pero vamos! ¡No nos vamos a perder esa oportunidad! ¡¿Dos meses viviendo en Nueva York?! ¡Es uno de mis sueños y me lo vas a cumplir!”. Y acá estamos, en un hotel hermoso, en una habitación pintada de verde, divina, en la que en este momento estoy escribiendo y Oscar con su coach de inglés preparándose para comenzar en pocos días el rodaje en esta ciudad impactante. Hoy por teléfono mi mamá me decía: “Disfruten mucho cada instante”. Ella ama esta ciudad y ahora ya no le resulta fácil venir. Sé que hay que disfrutar el momento. Lo sé. ¡Y lo hago a más no poder!

El otro día le mandé a mi hermano Alejandro una foto tomando jugo verde y me reí mucho con lo que me respondió. Estábamos hablando por WhatsApp de lo divina que está Nueva York, de lo feliz que me siento y me dijo que en cualquier momento vuelve a vivir acá. Le contesté que lo vendría a visitar muy seguido. “Ok, trataré de no alquilar cerca de un negocio de cookies”, me respondió. “Jajajaja, ya no corro ese riesgo”, le dije. “Ahora lo mío es el jugo verde, y hay en cada cuadra.”

Cuando tenía dieciocho años, Ale estaba haciendo un máster de arquitectura en la Universidad de Columbia. Vine a pasar las fiestas y me quedé con él hasta fin de enero en un departamento en la calle 57 y la 6ta avenida, al lado de un local de cookies en el que vendían muchas variedades de galletas y muffins. Perdición y novedad. En Argentina no existían, no había nada tan rico para mí. Era invierno, nevaba, hacía mucho frío, y para colmo yo andaba con mal de amores. Un novio que me encantaba me había dejado. ¡Y comí miles de cookies repletas de grasas saturadas, azúcar, rellenas de chips de chocolate calentitos, de coco, de avena con frutos secos, todos los modelos! Comí tantas que, cuando bajé del avión en Punta del Este, mi papá no me reconoció. Bajé por la escalerilla y caminé por la pista un trayecto saludándolo entusiasmada, y él miraba por el balcón del aeropuerto sin darse cuenta de que la gordita de jean multicolor a rayas ¡era yo! Mi hermano Ale tenía razón cuando me decía que no comiera tantas cookies. Ese verano fue una tortura de dietas tratando de bajar esos ocho kilos de más sin ningún resultado. Cuando una está ansiosa, no hay dieta que valga. Mi mamá me decía: “Hoy pollo con ensalada”, y yo me comía casi un pollo entero con una ensalada para catorce. Pero no es eso lo que te quiero contar ahora. Quiero hablar del cambio de conciencia, de las cookies a los jugos verdes y la comida orgánica.

¡Es así! Cambió todo tanto que, aunque haya cosas muy grasosas y dulces para comer, también hay mucha oferta de comida saludable. En cada cuadra hay para tomar jugos verdes; la palabra “orgánico” se lee por todos lados, ni te digo el supermercado orgánico en el que hay una variedad impresionante de alimentos, artículos de limpieza, de belleza y vitaminas, más todo lo que se te ocurra orgánico para el cuidado de la salud. Si querés estar mal y engordar hay de todo, pero si lo que querés es estar genial y sana, también. Es tu decisión. Oscar me dice a cada rato, ¡cómo vas a extrañar todo esto! Tengo mil ideas por minuto de las cosas que se me ocurren para hacer en Argentina.

El mundo está cambiando y hay que apostar a muchos cambios más. Ya no es el mundo de las cookies, de la grasa, de la gordura. Se está imponiendo el mundo verde. ¡Verde con v de vida! ¡Smoothie con s de salud!

A veces las cosas llegan más tarde a nuestro país, pero llegan. Y yo me voy a ocupar de que lleguen lo antes posible. Para algo estoy escribiendo mi libro de jugos verdes acá en Nueva York.

¡La vida nunca deja de sorprenderme! ¡Soy la creadora de mi realidad!



Te cuento...

Ya está probado que la alimentación hace, y mucho, a tu calidad de vida. Te cuento esto porque justo ahora que estoy en plena investigación para este libro, Lucía me trae la información de que *The Lancet*, una de las revistas de medicina más prestigiosas del mundo, publicó este agosto los resultados del PURE, un gran estudio sobre salud y alimentación, que trabaja con una muestra total de ciento treinta mil personas, provenientes de dieciocho países de los cinco continentes, seguidas durante más de siete años.

El estudio revela que las personas más saludables del mundo llevan dietas repletas de vegetales, frutas, legumbres, semillas, granos integrales, y bajas cantidades de carbohidratos refinados y azúcares. La novedad es que desmitifica la idea de que las grasas son el enemigo número uno, comer grasas de buena calidad moderadamente no sería perjudicial para la salud.

Alimentarnos de una manera saludable para nuestro cuerpo es simple ¡de hecho está en línea con el sentido común! Sin dejar de contar, claro, que en determinados casos puede ser complicado por el costo, el acceso y el tiempo que demanda.

Ya está probado también que la forma occidental moderna de comer es perjudicial para la salud. Estoy segura de que si tuvieras un auto que te tiene que durar toda la vida, le pondrías combustible premium, porque aunque es más caro sabés que es mejor. Con el combustible para tu templo, que es mucho más importante que un auto, pasa exactamente lo mismo. Es por eso que empezar a hacerte responsable de lo que le metés a tu cuerpo para que funcione muy bien es un asunto tuyo ¡y serio! Si le ponés al auto nafta barata, más tarde o más temprano tironea, se le ensucian los carburadores, se le empastan las bujías. Tiene un rendimiento menor. Con tu adorado cuerpito pasa lo mismo, con la pequeña salvedad de que si fundís el motor del auto podés comprarte otro, con tu cuerpo...

Si sabés esto, no podés seguir barriendo debajo de la alfombra los malos hábitos alimenticios. Espero que este libro te ayude a probar cosas nuevas que te gusten mucho para que definitivamente pongas tu alimentación en tus manos. ¡Y también puedas ayudar a todos tus seres queridos como hago yo!

“Está probado que la forma occidental moderna de comer es perjudicial para la

salud.”

DIFERENCIA ENTRE NUTRIENTE Y ALIMENTO

Te cuento un par de cosas para que te ocupes de que tus alimentos diarios sean nutritivos, para que no comas por comer, porque tenés hambre o porque es rico. Que sea rico, que te calme el hambre ¡y que te nutra, gordi! La diferencia clave está en que un alimento no tiene por qué tener valor nutricional, mientras que un nutriente lo es por definición. Se considera alimento a todas las sustancias ingeridas por los seres vivos con fines nutricionales y psicológicos. Estos aspectos no tienen por qué cumplirse a la vez en un mismo alimento. Una sustancia puede considerarse alimento aun careciendo de interés nutricional alguno y serlo solo por las sensaciones placenteras y gratificantes que genera al ingerirlo. Por ejemplo, los edulcorantes o las golosinas que se comen por el placer del sabor dulce, los snacks salados típicos de picadas y festejos de cumpleaños. Ninguno de ellos aporta valor nutritivo desde el punto de vista fisiológico. Los nutrientes son aprovechados por las células para mantener nuestro organismo vivito y coleando, son esenciales para realizar las funciones vitales de forma adecuada. ¡De vos depende cuán vivito y cuán coleando va a estar! Los alimentos son el vehículo natural a través del cual obtenemos los nutrientes que se asimilan mediante el proceso de digestión y absorción en el aparato digestivo. Alimentos son las verduras, frutas, legumbres, semillas, huevos, carnes, y los nutrientes son los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, etcétera.

Te voy a dar un ejemplo. La pera es un alimento, ¿no? Bueno, cuando la ingerimos, a través de la digestión, extraemos los distintos nutrientes que contiene, como las vitaminas, los azúcares y la fibra alimentaria. Esta última, aunque en su mayoría no se absorbe, tiene una función fisiológica tan importante para el organismo, que se considera nutriente.

Una sustancia puede considerarse alimento aun careciendo de interés nutricional alguno y serlo solo por las sensaciones placenteras y gratificantes que genera al ingerirlo.



LOS FAMOSOS NUTRIENTES

Agua

Aproximadamente el 75% de nuestro organismo es agua. Es el principal componente de la sangre y permite que los nutrientes fluyan a nuestras células y los residuos salgan de ellas. Perdemos agua en forma constante a través de la transpiración, la respiración y la orina. Por eso es muy importante reponerla todos los días. Hay que sentir y observar nuestro cuerpo: si estamos constipados, si tenemos dolores de cabeza, si tenemos la piel seca, si estamos muy bajos de energía, si estamos desesperados por comer algo dulce o nos cuesta concentrarnos, puede que sea por falta de agua. Que tomes líquido no quiere decir que estés hidratándote. Las gaseosas, el alcohol, el café, el mate, las bebidas saborizadas, los jugos que se hacen con polvos de muchos sabores no son buenas maneras de hidratarnos. Tal vez algo de agua nos aporten, pero al mismo tiempo nos están elevando el nivel de azúcar en sangre e inflamando nuestro templo. Lo que te quiero decir con esto es que ¡el agua es irremplazable!

La cantidad de agua que cada uno necesita varía según el lugar en el que vivas, la temperatura ambiental, el ejercicio físico, las condiciones de trabajo, etc. Lo ideal es tomar entre dos y tres litros de agua por día. ¡No todos juntos! Es cierto que si uno come muchas verduras crudas, jugos verdes y toma infusiones de hierbas, también se está hidratando y tal vez no necesite tomar tanta agua. El jugo verde, además de todo, ¡te hidrata!

Tomar mucha agua ayuda a eliminar toxinas. Y todo lo que ayuda a eliminar toxinas de forma fisiológica nos ayuda a estar más sanos. Yo uso agua de filtro y te recomiendo que

hagas lo mismo. Es un gran aporte para el planeta, una buena inversión para tu bolsillo y además te evitas el bisfenol A que contiene el plástico de las botellas. Conclusión: es más saludable.

Dato

Tomar mucha agua ayuda a eliminar toxinas, y así, estar más sanos.

Carbohidratos

Cuando pensamos en carbohidratos, nos imaginamos todas cosas ricas, harinas, dulces. En la práctica, todos los carbohidratos se convierten en glucosa, el azúcar que nuestro cuerpo usa de combustible. Lo que no utiliza de inmediato, un poco lo acumula para aprovecharlo en pocas horas, y el resto se transforma en grasa, o sea, en esos rollitos que aborrecés.

Los carbohidratos se clasifican en azúcares (monosacáridos: glucosa, fructosa, galactosa; y disacáridos: sacarosa, maltosa, lactosa), almidones o féculas (cereales, tubérculos, castañas, hortalizas de raíz) y fibras o celulosa (la fibra de los vegetales).

Los elixires nos aportan tanto carbohidratos complejos como azúcares simples sin refinar, que nos dan mucha energía por la mañana. Con el azúcar de la fruta tu cerebro estará feliz y contento. ¡Listo para tus tareas! ¡No necesita café con leche con medialunas! ¡Arrancá con un buen jugo verde y ya me vas a contar cómo te despertás!

Proteínas

Los elixires que te propongo nos aportan una buena cantidad de aminoácidos de fácil absorción. Hay una idea generalizada de que comer muchas proteínas es supersano. Esto no es así. La proteína inflama y acidifica, sobre todo si es de origen animal. Al cuerpo no le resulta sencillo deshacerse del exceso de proteínas. Entre los dieciocho y los veinte años, cuando dejamos de crecer en altura, ya no es necesario sostener una ingesta tan alta de proteínas. A partir de los cuarenta años, el metabolismo se enlentece considerablemente, y en las mujeres, más aún después de la menopausia. Hoy en día, están muy de moda las dietas a base de proteínas y los polvos megaproteicos hechos con leche de vaca. Mi nutricionista no los recomienda y me dice que no son necesarios, excepto casos particulares de desnutrición, enfermedades que generan dificultad para alimentarse o gente que hace musculación en niveles competitivos, en donde se puede llegar a necesitar una suplementación proteica. Pero esos son casos puntuales. Como generan sensación de saciedad, se suelen usar en las dietas para bajar de peso, así logran que te sientas satisfecho sin comer tanto. Pero yo te sugiero que te alcance sin ningún polvito y que, si no es así, les sumes a tus preparados más nutrientes de los naturales.

Grasas

Como ya te conté al principio de este capítulo, el megaestudio que acaba de publicarse derriba el mito de que la grasa es el cuco. Ingerir aceites de buena calidad es vital. Los omegas que hoy en día están muy de moda, y particularmente el omega 3, son la base de la sustancia blanca de nuestro cerebro, forman la membrana de cada una de nuestras células, así como de hormonas que regulan el sistema inmune, la cascada de la coagulación y el crecimiento celular. Y como si fuese poco, tienen función antioxidante y antiinflamatoria. Son ácidos grasos esenciales que nosotros no producimos, por lo que tenemos que obtenerlos de la dieta. Hay unos pocos alimentos que contienen estos omegas. Del mundo vegetal podemos obtener precursores, pero la única fuente de omega 3 como compuesto activo para nosotros (EPA y DHA) son los pescados de aguas frías. Por eso yo opto por tomarlo en cápsulas. Mi nutricionista me dice que ¡es superimportante!

Las grasas saludables las vas a consumir sobre todo en los licuados, los bowls y las sopas cuando les ponemos palta, frutos secos, semillas, aceite de coco, de oliva o de lino.

Hay unos pocos alimentos que contienen estos omegas. Del mundo vegetal podemos obtener precursores, pero la única fuente de omega 3 como compuesto activo para nosotros (EPA y DHA) son los pescados de aguas frías. Por eso yo opto por tomarlo en cápsulas.

Vitaminas y minerales

Los elixires son muy ricos en vitaminas hidrosolubles, como las del grupo B y la vitamina C, en vitaminas liposolubles, como la K, la E y la A, y también en carotenos, que se van a convertir en vitamina A. En general, muy pocas personas consumen la cantidad de frutas y verduras que se necesitan al día para estar bien nutridos. Por eso, es ideal tomar jugos y licuados. Hay algunas vitaminas y minerales imprescindibles para el buen funcionamiento de tu sistema inmunológico. Por eso, cuando te hagas análisis de sangre, pedile a tu médico que te controle, además de lo que te pide habitualmente, vitamina D, B12, C, zinc y selenio.

Fibra

La fibra es la parte comestible de las plantas, resistente a la acción de las enzimas digestivas. Aunque no se digiere, es vital para nuestra salud.

Nos aporta sensación de saciedad. ¡Ideal para bajar de peso! Hace que nuestros intestinos funcionen bien y no nos constipemos aumentando el volumen de las heces y la velocidad del tránsito intestinal. Como no la digerimos, funciona como una escoba,

barriendo todo lo que puede, como bacterias nocivas, el colesterol que quedó sin absorber, basura estancada. Nos ayuda a controlar el nivel de colesterol y de azúcar en sangre, y también fortalece nuestro sistema inmunológico. Favorece el crecimiento de bacterias buenas. La ingesta de 30 gramos de fibra al día está relacionada con una menor incidencia de cáncer. Los alimentos ricos en fibra son: vegetales, frutas, semillas, frutos secos, cereales integrales y legumbres. Y los sin fibra: alimentos refinados, azúcar, carnes, huevos y lácteos.

Los vegetales y las frutas te hidratan, pero es importante que además tomes una buena cantidad de agua todos los días para ayudar a que la fibra haga su trabajo de limpieza. El agua hidrata la fibra y de esta manera se optimiza la digestión y el efecto detox. Empuja, ¿me entendés? ¡Es vital eliminar las toxinas yendo al baño a diario!

Enzimas

Las enzimas son pequeñas proteínas que catalizan un montón de complejas y específicas reacciones químicas en las células de cada planta y animal viviente. Hay miles de enzimas diferentes en nuestro cuerpo que ayudan en el proceso de la digestión, del metabolismo, en el funcionamiento del cerebro, con la desintoxicación y hasta con la sanación cuando tu cuerpo se enferma. Las enzimas se destruyen a más de 45 grados centígrados, de ahí la importancia de comer vegetales crudos. En tus elixires, ingerís mucha cantidad de una sola vez.

Fitonutrientes

Los fitonutrientes son los encargados de dar color, textura y olor a las joyas del mundo vegetal y de protegerlas de los microorganismos. Lo mismo hacen en nuestro templo ejerciendo un efecto antioxidante, antiinflamatorio, anticancerígeno y estimulando nuestro sistema inmune. Carotenos, polifenoles, licopeno, luteína, zeaxantina, resveratrol, quercetina, sulfuronatos son ejemplos de fitonutrientes. ¡La naturaleza es Divina! ¡Aprovechala!

Antioxidantes

Los antioxidantes son moléculas que neutralizan los famosos radicales libres. Los radicales libres son generados por los procesos normales de nuestras células, pero en exceso no son nada buenos. Los antioxidantes defienden nuestro cuerpo del ataque de estas sabandijas. Del mundo vegetal obtenemos muchos antioxidantes maravillosos, como las vitaminas A, C y E, los fitonutrientes y una cantidad de enzimas que cumplen esa función. Aprovechá los beneficios de las joyas al natural. ¡Mis recetas están repletas de antioxidantes!

EL TEMA DE LOS PREBIÓTICOS Y LOS PROBIÓTICOS

Mientras escribo este libro, me pasan cosas. Una de ellas es que hice un taller de yogures con Máximo Cabrera, que me permitió seguir entendiendo la importancia de los fermentos. Nuestra flora intestinal es tan pero tan importante que, si la tenés flojita o débil, te enfermás con mayor frecuencia. El microbioma, o flora intestinal, es la población de microorganismos que viven adentro tuyo y son tan imprescindibles como el aire que respirás. ¡De hecho tenemos más bacterias en nuestro intestino que las células que componen nuestro cuerpo! Es muy importante que tomes conciencia de esta enorme comunidad que vive en tu interior. No estás sola. El tema es que ahora tomamos tantos antibióticos y viene todo tan pasteurizado que nos estamos despoblando, y eso es un re lío. Para evitarlo, tenemos que ocuparnos de comer suficientes prebióticos y de incorporar los probióticos en nuestra dieta.

Los prebióticos son el alimento de las bacterias buenas y están básicamente en la fibra. Los probióticos son los microorganismos y se generan en algunos alimentos fermentados, como el chucrut, el kimchi, la kombucha, el kéfir, el vinagre de manzana, el yogur, las aguas enzimáticas o bien cápsulas o ampollas de probióticos.

Hace muchos años, como veinte, mi amigo Alejandro Odessky me regaló un hijito de su kombucha (hongo megasaludable) y me puse a criar hijitos también, hasta que un día decidí tirarlos porque me estaban usurpando la casa. Cada hongo crecía dentro de un frasco grande como esos grandes de aceitunas, tapado con una tela. Cuando se ponían grandes hacía otro en otro frasco, mientras me iba tomando mis shots diarios del líquido. Como Male no había nacido todavía, tenía tiempo para dedicarme a criar hijitos de kombucha. Me dediqué con pasión a criarlos pero me estaban dando mucho trabajo y no aprendían a hablar, ni a caminar, ni les podía poner vestiditos, así que decidí encarar la verdadera maternidad. Luego de un año sin una sola gripe ni un resfrío, los tiré.

¡Pobrecitos! Nunca más volví a escuchar sobre ellos hasta que empecé a cambiar toda mi dieta en 2012, y otra vez el tema de hacer hijitos en la cocina era un asunto a encarar. Quedé un poco traumatizada con la kombucha y me negué al kéfir, otra clase de hijos bacterianos y fúngicos que también se crían en la cocina pero no hablan, ni cantan, ni te dicen te amo ni nada. Sin embargo, como no dejo de escuchar sobre la importancia de los probióticos y cuando me los tomé en cápsulas me cayeron para la mona, me empecé a interesar en el yogur vegetal. Me encantaría enseñarte a hacerlo, pero no me sale tan bien aún. En este preciso momento, tengo un bowl de yogur de castañas de cajú fermentando en la mesada de mi cocina, pero no logro que tenga la acidez justa. Tal vez para el próximo libro sí. Ahora, si vos te las ingeniás para hacer alguno de todos estos fermentos, te sugiero sumarlos a tus elixires.

La flora intestinal es la población de microorganismos que viven adentro tuyo y son tan imprescindibles como el aire que respirás.

Dato

La kombucha es un hongo megasaludable que se cría en la cocina.

- *Secretito* -

Si a todo lo que te enseñé le sumás probióticos, vas a estar mucho mejor. La felicidad de tu intestino será inmensa y, por ende, la de todo tu templo.

INFLAMACIÓN: ¿QUÉ SIGNIFICA ESTAR INFLAMADO?

Hoy en día, se considera que el estado proinflamatorio es la raíz de muchas enfermedades crónicas, como las autoinmunes, las cardiovasculares, los desórdenes digestivos, las alergias, el asma, el Alzheimer, la artritis, el cáncer, la diabetes e incluso la obesidad.

Casi todos asociamos la palabra inflamación al dolor de un tobillo esguinzado, cuando se nos hincha la cara por un dolor de muelas o nos duele la garganta. Esa es la inflamación que todos conocemos, haciendo su trabajo, defendiéndonos de invasores y reparando lesiones. Las células del sistema inmunológico se activan desencadenando una sucesión de modificaciones a nivel local para tratar de reparar la situación. Hasta acá, evento conocido, que irá bien si nos ocupamos del tema y vamos al dentista, o encaramos el asunto que tengamos que encarar para que la lesión en cuestión se cure.

Pero hoy te quiero hablar de la inflamación crónica generalizada de nuestro medio interno, una inflamación silenciosa, peligrosa, que no da señales tan obvias ni tan groseras como la otra. El problemita es que no nos damos cuenta de que estamos requeterecontra inflamados. En parte, porque es el estado en el que vive la mayoría. ¡Insisto, no hablo de que se te hincha la panza! Inflamación es mucho más y se debe a lo que comemos, tomamos, pensamos, el estrés, la toxicidad del medio ambiente, el cigarrillo. Una cantidad de todos estos ingredientes a diario en tu templo genera una catarata de inflamación que deja a tu sistema inmune totalmente desorbitado. El pobre se confunde con tanta sobrecarga de información y pierde la capacidad de distinguir entre lo que es extraño y lo que no lo es. Como consecuencia, baja las barreras y deja entrar, así, más microorganismos de lo que conviene, permite que absorbas por el intestino sustancias que no conviene absorber, baja la guardia y deja que las células que perdieron su ciclo normal continúen replicándose. Esto puede generar un cáncer. Incluso se desorienta al punto que se vuelve en su contra destruyendo células sanas, como es el caso de las enfermedades autoinmunes.

Es por esto que te invito a que dejes de consumir tantos alimentos inflamatorios y te zambullas con convicción a nutrirte con todos estos alimentos que te voy a describir. Ya te conté mucho sobre todo esto en mi libro anterior, *Así me cuido yo*, por eso te insisto para que comas alimentos naturales. Todo lo más natural posible. Cuantos más alimentos alcalinizantes, antioxidantes, desintoxicantes, con agua, fibra, vitaminas, minerales, fitonutrientes y clorofila consumas, más ayudarás a tu sistema inmunológico a funcionar como fue creado para funcionar. La complejidad, la perfección y la sincronía con la que funciona nuestro templo son inimaginables para nuestro pensamiento. Somos realmente maravillosos.

“Ayudate a estar bien, ¡tu cuerpo se ocupa del resto!”

Testimonio

Marina, gracias por todas y cada una de tus recetas y recomendaciones. Hace varios meses empecé con gastritis y reflujo gastroesofágico. Tomé cantidades de remedios, sin éxito alguno. Cansada y sin grandes expectativas, fui cambiando la dieta, siguiendo y estudiando lo que escribiste en Así me cuido yo. Teniendo en cuenta lo que contás del aparato digestivo. Hoy dejé todos los remedios, desaparecieron los síntomas y los resultados de los estudios son excelentes. El médico está sorprendido del cambio.

¡SOMOS NUESTRA MEJOR FARMACIA!

Ya te dije que sos creadora de tu realidad, de la salud de tu templo. Somos un todo: cuerpo, mente, espíritu. Cada emoción, cada pensamiento, lo que decís y todo lo que estimula tus sentidos generan una química determinada. Vos producís tu química interna, y ese es tu mejor remedio. Al tomar conciencia de esto, TODO CAMBIA, nos volvemos responsables de nuestro bienestar.

Para que sigas entendiendo hasta qué punto sos responsable de tu realidad, te voy a contar qué sucede cuando se liberan estos neurotransmisores en tu templo, como nos explica el neurocientífico Alex Korb en su libro *La espiral ascendente: usando neurociencias para revertir el curso de la depresión*. Acordate de que los remedios no son inofensivos y que todos tienen efectos secundarios, colaterales, bilaterales, adversos y, además, ¡cuestan plata!

Dopamina

Reduce la ansiedad, mejora el ánimo y nos mantiene motivados.

Se genera haciendo ejercicio físico, practicando la gratitud, recordando lindos momentos y viendo fotografías que nos conectan con estados de alegría.

Serotonina

Reduce los malos hábitos, aumenta la capacidad de decisión y mantiene el equilibrio de nuestro estado de ánimo.

Se genera tomando sol, haciendo actividades a la luz del día, siendo optimista, siendo positiva, alimentándose saludablemente.

Melatonina

Mejora la calidad del sueño.

Se genera tomando sol, haciendo actividades a la luz del día.

Noradrenalina

Reduce el estrés y la pena. Mejora la capacidad de pensar y enfocarse.

Se genera con masajes, practicando yoga y haciendo actividad física.

Oxitocina

Es la hormona del amor. Produce buenos sentimientos, confianza, conexión, compasión. Permite dar a luz y la producción de leche materna.

Se genera con abrazos, besos apasionados, teniendo relaciones sexuales con amor, al recibir regalos, cuando sentimos apoyo social.

Gaba

Reduce la ansiedad y aumenta el estado de relajación.

Se genera meditando, estando en el presente, tomando decisiones, respirando lento y profundo, comiendo almendras.

“El cuerpo cree en lo que le dice la mente.” Esta es la premisa del último libro de Joe Dispenza, el científico que cautivó al mundo en el impactante documental *¿Y tú qué sabes?* A esta idea, el mundo médico la llama efecto placebo. Hay personas que toman una pastilla sin componente activo, pero al estar convencidas de que eso las va a curar,

en un alto porcentaje, efectivamente se curan. ¡Así de poderosa es tu creencia! Dispenza afirma que esto es así porque los pensamientos y las emociones modelan constantemente cada una de nuestras células. Basta creer que es posible para que el milagro empiece a desencadenarse. Al cambiar tu estado interno, cambia tu realidad externa. ¡Maravilloso, ¿verdad?!

Las frutas más dulces, como la banana, el melón, el mango, y verduras como la zanahoria y la remolacha, están cargadas de azúcares. Esto no es un problema cuando las ingerimos con la fibra incluida (o sea, en un licuado, sopa o bowl, que se hacen con la licuadora), porque así se enlentece la digestión y se evitan los picos de azúcar en sangre.

EL ASUNTO DEL AZÚCAR EN TUS ELIXIRES

Como ya te conté en el libro anterior, el azúcar es perjudicial para tu templo. No voy a detallarte ahora este tema antipático y frustrante, porque a todos nos encanta tomar helados, comer tortas, alfajores, masitas, profiteroles, panqueques con dulce de leche y chocolates. Pero no puedo dejar de mencionarte algunos puntos para que todo este libro te ayude a llegar a buen puerto. Lamento decirte que ¡no vale todo! Ni siquiera para hacer tus elixires.

A medida que te vas haciendo una experta en el tema, aprendés a usar más hojas verdes y vegetales como algo cotidiano y a usar la fruta y las verduras más ricas en azúcares siempre con moderación.

La verdad verdadera es que las frutas más dulces, como la banana, el melón, el mango, y verduras como la zanahoria y la remolacha, están cargadas de azúcares. Esto no es un problema cuando las ingerimos con la fibra incluida (o sea, en un licuado, sopa o bowl, que se hacen con la licuadora), porque así se enlentece la digestión y se evitan los picos de azúcar en sangre. En cambio, cuando las pasás por la juguera, estás filtrando la fibra, y quedan los azúcares simples que rápidamente llegan a la sangre generando un aumento abrupto en la glucemia. Esto le exige al páncreas que libere de manera abrupta una gran cantidad de insulina (que es la hormona que disminuye los valores de azúcar en sangre). Si uno se la pasa comiendo alimentos muy ricos en azúcares, genera picos repetidos de glucemia, que a la larga pueden generar problemas del metabolismo, como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cerebrales.

Por eso, usar muchas hojas verdes y frutas de bajo índice glucémico, como los frutos rojos y manzanas verdes, es lo ideal para que estos elixires sean megasaludables.

Agregar grasas saludables a tus preparados, como palta, semillas, frutos secos, aceite de coco, de lino o de oliva, también es una buena forma de enlentecer la absorción de los azúcares. Si tenés presión alta, obesidad, alto el colesterol, diabetes o cáncer, prestá MUCHA atención a este tema del azúcar.

La capacidad que tienen los alimentos de elevar los niveles de azúcar en sangre se denomina índice glucémico (IG). Acá te doy algunos ejemplos.

- **Alimentos con IG bajo:**

pomelo, limón, manzana verde, frutos rojos (frambuesas, arándanos, moras, frutillas, grosellas, guindas, zarzaparrilla, sauco).

- **Alimentos con IG alto:**

zanahoria, remolacha, sandía, melón, banana, mango, ananá, dátiles.

Ahora, con un poco más de información, sigamos adelante...



Diario de N.Y.

Meditando con aroma a lavanda

10 de agosto de 2017

Hoy conocí un lugar maravilloso para ir a meditar. Ni bien entré, pensé: “¡Disney!”. No podía creer adónde había llegado. Una señorita encantadora me explicó cómo funciona el lugar y me hizo una visita guiada. Sin dudarlo, me anoté y empecé. ¡No podía creer ese lugar para meditar! ¡Tan lindo! ¡Tan limpio! ¡Con esa música! ¡Con ese aroma a lavanda suave! ¡Ese confort! ¡Todo tan bien pensado para que te relajes sí o sí!

Al entrar, me ofrecieron agua saborizada con menta, kiwi y frutillas. El cartelito decía “agua calmante”. Yo soy muy sugestionable y si me ofrecen agua calmante me calmo en un minuto. Antes tenía que tomar un camión cisterna y no lo lograba... Tomé un vasito y me invitaron a guardar mis cosas en un locker, que tiene hasta un enchufe para cargar el celular. Está todo pensado para que te relajes. ¡Que no te falte batería!

Una vez que dejé los zapatos y mi cartera, una de las señoritas me dio aceites esenciales para que me pusiera en las muñecas, ideal para que todo el lugar tuviese un lindo aroma, e inhalándolo profundamente entré al salón. Era un espacio con forma de óvalo, piso de madera y un techo cóncavo con un tramado de cañas y papel que deja traslucir una luz tenue que va cambiando de color: del ámbar al celeste, al violeta y al rosado. En el medio del techo, una especie de agujero u ombligo en el que convergen todas las cañas de madera armando rombos. ¡Una belleza! En el piso, acomodadas en círculo, unas colchonetas para sentarse con diferentes adminículos para que no te duela nada y acomodes el esqueleto como más te convenga para lograr la tan ponderada relajación que te prepara para la meditación.

Éramos ocho pero había lugar como para treinta. La facilitadora, o guía, cerró la doble puerta de madera, algo así como la puerta de un avión o juego de un parque de diversiones, y comenzó el viaje, o la función, como más te guste. En esta ciudad, con su gran Broadway, todo es una función, un show, una puesta en escena. Nada está librado al azar y todo es tan organizado que me hace sentir segura. Una música especial de relajación empezó a sonar de menor a mayor con ese sistema que se llama sonido envolvente. La música también era circular. Una voz muy suave de mujer iba dando las indicaciones, mientras la facilitadora hacía lo que la voz decía. ¡No volaba una mosca! Un respeto por el prójimo apabullante para mi manera de padecer toses, celulares e invasiones irrespetuosas. No me costó nada entrar en el estado perfecto. La sesión duró treinta y cinco minutos. Te cuento paso a paso lo que fuimos haciendo... Primero, acomodar la postura con la espalda recta y empezar a tomar conciencia de la respiración: inhalo por la nariz y exhalo por la boca varias veces.

Luego, frotar las manos, armar el mudra de rezo y dejarlas quietas durante unas respiraciones. Relajo y empiezo a girar la cabeza para un lado y para el otro con la

respiración.

Inhalo en siete y exhalo en siete. Varios minutos.

Inhalo en cinco, retengo el aire en cinco, exhalo en cinco. Varios minutos.

Después nos indicaron que visualizáramos una luz poderosa que fuera desde el primer chakra, situado en la base de la columna, al séptimo chakra, en la coronilla. Visualizo una luz potente que sube y baja mientras inhalo y exhalo el mantra So Ham (yo soy). Inhalo y veo la luz que sube, So; exhalo y veo la luz que baja, Ham. Varias veces.

En ese instante, yo empecé a ver, de verdad, una luz amarilla potente que se agrandaba en forma de círculo en mi entrecejo. En un momento, la música cesó y la voz también. Seguimos cada uno repitiendo mentalmente el mantra So Ham, varios minutos en un silencio maravilloso, inusual. A mí me acompañaba solo mi ruido del oído derecho, pero muy suave, ese que me indica que estoy viva. Nada que interfiriera con mi paz, con esa luz potente que soy, que me muestra lo poderosa que soy, la energía que soy, quién soy más allá de Marina Borensztein. Esa luz que me calma, me emociona, me eleva del piso, me hace perder el miedo, la duda, el dolor.

Cuando estaba en lo máximo, en éxtasis conmigo misma, regresó la voz dulce para decirnos que volviéramos la conciencia a nuestro cuerpo, que tomáramos una inhalación bien profunda y exhaláramos por la nariz. Nos pidió que frotáramos de nuevo las manos en el mudra de rezo, que luego las bajáramos a las piernas y que cada uno a su tiempo abriera los ojos porque la sesión había llegado a su fin. ¡Treinta y cinco minutos que parecieron diez!

Con ese mismo silencio y cuidado por el otro, cada uno se levantó y salió. Con ese mismo silencio, cada uno buscó sus cosas y se dispersó por todo el lugar para tomar agua, leer, pintar mandalas o irse a su casa. Yo tomé dos vasos de agua calmante mientras una chica se me acercaba para saber si estaba bien, si necesitaba algo, si me había gustado la experiencia. “¡Fue maravillosa! Volveré cada día que pueda, muchas gracias”, le dije.

Salí soñando con un lugar así para vos, para mí, en nuestra ciudad.



Preparando la cocina

Ya sé, ni me lo digas porque a mí me pasó lo mismo. Estás tan ocupada con tantas cosas, que dejaste tu alimentación en manos de otro. Don't worry, be happy... Ahora es el momento de que recuperes el juego que te gustaba de niña, miles de cacharritos, platitos, tacitas y amiguitas invitadas a tomar el té. “¿Usted, señora, qué va a querer? ¿Té, torta, tostadas?” ¿Te acordás? Yo jugaba a la cocina, a la oficina, a la maestra, a la peluquería, al banco. Y ahora que somos grandes nos embola casi todo eso. Es divino recuperar la capacidad de juego que hay en una y hacer todas estas cosas desde ese lugar, no como obligaciones. A partir de ahora, recordate de niña jugando y jugá a darles de comer a tus amores y a vos misma. ¿Te acordás de la peli o el libro *Como agua para chocolate*? Si cocinaba con amor, todo era de una manera, y cuando la protagonista cocinaba triste, todos terminaban descompuestos. Volvé a la cocina, nada mejor que saber que lo que estás comiendo lo hiciste con amor para cuidarte y para brillar.

“Estoy segura de que de chiquita jugabas a cocinar. ¿¡Qué pasóoooo!?”

JUGUETES NECESARIOS PARA PREPARAR TUS ELIXIRES

La licuadora

Estoy segura de que a la licuadora ya la conocés de memoria. ¡Es lo más! Tal vez la juguera sea un artefacto desconocido para vos, pero a la licuadora la conoce todo el mundo. Yo tuve una durante años muerta de risa sobre la mesada, hasta que un día pasó a ser el electrodoméstico estrella de la casa. ¡Ahora se usa sin parar! Se hacen las leches vegetales, los licuados, los bowls, los aderezos, las sopas crudas, los yogures vegetales y cuanta cosa se necesite para alimentarnos sanamente.

Si no tenés ninguno de estos dos electrodomésticos, te sugiero que empieces por la licuadora. Te va a servir para todos los preparados que hay en este libro. Si querés hacer jugos en vez de licuados, te comprás una bolsa de tela y los colás. La bolsa de tela se

compra en las dietéticas o tiendas naturistas. Si te gusta coser, te comprás un pedacito de voile de cortinas y listo. Alguna que otra me ha contado que se da maña con las medias de nylon. ¡No sé qué decirte! Nunca lo probé. Lo importante es que empieces como puedas, pero que empieces.

La licuadora en casa está todo el día en el escurridor de platos secándose. Male hace chocolatada con leche vegetal y licuados; Oscar tritura tomates para las salsas y hace sopa de verduras; yo preparo todo lo que te voy a contar en este libro. ¡La mía, anda y anda sin parar! Si te vas a comprar una licuadora, que sea la más potente que puedas afrontar, de 900 watts en adelante ya es una cosa seria. Te aseguro que es una gran inversión. ¡Vas a poder licuar y triturar de todo! Hay muchos modelos y precios.

Depende dónde vivas y cuál sea tu presupuesto, hay mucho para elegir.

Todos estos chiches ocupan espacio, así que cuando vayas de compras pensá en el uso que le vas a dar y en la cantidad de comensales de tu casa. Eso marca una diferencia en el tamaño del vaso. Hay dos accesorios muy prácticos que vienen incluidos en algunos modelos: un filtro, que es genial para hacer las leches vegetales, y una espátula, con la que podés revolver mientras la licuadora está haciendo su trabajo.

En mi dieta, muchas cosas se trituran, se muelen, ¡se hacen puré! Una licuadora más poderosa va a poder moler mucho mejor tus frutos secos, dátiles y legumbres. Si no tenés una muy poderosa, podés dejar hidratando tus frutos secos y dátiles, y todo te va a resultar más sencillo. En realidad, a ella, a tu nueva mano derecha. En mi dieta, la licuadora es mi mano derecha. Si tenés una con varias velocidades, empezá de menor a mayor. Eso le facilita el trabajo. ¡Y no te olvides de taparla bien! Más de una vez enchastré todas las paredes, y mi cara también...

Te sugiero que empieces por la licuadora. Te va a servir para todos los preparados que hay en este libro. Si querés hacer jugos en vez de licuados, te comprás una bolsa de tela y los colás.

Las jugueras

Todo el tiempo me preguntan qué juguera hay que tener. ¡Qué afortunadas son! ¡Me tienen a mí, que ya experimenté y me equivoqué sin consultarle a nadie! No sé por qué no pregunté de entrada. Pero hay cosas que pregunto, y otras que no, y me voy enterando con la experiencia. No lo hago así de caprichosa u osada; tal vez, más de crédula y optimista. Soy de esas que hacen su camino más lento. Lo mío siempre fue hacer mi Trabajo Personal. Nada me resultó tan fácil. ¿Por qué no habré tenido este marido antes?, es una pregunta que a veces me hago. Pero inmediatamente me respondo que cada hombre que estuvo a mi lado tuvo algo para enseñarme. Como verás, soy muy amorosa y divina conmigo, porque en otros tiempos me daba con un caño. ¡Uy, no sabés la cantidad de cosas que me decía antes! ¡Y ya aprendí que así no me hablo más! Me encantaba burlarme de mí. Sé que es muy gracioso y efectivo a la hora de escribir, pero

ahora estoy en esta etapa en la que creo en el poder de las palabras, en el poder de la intención, así que me trato muy bien. Te propongo que hagas lo mismo con vos.

Testimonio

*Gracias, Marina, por todo lo que compartís y ayudás. Tus recomendaciones son muy inspiradoras. Gracias al cambio de alimentación y a tus consejos, estoy sobrellevando mucho mejor la quimio. Es tan importante cuidar nuestro templo. ¡Gracias!
Saludos desde Santiago del Estero.*

Me fui por las ramas...

Quiero que sepas que me fascina escribir, narrar, y te cuento todo esto de los jugos y los licuados, las vitaminas y las enzimas, la clorofila y los fitonutrientes porque me interesa mucho y es la manera de estar en mi elemento. ¡Por eso me voy por las ramas!

Mi vida con los jugos empezó con una juguera centrífuga. Era negra, gordita, muy bochinchera, pero la amé más que a varios. Me la donó un matrimonio amigo cuando se enteró de que quería empezar a tomar jugos. En ese momento, yo estaba saliendo del tratamiento para el cáncer. Ella, Vero, parece que estaba harta de lavarla y del lugar que le ocupaba en la cocina y me la mandó chocha ni bien le mencioné que me estaba por comprar una. ¡Y yo chochísima se la acepté!

A veces, pienso que si hubiese sabido todo lo que sé sobre la maravilla de incorporar los jugos a mi vida en ese mismo momento me habría comprado la máquina masticadora divina que tengo ahora. Y enseguida me digo que, al igual que con los hombres, aprendí de la experiencia y la variedad. Ahora te puedo explicar bien la diferencia entre las dos jugueras, porque las usé un buen tiempo a las dos.

Los profesionales de la alimentación consciente usan una masticadora de dos ejes, mejor que la mía. Funciona con dos ejes y parece que es alucinante, algo así como el Audi de las jugueras. Yo empecé por el fitito, seguí con el Citroën y algún día, cuando tenga una cocina muy grande con muchas mesadas y más plata, me compraré el Audi. ¡O quién te dice me lo regalan!

Estoy muy abundante y próspera en mis pensamientos, y todas mis intenciones se manifiestan. ¿Ya te hablé sobre la ley de atracción? En alguno de mis libros anteriores, seguro que sí. Creo en ella profundamente. Atraemos lo que pensamos, lo que creemos, lo que anhelamos, sea de manera consciente o inconsciente. El asunto es que a veces, de manera consciente, deseamos algo, pero de manera inconsciente nuestras creencias nos limitan haciendo que atraigamos exactamente lo contrario de lo que deseamos. Ahí está el lío. No es una cuestión de suerte; somos creadores de nuestra realidad por acción o por omisión. Te doy un ejemplo. Deseás ganar dinero, tener prosperidad en tu trabajo, pero siempre escuchaste en tu casa que los que ganan dinero “algo habrán hecho”. Y vos no querés convertirte en uno de “ellos”. Entonces, no traicionás el mandato y no ganás

dinero. Es tan simple como eso. Cuando puedas, no te pierdas la película *¿Y tú qué sabes?*, que ya te mencioné en el capítulo anterior.

Otra vez me fui por las ramas...

El verano pasado, después de darle varias vueltas al asunto, y gracias al éxito de mi segundo libro, me regalé la masticadora alemana plateada, flaca y esbelta, que no oxida las enzimas, ni las vitaminas, ni nada. Es divina. Y me hace unos jugos especiales, mucho más ricos, esponjosos y poderosos.

Esto es así. Hay tres modelos de jugueras: centrífugas, masticadoras y las de dos ejes.

La pregunta que siempre me hacen es: ¿cuál hace el mejor jugo? Todas te van a llevar por un viaje de ida saludable sin retorno. Depende de tus necesidades, de cuánto la vayas a usar y, sobre todo, a decir verdad, de cuánto dinero puedas gastar.

“La pregunta que siempre me hacen es: ¿cuál hace el mejor jugo?”

1. La centrífuga

Tiene una apertura cilíndrica central por donde se introducen las frutas y verduras, que desemboca en una especie de cuenco metálico que hace de filtro. La base de este cuenco tiene una serie de hojas filosas pequeñas que trituran los vegetales cuando se enciende en un movimiento centrífugo a alta velocidad. La velocidad de rotación del cuenco hace que los pedacitos de vegetales choquen contra las paredes del filtro, cuele el jugo y se libere a través de un surtidor que separa la fibra. La pulpa o fibra que sobra es expulsada al compartimento de residuos.

Hablando bien clarito, es la más barata y más fácil de usar. Es muy buena, y como ya te conté empecé mi romance con ella. Es más rápida y hace muy buenos jugos. No tenés que cortar todo en pedacitos. Por ejemplo, metés un apio entero o una zanahoria y sale el jugo. Pero acá viene la realidad de “lo barato sale caro”: usás más vegetales y sale menos jugo. Y lo que es peor, tiene unas cuchillas metálicas muy filosas y rápidas que levantan temperatura y oxidan los nutrientes al exponerlos a más aire. Para aprovechar al máximo los nutrientes que están en tu jugo, te sugiero tomarlo ni bien lo termines de hacer. Para asegurarte su máximo rendimiento, para que conserven el color y el sabor, tomalo lo antes que puedas. ¡Ojo, no dejes de tomarlos por cuestiones de tiempo! ¡Lo podés llevar en un termo al trabajo, o tomarlo en el camino, o cuando puedas! ¡Hacé lo mejor que puedas, pero hacelo! La verdad de la milanesa de quínoa es que desde que empecé a hacer mis jugos siempre sentí que me daban mucha energía.

Lo que sí te aseguro es que hace mucho ruido y el compartimento de residuos se llena muy rápido, o sea que en proporción se pierde más de lo que se aprovecha. Es cierto que se necesita más fruta y verdura y ¡las hojas verdes y los brotes no son su fuerte!

Necesitás muchas hojas verdes para sacar una cantidad razonable. Un secreto: para que

te rindan más, tenés que hacer un bollo con tus hojas verdes. No vayas a ponerlas de a una ni de a poquito porque no sale nada. Esta máquina elimina más de lo que extrae. Además no podés hacer jugo de pasto de trigo ni leches vegetales. Pero sí te da la posibilidad de limpiar bien fácil el compartimento de residuos y seguir haciendo jugos hasta el infinito y más allá. En cambio, la masticadora en un momento dado se carga mucho y la tenés que limpiar. Para aprovechar al máximo tus vegetales, se sacan los desechos del compartimento de residuos y se vuelven a meter hasta dos veces. En el mercado hay varias marcas para elegir. Igual, como te dije, ¡yo la amé! Pero volviendo a la comparación con los hombres, cuando conocés a uno mejor, te das cuenta de lo que te estabas perdiendo. Nunca dejes de buscar lo que es bueno para vos. ¡En ningún rubro! Se hace camino al andar...

Dato

Hablando bien clarito, es la más barata y más fácil de usar.

2. La masticadora o máquina de extracción en frío (*cold press*)

También tiene una boca cilíndrica por donde se meten los vegetales que desembocan en una especie de tornillo grande de plástico que gira. Alrededor de ese tornillo tiene un filtro que va colando el jugo. La fibra sale por un lado y el jugo, por otro.

Por la manera de extraer el jugo, y por la lentitud con la que lo hace, elimina menos fibra. El jugo sale más espeso, y lo que sobra sale más seco. Si hacés mucha cantidad, en un momento se llena y la tenés que limpiar. A mí no me pasa, porque soy la única que toma jugo en casa y con una jarra grande ya estoy pipona. Además, la masticadora no oxida los nutrientes. Esta belleza de máquina te permite hacer tus jugos y llevarlos al trabajo o guardarlos en la heladera y tomarlos más tarde. Duran hasta 48 horas refrigerados. Lamentablemente, por ahora, en Argentina no hay muchas marcas para elegir.

Esta es mi maravillosa adquisición. ¡Mi nuevo amor! Que no desplaza a Oscar, obvio.

La masticadora y el extractor de dos ejes: estos dos modelos mantienen más enzimas intactas.

3. Extractor de dos ejes

Esta es la superhipermegajuguera. Es la más cara. Es la más lenta. ¡La mejor! Y le saca de manera sublime el jugo a todo. Funciona más lento que la masticadora, lo que significa que extrae más nutrientes y los conserva mejor. Como oxida menos los jugos, si los conservás en un recipiente sin aire en la heladera, ¡duran hasta 72 horas! Y además de hacer jugo sirve para hacer leches vegetales y otros preparados.

Estos dos últimos modelos mantienen más enzimas intactas. Ya te conté la importancia de las enzimas en nuestra digestión y en nuestro metabolismo. ¡Cuántas más enzimas ingerimos, más vitales nos sentimos!

Si sos de esas personas que no toman el jugo por cuestiones de tiempo, ¡no hay excusas! Te los comprás preparados. Buenos Aires empezó a ser una ciudad pro jugo verde, hay muchos locales que los venden y están hechos con esta máquina. También hay empresas que te los llevan a tu casa. Y como siempre te digo: cuanto más los pidamos, más los van a vender.

Después de leer todo este tratado mundial sobre jugueras y licuadoras, te digo lo siguiente:

“¡Comprá lo que puedas! ¡Eso es mejor que nada!”

Encontrá la manera de incluir los elixires verdes en tu vida. ¡Animate a salir de la zona de confort, acomodate a la vida que llevás, a tus necesidades, y hacelo! Sabé que cada trago verde que hagas es una gran inversión a largo plazo, que te va a ahorrar muchas visitas al médico y a la farmacia. ¡Invertí en tu calidad de vida! Una vez que compres tu máquina, no la escondas. Lo ideal es que la tengas en tu mesada bien a la vista, así la usás mucho. Otra cosa muy importante es que laves o pongas en remojo todas las partes apenas terminás de hacer tu jugo. Si lo dejás para más tarde, te va a llevar mucho más tiempo el lavado, porque se secan los restos de frutas y vegetales y se quedan pegados en todos sus rinconcitos. ¡Y entonces tenés que empezar a frotar! Casi todas las máquinas vienen con un cepillito, ideal para limpiar cada una de las piezas a fondo. O comprás un cepillo de dientes y listo. Así el proceso de lavado que tanto fastidia a la mayoría es bien fácil. Por reloj, lo contabilicé para vos, se tarda cinco minutos. ¡No es tan terrible! Si lo dejás para más tarde, me vas a insultar en todos los idiomas. Todas las excusas que te pongas son inconsistentes a la hora de decidir llevar una vida saludable y rebosante de energía.

La multiprocesadora

Este es otro chiche distinto que tiene otras funciones. Yo la compré hace pocos años y la uso para hacer pesto, humus, atún vegano, trufas, brownies, helados. Tiene la capacidad de triturar cosas más duras, como las legumbres, los frutos secos y las frutas congeladas.

La minipimer o batidora de mano

Si ya tenés una de estas en tu casa, podés usarlas para hacer tus licuados, sopas, bowls y

aderezos. Te conviene usar poco líquido, para que se procesen mejor las frutas o las verduras, y en el caso de los licuados, una vez que logres una consistencia homogénea, agregarles el resto del líquido hasta que quede a tu gusto. Tené en cuenta que la minipimer no se lleva bien con el hielo ni con la fruta congelada.

Mi sugerencia es que si no tenés ninguna de estas máquinas y vas a ir a comprar una sola, ¡por lejos te recomiendo una buena licuadora!

A partir de ahora, cuando tu familia te quiera hacer regalos, pedí todos estos juguetes. No te sientas mal como esas mujeres de los avisos publicitarios, cuando para el día de la madre, en vez de esos zapatos soñados de taco aguja que vos querías, tu marido y tus hijos te traen un electrodoméstico enorme que no sabés dónde meter y te enojás porque imaginaste que tu bombón, tu media naranja, tu currucucú te traería algo para vos y nada más que para vos. Pensalo de otra manera. ¡Es para vos! Para que te hagas manjares saludables, te sientas cada día mejor y brilles hasta encandilar. ¡Eso es amor! ¡No es que los zapatos de taco aguja no lo sean, para nada! ¡Me encantan los zapatos! Pero con el brillo que vendrá de tu interior todo te va a quedar mejor, y una vez que ya tengas lo que necesitás para eso, hacés piquete en la cocina si no te traen los zapatos soñados.

“¡Vos pedí, y en una Navidad y dos cumpleaños estarás equipadísima!”

Estas son las cosas que podés tener en cuenta a la hora de ir a comprar una juguera para comenzar tu romance con los jugos. Hacete estas preguntas:

1.

¿Cuánta plata tengo para invertir?

¿Cuánto espacio tengo en la cocina?

2.

¿Cuánto tiempo le voy a dedicar a mis preparaciones?

3.

¿Estoy muy apurada a la mañana para hacer el jugo y limpiar la juguera?

4.

¿Voy a hacer jugo de pasto de trigo (wheatgrass)?

5.

¿Qué es más importante para mí hoy, la vida útil del jugo o el tiempo o esfuerzo que me va a llevar prepararlo?



UTENSILIOS IMPORTANTES

1. TABLA PARA PICAR: lo ideal es que sea de bamboo, para que dure más. Es más sustentable, antimicrobios, y no corrés el riesgo de que un pedacito de plástico caiga en tus preparados.

2. CUCHILLOS: si son de cerámica, mucho mejor. No oxidan los nutrientes. ¡Ojo con los dedos, son muy filosos!

3. ESCURRIDOR DE VERDURAS: para secar bien tus hojas y que te duren más de una semana en la heladera.

4. BOLSA DE TELA PARA HACER LECHES Y COLAR JUGOS: se compra en las dietéticas y también, si sos gauchita, la podés coser vos.

5. **BOWLS:** para tus leches.
6. **CUCHARAS:** de plástico para revolver.
7. **BOTELLAS DE VIDRIO:** con tapa para almacenar tus leches o jugos.
8. **BOLSAS HERMÉTICAS:** para conservar tus joyas en la heladera o freezer.
9. **ROLLO DE COCINA:** para envolver tus hojas verdes, así se mantienen secas y duran más.
10. **FRASCOS DE VIDRIO PARA ACTIVAR:** semillas y conservar en la heladera. Yo los tapo con rollo de cocina y una bandita elástica.
11. **PELAPAPAS:** para todas tus frutas y verduras que no sean orgánicas.
12. **CEPILLITO:** para limpiar algunos de tus vegetales y máquinas.

Testimonio

Me encanta seguir tus retos de jugos verdes y tus recetas... Soy peluquera, tengo una cliente de treinta y ocho años con tres hijos que tiene cáncer de mama. Le comenté sobre tu libro y la animé a que lo leyera. Se lo compró. Está haciendo quimioterapia y comenzó su cambio de alimentación, toma tus jugos. El médico le dijo que no puede creer lo bien que se está recuperando. Ella le contó que leyó tu libro y él le dijo: "Hacés bien en cambiar tu dieta a una alcalinizante", y mi cliente le contestó: "¿Usted sabía que era mejor y no me dijo que lo haga?". No supo qué contestarle. Lo bueno es que se está recuperando notablemente.

¡HAY QUE SACAR AL ENEMIGO DE LA COCINA!

Abastecernos de una buena variedad de alimentos e ingredientes saludables para que tus comidas sean una fiesta es la clave del éxito. No vale ir a buscar tus ingredientes y que no haya nada para variar tus licuados, jugos, ensaladas ¡o lo que quieras preparar! Además, ya sabés lo que pienso acerca de acumular cosas que no se comen o usan en la casa por si un día... ¡No! Si un día tenés el deseo desenfrenado de una galletita bañada en chocolate y rellena con alguna porquería blanca que vaya una a saber de qué está hecha, o de algo así insalubre, vas a tener que salir a comprarlo, y veremos qué pasa con ese antojo... Tal vez recapacitás, respirás y te calmás con una manzana o un dátil congelado, o una galletita sin gluten con humus, o un bastón de pepino con atún vegano. ¡O unas trufas de chocolate espectaculares que se hacen en diez minutos en la

procesadora!

¡Cocina lista! Sigamos con los ingredientes...

Ya sabés lo que pienso acerca de acumular cosas que no se comen o usan en la casa por si un día... ¡No!



Diario de N.Y.

Todos somos Barcelona

18 de agosto de 2017

Ayer, una vez más el terrorismo sorprendió al mundo. Acá, en Nueva York, las ensordecedoras sirenas no paran de sonar, hoy y todos los días. Para colmo, Donald Trump ahora está viviendo a pocas cuadras de donde estoy. Y como siempre, miles de personas van y vienen para un lado y para el otro de la ciudad incansablemente apuradas. Todo esto hace que me sienta más en el blanco, más en el ojo de la tormenta que en ningún otro lugar. Acá siento más el peligro. Se siente más el dolor. Aunque esta ciudad siempre es así de vertiginosa y tiene una carga energética muy densa, hoy lo siento más.

No sé, tal vez es porque estoy lejos de casa o porque hace pocos días estábamos en España. Pero a las tres de la madrugada me desvelé angustiada pensando en el dolor de tantas personas que no conozco, pero que sufren igual que yo, igual que vos. Es raro, porque todos somos parte del mundo, todos somos hombres y mujeres, todos somos mortales, todos somos uno, todos somos amor. O por lo menos eso creo yo. ¡Y debería ser así para todos! Pero en este mundo extraño, la vida de los seres vivos no vale nada. Para muchos a lo largo de la historia de la humanidad, no valió ni vale nada. ¡Nada! Yo pude haber estado caminando por Las Ramblas de Barcelona, o vos. Y en tantos lugares inesperados en donde fanáticos matan sin piedad. ¡Qué dolor!

Sé que estoy escribiendo un libro de alimentación saludable, pero no puedo estar ajena a la realidad mientras te hago esta propuesta de PAZ, AMOR Y JUGO VERDE.

En un mundo con tanta violencia y locura colectiva, con tanto sufrimiento, querría sumar mi granito de arena. Hago mi Trabajo Personal. Trabajo en mí para ser cada día mejor, para elevar mi estado de conciencia, para despertar, para abrir mi corazón, ¡para amar al prójimo como a mí misma! Si cada uno de nosotros se amara incondicionalmente, este mundo sería mucho mejor. ¡Y también depende de vos cambiarlo! Así como vos sos un todo, cuerpo, mente y espíritu, sos parte de este gran todo que es el mundo que habitamos ahora. Somos uno, y vos, en este “uno”, ¡sos importante! Aunque seas una chispita de energía en la inmensidad, ¡sos importante!

Trabajá con vos para ser tu mejor versión. ¡Si yo puedo, vos podés!
¡Todos somos Barcelona!

*¡Paz, amor y jugo verde en este mundo, por
favor!*

Joyas para tus elixires



Joyas para tus elixires

Este capítulo es central. Te voy a presentar a las estrellas de tu cocina, después de vos, obvio. Me parece muy importante que sepas las virtudes, las propiedades y los poderes mágicos que tienen todos estos alimentos maravillosos para preparar tus elixires. Eso te va a permitir saber lo que estás eligiendo y, a la vez, ir a buscar aquello que te hace falta para brillar. Dependiendo de las características actuales de tu templo, es bueno que sepas cuáles son las joyas que no te conviene consumir y cuáles sí para lograr que tu alimento sea tu mejor medicina, como dijo Hipócrates hace 2.400 años.

Si podés conseguir productos orgánicos, mucho mejor. Son más saludables, porque no tienen residuos tóxicos procedentes de pesticidas, fertilizantes sintéticos, aditivos ni conservantes. Con ellos cuidás tu sistema inmune evitando tanto pesticida. Además, los alimentos orgánicos tienen más nutrientes, porque la tierra donde crecen está menos empobrecida y explotada que las tierras donde se cultiva en forma masiva. Es decir, cuidás el medio ambiente. Le hacés un bien al planeta y protegés la tierra para las próximas generaciones.

Además de orgánico lo ideal es que sea de estación. Si nos alimentamos de lo que la naturaleza nos ofrece en cada época del año, favorecemos el equilibrio de todo nuestro templo así como también del sistema mayor del que somos parte. Acordate, la naturaleza es sabia, te da lo que necesitás en cada momento.

“Ahora sí, señoras y señores, charán
charáaaaaan...¡Las joyaaaaas paraaaaaa
tuuuuus elixireeeeees!”



Verduras

A

ACELGA

No sé por qué la acelga tiene mala prensa, o por lo menos la tenía en mi casa materna. Mi mamá y mi papá decían “es rasposa”. Siempre creí que esa palabra era un invento de papá, pero lo cierto es que es áspera en la lengua. No es tan suave como la espinaca. Sin embargo, ahora que la empecé a consumir para los jugos, y también porque me adapto a lo orgánico y hay épocas en las que no hay espinaca, ¡la adoro! La acelga suma bastante líquido a los jugos por su tallo gordito y carnoso. ¡Oscar hace una tortilla de acelga deliciosa!

Hay muchas variedades de acelga: verde, blanca, rubia, de tallo rojo, de tallo amarillo. ¡Consumí la que te guste y la que encuentres!

Tiene:

agua, fibra, betacarotenos, luteína, vitaminas C y K, magnesio, calcio, hierro, clorofila.

Virtudes:

es antiinflamatoria, antioxidante y desintoxicante. Contribuye a mantener saludable la piel y los ojos.

AJO

El ajo no es para todos. Hay quienes lo aman y quienes lo detestan. Yo lo odiaba, pero después de empezar a conocer sus maravillosas virtudes lo empecé a amar. Aunque no tanto como para ponerlo en mis juguitos o licuados. Sí en sopas, aderezos o ciertas recetas. Lo ideal es comerlo crudo para que conserve todas sus propiedades medicinales. Al igual que la cebolla, el ajo es muy pero muy pero muy estrella, tanto que opaca al resto de los alimentos de un plato. Otro asunto no menor es el aliento que te deja. Papá era muy obsesivo con los olores. Heredé eso de él, y muchas otras cosas, y era conocido por darse cuenta de que habías comido ajo a metros de distancia, sin siquiera haberle dado un beso. La verdad es que besar a alguien con aliento a ajo es inmundito, por eso yo soy muy cuidadosa con mi marido. Pero bueno, tiene tantas propiedades que lo acepto y lo consumo, preferentemente de noche. El ajo negro es excelente y no deja tanto aliento. Es bastante más caro, pero a veces lo compro.

Tiene:

vitaminas C, B6 y B3, azufre, selenio, manganeso, cobre.

Virtudes:

es un antibiótico natural, conocido por sus propiedades antibacterianas, antiparasitarias y antifúngicas. Ayuda en casos de resfríos. Mejora la circulación sanguínea por su efecto antiagregante. Disminuye los triglicéridos, el colesterol malo (LDL), y aumenta el bueno (HDL). Ayuda a disminuir los valores de azúcar en sangre. Tiene efectos anticancerígenos.

ALBAHACA

¡Me encanta! Es una de las plantas aromáticas con mucha personalidad. La uso para darles un sabor especial a los jugos, las sopas y las agüitas calmantes. Animate a usarla en más recetas de lo habitual y no solo para decorar.

Tiene:

vitaminas K y A, flavonoides, aceites volátiles, hierro, calcio.

Virtudes:

es un antiinflamatorio natural. Contribuye, como el resto de las hojas verdes, con su aporte de hierro y calcio.

APIO

El apio es un gran aliado. Lo podés usar como base de tus jugos, ya que aporta mucho líquido. Pertenecer a la familia del hinojo y del perejil. Es muy alcalinizante y refrescante. Sería genial que se convierta en uno de los ingredientes estrella en tus jugos. Regula el nivel del pH y neutraliza la acidez. Lo podés usar para untar tus pastas de legumbres o quesos vegetales. Conviene que sea orgánico, porque es de los vegetales que más pesticidas absorben. Se usa todo, incluso las hojas.

Tiene:

agua, fibra, vitaminas C y K, cumarinas, potasio, calcio, magnesio.

Virtudes:

es muy alcalinizante, antioxidante y desintoxicante. Tiene efecto diurético.

B

BERRO

El berro es un top ten entre los verdes. No siempre se consigue, y menos aún orgánico, pero tenelo en mente. ¡Es un poco fuerte, picante, pero muy rico y nutritivo! Es una hierba muy sanadora, con más de quince vitaminas y minerales esenciales. Proporcionalmente, tiene más calcio que la leche, más hierro que la espinaca y más vitamina C que la naranja.

Tiene:

agua, fibra, carotenos, vitaminas C y K, calcio, cobre, potasio, magnesio, manganeso, fósforo y mucha clorofila.

Virtudes:

es antioxidante y antiinflamatorio. Por su contenido de calcio, contribuye con la salud ósea, y por los carotenos favorece a que conserves una vista de lince.

BRÓCOLI

Hay alimentos muy anticancerígenos que no me pueden faltar. El brócoli es uno de ellos. Elegí los que están bien verdes para incluirlos en tus jugos. ¡Es ideal para aprovechar todos sus nutrientes! Va crudo en tus elixires. Eso sí, ni bien termines de tomarlo lavá la juguera, sacá el excedente del compartimento de residuos y tirá la basura lejos de tu casa. El olor después de un ratito es insoportable. Mucho peor que cuando se cocina.

Tiene:

agua, fibra, antioxidantes, vitamina C, azufre, calcio, selenio y fitoquímicos.

Virtudes:

es antioxidante y desintoxicante. Es muy rico en selenio, ideal para tener el sistema inmune fuerte y, como todas las crucíferas por sus compuestos azufrados, tiene efecto anticancerígeno.

C

CEBOLLA

Entramos en terrenos movedizos. Como te contaba con el ajo, no a todo el mundo le va la cebolla. Ajo y cebolla son tan megaestrellas que protagonizan siempre y se quedan con vos todo el día, aunque te laves los dientes una y otra vez.

A mí me encanta en sopas, aderezos y ensaladas, pero en los licuados no. Yo igual te cuento todo para que vos elijas. Yo uso la cebolla morada cruda, que es la única que no me hace arder el intestino, además está recomendada para prevenir el cáncer de colon. La común la uso para cocinar. Se ve que eso que me hace llorar cuando la corto a mí me quema por dentro. Lo que nos provoca el llanto y nos da esa sensación de ardor en los ojos es el azufre. ¿Nunca aprovechaste ese momento para llorar con ganas? ¡Yo sí! Si comemos la cebolla cruda, aunque nos haga llorar, obtenemos muchos beneficios interesantes, y llorar, a veces, también tiene sus beneficios...

Tiene:

agua, fibra, vitaminas C y B, azufre, potasio, magnesio, calcio, fósforo.

Virtudes:

es un excelente remedio natural para las infecciones respiratorias, por sus componentes

antibacterianos, antiinflamatorios, antialérgicos y antiespasmódicos bronquiales. Mejora la circulación sanguínea por su efecto antiagregante y antioxidante. A su vez, disminuye los triglicéridos y el colesterol malo (LDL). Ayuda a disminuir los valores de azúcar en sangre. Tiene efecto anticancerígeno.

CILANTRO

Conocí el cilantro en un viaje a Punta Cana y nunca más lo dejé. Me encanta su presencia en los preparados, aunque reconozco que tiene mucha personalidad y no a todo el mundo le gusta. ¡A mí me encantan las personalidades fuertes!

Lo adoro en las sopas y en las ensaladas más que en los jugos.

Tiene:

antioxidantes, vitaminas A, C, K, B2 y B3, quercetina, aceites esenciales volátiles, calcio, hierro, magnesio, manganeso y potasio.

Virtudes:

es antioxidante, antiinflamatorio y desintoxicante. Favorece la digestión y ayuda a eliminar gases intestinales. Contribuye con el descenso del colesterol malo (LDL).

E

ESPINACA

Es un ingrediente fundamental en mis elixires porque es una de las hojas que más proteínas, vitaminas y minerales tiene. ¡Además es muy rica! Aunque a la tarde tengas ganas de tomar un licuado dulce, le podés agregar espinaca, alguna fruta y te queda verde, pero dulce y con sabor a la fruta que hayas elegido. Entonces, estás merendando y nutriéndote un montón.

Como siempre te digo, lo mejor es comerla cruda, a menos que tengas tendencia a formar cálculos renales de oxalato de calcio. En este caso, lo que podés hacer es hervirla en una olla para que se desprendan los oxalatos y recién después comerla.

Si estás en tratamiento con anticoagulantes, conviene que la evites, porque la vitamina K que contiene puede interferir con los fármacos.

La espinaca en los licuados con banana, mango y leches vegetales es la mejor manera que encontré, últimamente, para que Male coma verde y crudo.

Tiene:

agua, fibra, vitaminas A, C, E, K y B9 (ácido fólico), betacarotenos, calcio, cobre, hierro, manganeso y mucha clorofila.

Virtudes:

es antioxidante, antiinflamatoria y desintoxicante. Por su contenido de calcio, contribuye con la salud ósea, y por los carotenos favorece a que conserves una vista de águila.

Como todas las verduras ricas en fibra, es beneficiosa para la salud del sistema digestivo, protege las membranas mucosas del estómago y, al enlentecer la absorción de los carbohidratos, evita los picos de azúcar en sangre. Por su gran contenido de clorofila, favorece la oxigenación de todo nuestro templo, y como además tiene hierro se recomienda su consumo en casos de anemia.

H

HINOJO

¡Me encanta el hinojo! Desde que soy chica, me gusta comer ensalada de hinojo solo. Es un vegetal no muy amado por la mayoría por su peculiar sabor a anís. O te encanta o no te gusta ni un poquito. Los jugos con hinojo son muy ricos. Tienen ese no sé qué especial. Bah, a mí me encantan.

Tiene:

agua, fibra, vitaminas C y B9 (ácido fólico), calcio, fósforo, magnesio y potasio.

Virtudes:

es antioxidante y antiinflamatorio. Favorece la digestión y la eliminación de gases.

J

JENGIBRE

Qué gran descubrimiento en esta nueva etapa de mi vida culinaria. Me encanta la sensación del jengibre en todo mi templo. Es muy fuerte, por eso solo uso un pedacito. Vos andá viendo qué te pasa, cómo te hace sentir, como si fuera un hombre nuevo que aparece en tu vida.

¡Así de potente es la raíz de jengibre!

Se conserva en la heladera y se pela en el momento de consumirlo. Yo lo pongo en los jugos, en los licuados, en las sopas, en los té y también en los salteados de verdura.

Tiene:

gingerol, vitaminas A, C, B1, B2 y B6, calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasio.

Virtudes:

es antioxidante, antiinflamatorio, analgésico y antialérgico. Ayuda con la digestión. Es antiagregante, por lo que favorece la salud cardiovascular. Actúa como un antibiótico natural. Es muy útil en caso de dolores de garganta y resfríos. Funciona como gran remedio para los vómitos y las náuseas. Es energizante, estimula la producción de endorfinas y, por lo tanto, te ayuda a levantar el ánimo.



K

KALE

Esta planta pertenece a la subfamilia de las coles Brassica oleracea, de hojas verdes y carnosas. En este mismo grupo, también están las hortalizas como el brócoli, el coliflor y los repollitos de Bruselas.

La llaman la reina de los vegetales porque aporta muchísimos nutrientes.

En Argentina es cada vez más fácil de encontrar. Hay verdulerías que la tienen. En el barrio chino se consigue, los distribuidores de orgánico la venden y en general las grandes cadenas de supermercados la tienen también. ¡Ocupate de conseguirla! Además, cuanto más la pidamos, más la vamos a encontrar. ¡Ayúdame con esta cruzada alimenticia saludable! Es un ingrediente fundamental en mis jugos superpoderosos.

¡Ojo! El consumo de kale está contraindicado si se toma medicación anticoagulante, porque la vitamina K que contiene puede interferir con el fármaco.

Tiene:

fibra, antioxidantes, vitaminas A, C y K, azufre, calcio y hierro, ácidos grasos esenciales.

Virtudes:

es muy rico en fitonutrientes y antioxidante. Es antiinflamatorio, desintoxicante y además tiene compuestos azufrados. Todo esto lo vuelve un gran alimento anticancerígeno. Por su contenido de calcio, contribuye con la salud ósea, y por los carotenos favorece a que conserves una vista de lince o cóndor, el que te guste más.

L

LECHUGA

Hay diferentes tipos de lechugas, y a mí en la ensalada verde me gustan todas. Bueno, casi todas. Tengo un tema con la criolla. Se ve que de chica en el zoológico me impresionaba mucho la jaula de los monos y otros animales. Los pobrecitos comían esa lechuga. Me quedó el olor a zoológico asociado a la lechuga criolla, así que no la puedo comer. Me encanta la mantecosa, la morada, la francesa, la arrepollada, la roble, pero la criolla no.

Para los jugos, no es lo que más me gusta, pero si no hay otra hoja verde a mano o para ir rotando, vale. ¿Alguna vez te tomaste un té de lechuga criolla? ¡Es espantoso! Pero muy eficaz para el insomnio. Oscar me preparó una vez cuando estaba enferma y no podía dormir, casi vomito, pero me dormí.

Tiene:

agua, fibra, vitaminas A y C, calcio y potasio.

Virtudes:

es antioxidante. Aporta fibra que mejora la función de todo el sistema digestivo, y además enlentece la absorción de azúcares evitando los picos de glucemia.

M

MENTA

Cuando comencé a cambiar mi dieta, incorporé varias hierbas que no estaban en mi menú. La menta es una de ellas. ¡Me encanta el sabor particular que da a las preparaciones!

Las hojas de menta se conservan en la heladera como las otras hierbas, envueltas en papel de cocina en una bolsa hermética. Quedan muy bien en algunos jugos o licuados y en las agüitas calmantes.

Tiene:

vitaminas C, A y B, en especial B9 (ácido fólico), potasio, hierro, zinc, fósforo, calcio, magnesio y clorofila.

Virtudes:

ayuda a la digestión. Estimula el hígado y la secreción de la bilis. Es ideal para el mal aliento. Tiene propiedades anticongestivas de las vías respiratorias y es buena para fluidificar las mucosidades de los bronquios.

Dicen que es afrodisíaca. Interesante... ¡Vamos con los elixires con menta!

P

PALTA

La palta es deliciosa, ideal para darles a tus licuados y comidas una consistencia cremosa, de mousse, y para generar sensación de saciedad.

¿Sabías que media palta tiene más potasio que una banana? Es importante sacar toda la pulpa que está pegada a la cáscara porque es donde se concentran la mayor cantidad de nutrientes.

Combina muy bien con frutas tropicales, hojas verdes y frutos rojos. Pero no hay que abusar, especialmente si estás cuidándote para no aumentar de peso. Media palta pequeña es ideal.

Si querés guardar una mitad en la heladera, elegí la que tiene el carozo para que se conserve mejor y agregale un chorrito de limón para evitar que se oxide.

No vale decir que la palta engorda, ¡la palta en su justa medida alimenta!

Tiene:

vitaminas C, E, B5, B6 y B9 (ácido fólico), magnesio, potasio y altos niveles de omega 9.

Virtudes:

es de los alimentos del mundo vegetal que más cantidad de aceites buenos aporta.

Además, actúa como antioxidante y antiinflamatorio. Favorece la salud cardiovascular y el sistema inmunológico.



PEPINO

¡Gran gran gran ingrediente de los preparados de este libro, en especial de los jugos!

Aporta mucho líquido. También, como ya sabés, es un gran aliado para la piel. ¡Ya me conocés empepinada! Si no, me podés buscar en mis redes sociales y me vas a encontrar

hecha un mamarracho. Si Cleopatra, la reina del Nilo, usaba pepino para tener la piel divina, vos también. ¿¡O no sos una reina!?

Si no tolerás el pepino porque lo repetís o te hincha la panza, que no cunda el pánico.

¡Hay opciones! El apio o el hinojo, por ejemplo, te pueden salvar.

Si no es orgánico, lo pelás antes de meterlo en la juguera o licuadora.

¡Amo el pepino! (Mi marido diría que esta frase no queda bien.)

Tiene:

agua, fibra, vitamina C, ácido cafeico.

Virtudes:

es antioxidante, antiinflamatorio y desintoxicante. Tiene efecto diurético. Colabora en la regulación de la presión arterial. Es un muy buen alimento para quienes tienen diabetes. Ayuda a combatir el mal aliento. Ideal para quienes quieren bajar de peso por su gran cantidad de agua, de fibra, por el ácido cafeico y por ser bajo en calorías. Si lo usás como yo sobre la piel, hidrata, ayuda a aliviar irritaciones e inflamación.

PEREJIL

Como siempre digo: ¡ojo con el perejil, que no es ningún perejil! ¡Y basta de usarlo para decorar! El perejil es muy poderoso. Tiene muchas propiedades y beneficios para tu templo. Como antes el verdulero te lo regalaba, lo subestimamos. Ahora que se avivaron, lo cobran como se merece.

Yo uso mucho perejil en mi cocina. Lo agrego a los jugos, licuados, sopas y a las ensaladas. ¡Además es tan rico!

Tiene:

vitaminas A, C, B9 (ácido fólico) y K, calcio, hierro y clorofila.

Virtudes:

tiene efecto antioxidante, antiinflamatorio y diurético. Es muy rico en clorofila, calcio y hierro.

R

REPOLLOS BLANCO Y MORADO

Me encanta el repollo. El morado deja los jugos divinos, ¡tan glamorosos! Queda muy bien en las ensaladas, y todo lo que es bello a la vista nos hace bien. ¡Yo como todo el arcoíris!

Tienen:

agua, fibra, vitaminas C y K, compuestos sulfurados, antocianinas, isotiocianatos.

Virtudes:

es un muy buen antioxidante y antiinflamatorio. Tiene gran efecto anticancerígeno, como

todas las crucíferas.

REMOLACHA

La remolacha es un tubérculo. Toda mi vida la comí cocida al vapor, hasta que haciendo uno de mis cursos de nutrición descubrí que cruda era muy rica y más nutritiva. Me encanta cortada en láminas con la mandolina o rallada. También en los jugos, aunque no es de mis preferidas, por eso no vas a encontrar muchas recetas de jugos con remolacha en este libro. El color es soñado, pero sabe un poco a tierra, y eso no me gusta tanto. Las hojas también se usan porque tienen muchísima clorofila, calcio y hierro, aunque son un poco amargas.

Si tenés tendencia a formar cálculos renales de oxalato de calcio, evitá comer las hojas de remolacha. De las hojas verdes, son las que más oxalatos contienen.

Tiene:

fibra, vitaminas C y B9 (ácido fólico), betaína, hierro, manganeso, potasio.

IG alto.

Virtudes:

es antioxidante. Se recomienda en casos de anemia, por su alto contenido en hierro. Es muy energizante, por su alto contenido en azúcares. ¡Ojo si tenés diabetes!

Recomendada en el embarazo por su alto contenido de ácido fólico.

RÚCULA

Es un vegetal muy sabroso, con mucha personalidad. Se destaca en donde la agregues por su sabor especial, un poco amargo y picante a la vez.

Es una crucífera, de la familia del coliflor, el repollo y el brócoli. Muy rica para las sopas y los licuados.

Tiene:

agua, fibra, vitaminas A, C, K y B9 (ácido fólico), carotenoides, flavonoides, compuestos sulfurados, calcio, hierro y clorofila.

Virtudes:

es antioxidante, antiinflamatoria y desintoxicante. Tiene efecto diurético y, como todas las crucíferas, es anticancerígena. Igual que todas las verduras ricas en fibra, es beneficiosa para la salud del sistema digestivo, protege las membranas mucosas del estómago y, al enlentecer la absorción de los carbohidratos, evita los picos de azúcar en sangre. Por su contenido de calcio, contribuye con la salud ósea, y por los carotenos favorece a que conserves una vista de águila. Por su gran contenido de clorofila, favorece la oxigenación de todo nuestro templo, y como además tiene hierro se recomienda su consumo en casos de anemia.

T

TOMATE

Recién a los cincuenta años me vengo a enterar de que el tomate no es una verdura. Es una fruta. Igual, es una cuestión semántica, porque para todos es un vegetal que se come en ensaladas o en una salsa o se hace gazpacho, por ejemplo. Nadie lo corta para la ensalada de frutas o lo mete en una torta de chocolate. Si bien, culinariamente hablando, mucho está cambiando, yo prefiero seguir ubicándolo en el rubro de los vegetales.

El tomate es muy saludable porque tiene licopeno, un potente antioxidante que previene el cáncer de próstata. El organismo no lo produce de forma natural y lo necesita. Si bien se obtiene de otras verduras y frutas, el tomate tiene más que ninguno. ¡Dale a tu chico mucho tomate! ¡Y si sos varón, dale al tomate, amigo!

Los tomates son realmente un alimento saludable. Cuanto más rojo y maduro, más licopeno tiene. Es ideal que lo peles, y si podés comprarlo orgánico, mucho mejor. Crudos o cocidos, sus nutrientes se asimilan mejor con aceite.

Tiene:

agua, fibra, vitaminas A, C, del grupo B y E, licopeno, potasio, calcio, fósforo, magnesio.

Virtudes:

es antioxidante y desintoxicante. Por su contenido en licopeno, tiene efecto anticancerígeno. Y por su contenido en potasio, disminuye la retención de líquidos.

Z

ZANAHORIA

Las zanahorias son muy valoradas en nuestros elixires. Además de ser muy ricas y hermosas por ser tan anaranjadas, son muy poderosas para nuestro templo. Es el vegetal más rico en betacaroteno. Ahora hay de todos los colores, ¿las viste? Hay blancas, amarillas, moradas. Lo ideal es consumirlas con aceite, porque se asimilan mejor sus vitaminas liposolubles. Si son orgánicas, no hace falta pelarlas, alcanza con limpiarlas con un cepillito.

Tiene:

agua, fibra, betacaroteno, luteína, vitaminas C, E, D y B9 (ácido fólico), calcio, potasio, fósforo, hierro.

IG alto.

Virtudes:

es un gran antioxidante. Es rica en fibra. Resulta muy buena en casos de alteraciones digestivas, porque colabora en la protección y reconstrucción de membranas celulares. Se

recomienda su consumo durante el embarazo, por su contenido de ácido fólico. Previene enfermedades cardiovasculares. Es muy buena para el pelo, las uñas y la piel. Ayuda a que te broncees mejor. Eleva el sistema inmunológico y tiene efecto anticancerígeno.



Frutas

A

ANANÁ

¡Ay, qué delicia tan dulce el ananá! Me encanta desde chiquita. Todos los caramelos me gustaban de ananá. Es tan rico, tan refrescante, para comer cuando uno tiene antojo de algo dulce.

Les va genial a los jugos, a los licuados y a los bowls. Es ideal para mezclar con esas verduras con las que en general no te animás, porque las endulza muy bien y a la vez tiene propiedades valiosas para tu templo. Yo lo consumo mucho. Aunque te dé fiaca pelarlo, es un trabajito que vale la pena. Lo pelo, lo corto en rodajas y lo conservo en la heladera por unos pocos días hasta que lo termino.

Tiene:

agua, fibra, vitamina C, manganeso y bromelina.

IG alto.

Virtudes:

es antioxidante, antiinflamatorio y depurativo. Es muy rico en enzimas con efectos proteolíticos, por lo que ayuda a digerir los alimentos con muchas proteínas. Se recomienda en personas con alteraciones pancreáticas y otros trastornos digestivos. Además, tiene efecto anticancerígeno.



ARÁNDANOS

¡Que no me falten los arándanos, las bayas más ricas en antioxidantes! Cuando se termina la época, compro una parva y los congelo en bolsas. Duran seis meses congelados. Me sirven mucho para los licuados y bowls, aunque no tanto para comer solos, porque se ponen un poco aguachentos y pierden el sabor, como todo lo que va al freezer. ¡Pero conservan casi todos sus nutrientes!

Tienen muchas propiedades. Son muy poderosos. Cuando estaba enferma, mi amiga Grace me contó que en un hospital oncológico muy prestigioso de Estados Unidos le habían dicho a una amiga con cáncer que comiera todos los días brócoli y arándanos y que tomara té verde. Desde ese momento, ¡no faltan en mi cocina! Además, tienen índice glucémico bajo, ideales para los diabéticos, para las dietas hipocalóricas y para todos. Con un puñado al día alcanza. No soy partidaria de los jugos de arándanos que se

venden listos para tomar, porque si duran tanto en un negocio deben tener conservantes y, además, no conservan sus propiedades.

Tienen:

agua, vitamina K, manganeso, antocianinas, quercetina, resveratrol, luteína, zeaxantina.

IG bajo.

Virtudes:

¡tiene muchas! Potente antioxidante y gran antiinflamatorio. Buen snack, especialmente para quienes tienen que cuidarse con la ingesta de azúcares. Bueno como complemento para el tratamiento de infecciones del tracto urinario.

B

BANANA

Como ya te dije, la banana no se hace jugo, pero es excelente para los licuados y bowls. Si la pelás, la cortás en pedacitos y la freezás, tus elixires salen más ricos y también podés hacer unos licuados helados gloriosos. Es ideal para darles chocolatadas saludables a los chicos, y para los que todavía no se animan a los jugos verdes, un licuado con banana y hojas verdes es la solución. Sirve para darle dulzura, cremosidad y suavidad a los preparados.

También es un gran tentempié para las deportistas como vos, porque aporta energía rápida y de calidad. Tiene índice glucémico alto, así que si tenés cáncer o problemas con el azúcar mejor consumila de vez en cuando. ¡Si estás sana, comé banana!

Conviene comerla cuando está bien amarilla. Cuanto más madura, negrita, el almidón se va transformando en azúcar aumentando el índice glucémico, por eso se vuelve más dulce.

Como tiene almidón, conviene no mezclarla con muchas frutas en el mismo preparado, ya que se dificulta su digestión.

Tiene:

fibra, vitamina B6, vitamina C, potasio, magnesio, almidón.

Virtudes:

es antioxidante. Aporta potasio a tu templo colaborando con la relajación muscular, por eso se recomienda especialmente para deportistas y quienes sufren calambres. Por su alto contenido en fibra, estimula la proliferación de bacterias beneficiosas en el intestino y, por ende, favorece el sistema inmunológico.

C

COCO

Esta es una fruta muy buena a la que no todos estamos acostumbrados. Hay países que la consumen mucho más. Habrás visto que en Brasil, por ejemplo, lo más común es tomar agua de coco en las playas. ¡Es un manjar, muy refrescante y nutritiva! No es fácil abrir cocos, aunque tal vez, como yo, seas especialista en “romper cocos”. Si lo abris, te vas a encontrar con la pulpa o carne del coco, que es muy buena y fácil de sacar con una cuchara. La podés guardar en la heladera en una bolsita o tupper por siete días. Resulta ideal para hacer tu leche superfresca y natural. Si no conseguís el coco entero, el coco rallado o en escamas también vale. El agua de coco es muy rica para los licuados.

Tiene:

fibra, manganeso, hierro, cobre, potasio, fósforo, aminoácidos, grasas saturadas saludables, en especial ácidos grasos de cadena media, calcio, vitamina B3, magnesio, zinc.

Virtudes:

por su alto contenido en ácidos grasos de cadena media, es ideal para consumir justo antes de hacer deporte, porque te ofrece energía muy rápidamente. Por la cantidad de oligoelementos y minerales que tiene, es remineralizante y favorece el buen funcionamiento del sistema cardiovascular. Tiene agentes protectores de la mucosa gástrica, por lo que podría utilizarse en caso de gastritis y úlceras.

La leche y el agua de coco hidratan, tienen electrolitos muy importantes para nuestro sistema inmunológico y además son hipoglucemiantes, ideales para los que tienen diabetes.

D

DÁTILES

Los dátiles son de esas cosas que no me gustaban y ahora me encantan. ¡Hay que terminar con los prejuicios o ideas equivocadas! ¡Son deliciosos y nutritivos! Además, son muy buenos para endulzar saludablemente.

Como ya te conté en el libro anterior, me gusta tenerlos en el freezer y usarlos como colación, como golosina, para calmar el antojo descontrolado de dulce. Quedan como caramelos de dulce de leche. Los Medjool son los más ricos, los más grandes y carnosos. ¡Probá y me contás! ¡Ojo! No más de dos al día, porque tienen índice glucémico alto. También podés hacer una mermelada casera fácil y deliciosa. ¡No me digas que no te doy ideas!

Si los dejás en remojo, mejor para tu templo y más fácil para tu licuadora. También, si

querés menos dulce o menos calorías, podés usar el agua del remojo y guardar los dátiles en la heladera. ¡Ah! No te olvides de sacarles el carozo antes de ponerlos en la licuadora.

Tienen:

fibra, polifenoles, vitaminas A, B1, B2, B3, B5 y B9 (ácido fólico), cobre, hierro, magnesio, calcio y potasio.

IG alto.

Virtudes:

son antioxidantes. Gracias a su contenido alto en fibra, a pesar de lo dulces que son, evitan los picos abruptos de azúcar en sangre.

DURAZNO

Qué ricos son los duraznos en verano, ¿verdad? Me hacen acordar a la infancia en Punta del Este, en la playa, en donde eran un manjar. Me recuerdo mojada, recién salida del mar, parada, envuelta en el toallón devorando un durazno frío que mamá sacaba de la heladerita. La sal del mar y el durazno dulce, una combinación perfecta.

Los blancos me gustaban más, pero ya no son como antes. Si no son orgánicos, no son tan ricos, y además los tenés que pelar. A mí me encanta la cáscara, pero a mi amiga Marina, por ejemplo, le da mucha impresión, se le eriza la piel. Quedan muy ricos en los licuados. No los uso para hacer jugos.

Tiene:

agua, fibra, vitamina C, potasio, fósforo, magnesio, calcio, antocianinas y carotenos.

Virtudes:

buen antioxidante y antiinflamatorio. Tiene efecto protector sobre la visión, por la cantidad de carotenos. Facilita la digestión. Tiene efecto anticancerígeno.

F

FRAMBUESAS

Te presento a unas chiquitinas poderosas. Al igual que los otros frutos rojos, conviene licuarlas, porque de lo contrario vas a necesitar un contenedor enorme para sacarles algo de jugo, y encima son caras. No las laves antes de guardarlas en la heladera, porque se echan a perder más rápido. En el freezer duran bien unos cuantos meses. Además de nutritivas, son hermosas para usar como toppings en tus bowls. Acordate de que cocidas pierden los antioxidantes.

Tienen:

agua, fibra, vitaminas C y B9 (ácido fólico), hierro, magnesio, antocianinas, ácido elágico, resveratrol.

IG bajo.

Virtudes:

muy antioxidantes, antiinflamatorias y anticancerígenas. Son ideales para quienes tienen que cuidarse con la ingesta de azúcares y para las dietas hipocalóricas. Se recomiendan a las embarazadas por el contenido de B9. Favorecen el crecimiento del pelo, las uñas y la renovación de la piel. Tienen efecto acelerador del tránsito intestinal.

FRUTILLAS

Estas son otras pequeñas trabajadoras contra los radicales libres. Ya te conté en mi libro anterior que, si no son orgánicas, están repletas de pesticidas porque no tienen cáscara y son rastreras, así que mejor evitarlas. No las uso mucho, por ese motivo. Solo las ingiero cuando es la época. A la mayoría, le encantan con azúcar y crema chantilly. Si las elegís, yo te sugiero que las saborees solas o con un poco de stevia. En los licuados y bowls van muy bien.

No duran mucho más de tres días en la heladera y se lavan justo antes de comer. Si las querés freezar, lavalas y secalas bien para guardarlas.

Tienen:

agua, fibra, vitaminas C y B9 (ácido fólico), manganeso, antocianinas, flavonoides, ácido elágico, resveratrol.

IG bajo.

Virtudes:

antioxidantes, antiinflamatorias y depurativas. Son ideales para quienes tienen que cuidarse con la ingesta de azúcares. Favorecen el crecimiento del pelo, las uñas y la renovación de la piel. Tienen efecto acelerador del tránsito intestinal. Se recomiendan a las embarazadas por el contenido de B9. Tienen efecto anticancerígeno.

K

KIWI

¿Viste qué belleza son los kiwis cuando los abrís? Además son muy nutritivos. Se pueden usar para hacer jugos, pero se aprovechan más en la licuadora. Con un kiwi cubrís la cantidad de vitamina C diaria recomendada.

No lo comas verde... Es verde, ya sé. Quise decir que no lo ingieras sin que esté maduro.

¡Es muy ácido!

Tiene:

agua, fibra, vitaminas A, C y E, potasio y magnesio.

IG relativamente bajo.

Virtudes:

es un gran antioxidante, por lo que favorece la salud cardiovascular. Resulta muy bueno para la piel. Tiene efecto diurético.



L

LIMA

Tal vez te pase lo mismo que me pasaba a mí: ves las limas en la verdulería y no las comprás porque elegís el limón. ¡Salvo que seas de las que toman caipiroska! De eso ni hablemos, la caipiroska fue... Bueno, te cuento, la lima es otro cítrico diferente y muy rico que le va genial a los jugos. Aunque sea muy parecido al limón, no lo es en tus preparados. Sabe diferente. Eso sí, tiene muchas propiedades, igual que el limón.

Tiene:

agua, fibra, limonoides, vitaminas C, B6 y B9 (ácido fólico), potasio y carotenos. IG bajo.

Virtudes:

es antioxidante, antiinflamatoria y desintoxicante. Tiene efecto alcalinizante.

LIMÓN

Todas las mañanas, lo primero que tomo es el jugo de medio limón rebajado con agua tibia para alcalinizar mi templo, desintoxicarlo y ayudar a mi hígado. Tiene efecto

alcalinizante, su sabor es ácido, y el primer contacto con el estómago también. En el libro anterior, te conté que me tomaba un limón entero, pero ahora cambié, porque le agrego limón a varios de los elixires que tomo durante el día. Lo uso en mis jugos, se lo pongo a mis ensaladas y a mis comidas. Y en verano, cuando tengo mucha sed, me preparo limonadas.

El limón y la lima son ideales para tapar sabores extraños para tu paladar, y los jugos quedan muy ricos.

Tiene:

agua, fibra, vitaminas C, B y E, limonoides, potasio, magnesio, zinc.

IG bajo.

Virtudes:

es antioxidante, antiinflamatorio y desintoxicante. Tiene efecto alcalinizante y diurético. Evita la oxidación del colesterol favoreciendo la salud cardiovascular. Mejora la digestión en general y particularmente ayuda a la absorción de ciertos minerales.

M

MANZANA

“Una manzana al día del médico te libraría”, dice el dicho popular. Y parece que estudios científicos lo confirman. Lo cierto es que en nuestros amados elixires la usamos un montón. Es una fruta que proporciona bastante agua a los jugos. Tiene bajo índice glucémico, pocas calorías, y además es muy desintoxicante. Cuando te dé una pataleta al hígado porque no me hiciste caso y desbarrancaste, pasate un día a manzana y santo remedio, ¡chau, pinola!

Para los jugos y licuados, le vas a sacar el cabito y el centro con las semillas. Si no es orgánica, la vas a pelar. Lo ideal es que la consigas orgánica, porque la cáscara es la que más nutrientes tiene, y si es verde, mejor, porque tiene menos azúcar.

Tiene:

agua, fibra, vitaminas C y B, quercetina, flavonoide, ácido glutámico, ácido oleico y linoleico, ácido málico, potasio, calcio y fósforo.

La manzana verde tiene un índice glucémico bajo, y la roja, intermedio.

Virtudes:

es un gran antioxidante, antiinflamatorio y desintoxicante. Resulta un muy buen remedio para las náuseas. Es un gran alimento para depurar el hígado. Por su bajo índice glucémico, es muy bueno para quienes tienen diabetes o cáncer y para las dietas hipocalóricas. Tiene efecto anticancerígeno. Su cáscara tiene fibra insoluble, que ayuda a resolver los problemas de constipación. Pero también es bueno saber que si te pasa todo lo contrario, o sea, estás flojita, la pulpa rallada te va a ayudar a que dejes de ir corriendo al baño. ¡En la naturaleza está todo!

MANGO

El mango es una delicia tropical muy dulce y particular que conocí cuando era niña en mis vacaciones en Brasil. Otro de esos sabores que me llevan al verano sin escalas. Me encanta en los licuados, porque les da una consistencia cremosa. ¡Y congelado, ni te cuento! ¡El mango en trocitos congelados es ideal para los bowls y los licuados! Siempre tengo cortado en el freezer. Fijate que esté listo para comer; tiene que estar levemente blando. Se pela siempre, aunque sea orgánico.

Tiene:

fibra, betacarotenos, vitaminas C, B6, E y K, selenio, fenoles, hierro.

IG alto.

Virtudes:

es antioxidante. Resulta muy bueno para la salud de los ojos y la piel. Fortalece el sistema inmunológico.

MELÓN

En verano, hay que aprovechar el melón y la sandía. Son delicias frescas y dulces para calmar la sed y los antojos. Lo ideal es consumirlos individualmente, sin mezclar con otras frutas. Eso dice mi nutricionista. No se llevan tan bien en nuestra panza como creemos. Se ven hermosos en una fuente sobre la mesa a la hora del postre, pero adentro se llevan para la mona, dicen los que saben. Te doy una superidea: cortá pedacitos de melón y congelalos, es ideal para hacer licuados muy refrescantes.

Tiene:

agua, fibra, vitaminas C, A y B y potasio.

IG alto.

Virtudes:

es antioxidante. Tiene efecto diurético. Ayuda a mantener baja la presión sanguínea.

N

NARANJA

¡Si me vieras todos los días luchando para que mi hija coma una naranja! En casa de herrero... En el otro libro, te conté que estaba mucho mejor con ella en ese sentido, que estaba comiendo más vegetales y se le había ido la fobia a lo verde. Bueno, va y viene.

¡Adolescentes!

Mientras escribo esto, me voy a tomar ya mismo un licuado rico rico que tenga naranja.

¡Qué antojo! Lo ideal es que cuando la peles le quede algo de esa piel blanca, porque ahí están los antioxidantes. Tiene un índice glucémico alto y, por lo tanto, es mejor usarla en licuados que en jugos. Ya sé que toda la vida te tomaste el jugo de naranja pensando que

era lo más sano del planeta Tierra. Es mejor que muchas otras cosas, sí, pero te conviene licuada, así no le sacás la fibra y evitás el pico de azúcar en sangre.

Tiene:

agua, fibra, vitamina C, ácido fólico, potasio, calcio, zeaxatina, luteína.

IG alto.

Virtudes:

muy antioxidante, antiinflamatoria y desintoxicante.

P

PERA

La pera es una de mis frutas favoritas para los jugos. Tiene mucha agua. Es muy dulce, pero a la vez tiene índice glucémico relativamente bajo. Va genial con las hojas verdes. Si sos de esas a las que no les gusta el sabor de la acelga o la espinaca a la mañana, la pera es lo tuyo. Es muy suave, tiene mucho jugo y además le da una linda consistencia. Para tus preparados, le sacás el cabito y el centro con las semillas. Si no es orgánica, la pelás. Como es una fruta que no provoca ninguna reacción alérgica, es buena para dársela a los bebés cuando empiezan a incorporar frutas a sus vidas.

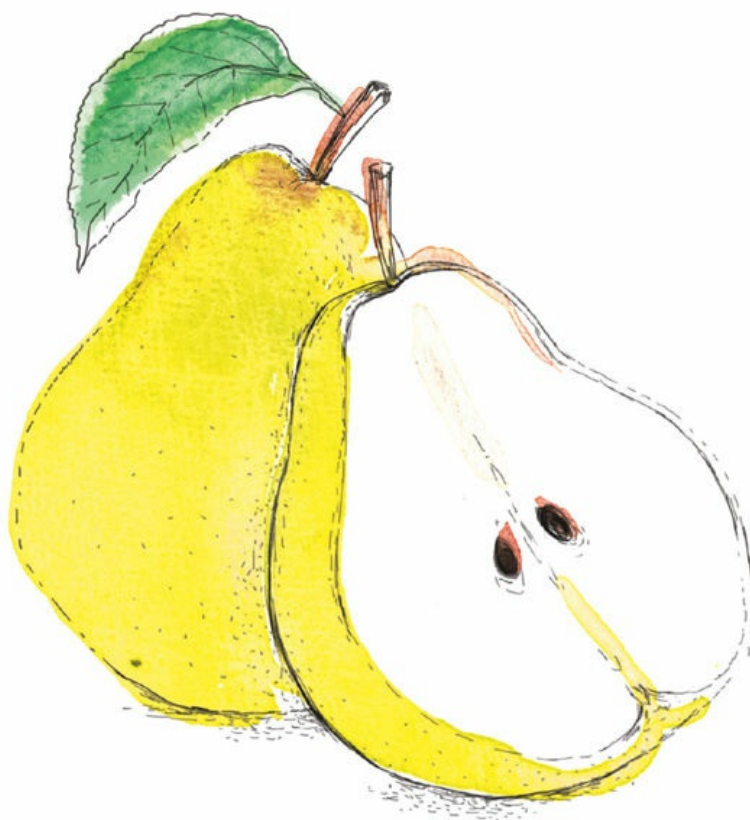
Tiene:

agua, fibra, vitaminas A, C, K, E, B2 y B9 (ácido fólico), potasio, cobre, magnesio, selenio, calcio, fósforo, hierro.

IG intermedio.

Virtudes:

actúa como antioxidante. Es muy buena en las dietas para adelgazar, ya que da sensación de saciedad, ayuda con el tránsito intestinal y depura tu templo. Como tiene índice glucémico relativamente bajo, si tenés que cuidarte con la ingesta de azúcares puede ser una buena opción.



POMELO

En Nueva York es verano y los interiores son un freezer. A los neoyorquinos les gusta, qué sé yo... El tema es que pasa lo mismo con la temperatura de los jugos y licuados. Yo los pido sin hielo, pero como Oscar no habla una palabra de inglés vuelve sacando chispas del restaurante del hotel, porque no le entienden que no quiere su jugo de pomelo frío. Desde siempre, él desayuna dos pomelos exprimidos y un café con leche. Mientras escribía esto, le imploré que bajara al restaurante y pidiera un jugo de pomelo natural, del tiempo, warm, hot, o como sea... Pero volvió sin éxito. Acá son geniales, pero no les cambies el menú. Vos ya sabés cómo soy. ¡Lo voy a conseguir!

El esfuerzo que Oscar hace filmando requiere de vitaminas y antioxidantes para equilibrar el daño oxidativo y mantener bien su sistema inmunológico. Lo seguí taladrando para que fuera a conseguirlo. Volvió a salir. Le dije que buscara en otro lado y dijera “¡nou refrigereitor!”. Hay miles de negocios de jugos cerca. Le ofrecí escribir el texto en fonética, que hiciera “dígallo con mímica”. Le leí más beneficios del pomelo, lo vital que es para la próstata, para no retener líquidos, bajar de peso y evitar cálculos renales, ¡y salió corriendo a buscarlo!

Cuando le leí lo que había escrito, se rio. Dijo que yo le saco el jugo a él.

¡Ojo! El pomelo interfiere con el metabolismo de algunos medicamentos. Si tomás

medicación a diario, averiguá.

Tiene:

agua, fibra, vitamina C, betacaroteno, licopeno, flavonoides, naringenina, B9 (ácido fólico), potasio, magnesio.

IG bajo.

Virtudes:

es un gran antioxidante y antiinflamatorio. Tiene efecto diurético. Resulta bueno para las dietas hipocalóricas y para quienes tienen que cuidarse con el índice glucémico. Favorece la buena digestión.

S

SANDÍA

¿Siempre escuchaste, igual que yo, que si comés sandía, tomás vino y encima te tirás a la piletta te podés morir? Es el típico comentario de los asados en verano. Nunca lo probé. Tampoco vi ni escuché que alguien muriera de eso. Parece que Pedro se lo dijo a Juan, que se lo contó a María, que se lo dijo a Nora, que se lo contó a Martín, y así creemos en cosas que tal vez no son tan así ni tan verdaderas.

Lo cierto es que la sandía es una fruta refrescante, muy acuosa, que se come especialmente en verano, que nos calma la sed, el calor (si está bien fría), y si está buena es muy dulce y muy pero muy rica. Es mejor no mezclar la sandía con otras frutas; eso sí te lo digo yo, porque me lo dijo Laura, que lo estudió en la universidad. Eso de poner en la mesa la fuente de postre con sandía, melón, ananá, más cerezas no va. Se complica la digestión. Pero vos fijate. Si para la mesa dulce de las fiestas es una solución, lo hacés. Desde ya que es mucho mejor que la sandía con pan dulce, con cerezas, con garrapiñada, con turrón de maní y torta imperial.

Tiene:

agua, fibra, licopeno, vitaminas A y C, potasio, magnesio, calcio y fósforo.

Virtudes:

es antioxidante, antiinflamatoria y desintoxicante. Tiene efecto diurético.

U

UVA

¿No te pasa que empezás a comer una uva y no podés parar? Son ideales para llevar a la cama y ver una peli, mucho mejor que el pochoclo o el helado o el chocolate. Si se trata

de estar masticando algo mientras te entretenés, las uvas y los frutos rojos son ideales. A Male se las abría a la mitad y les sacaba las semillitas. ¡Le encantaban! Son muy nutritivas, tienen muchos beneficios para la salud. Yo las prefiero en licuado, porque para hacer jugo hay que usar un montón.

Tiene:

agua, vitaminas A, B1, B2, B6, C y K, cobre, resveratrol, flavonoides, ácidos fenólicos.

IG alto.

Virtudes:

son antioxidantes, antiinflamatorias y desintoxicantes.



Superalimentos

¿A que ya escuchaste varias veces este nuevo término para denominar a ciertos alimentos. Yo de solo escucharlo ya me siento mejor. Se trata de alimentos muy ricos en micronutrientes, o sea, vitaminas, minerales y fitoquímicos, que aportan beneficios específicos para la salud y son útiles aun en pequeñas dosis. Se puede decir que son alimentos funcionales, porque contienen componentes que afectan de forma específica y positiva alguna función del organismo. Los podés agregar a todos tus preparados, observando que algunos de ellos, como la espirulina, la maca, el cacao y el matcha, son tan energizantes y poderosos que mi nutricionista me dice que no conviene consumirlos después de las cuatro de la tarde, porque pueden alterar la calidad del sueño. Tampoco conviene mezclar más de dos, porque te pueden energizar en exceso. Yo pongo dos en mi jugo de la mañana. En general, uso aloe, wheatgrass o espirulina. ¡Son mis favoritos! También casi todos los días incorporo matcha a mi dieta. ¡Vamos con los superalimentos para estar superpoderosas!

A

ALOE VERA

Todas las mañanas, después de mi jugo de limón, tomo aloe vera bebible, una planta milagrosa que tiene la tierra.

Si tenés la planta de aloe medicinal (aloe vera sabila) en tu casa, podés cortar una hoja, recortarle las espinas, pelarla y licuarla. Y si no, podés comprar. Hay varias marcas que venden el aloe listo para tomar. Lo importante es que te fijas que no tenga aloína.

El aloe limpia los pelitos de nuestro intestino, que es por donde se absorben los nutrientes que ingerimos. Si están sucios, no cumplen bien su función. Desde que lo tomo, se regularizó completamente mi intestino y casi no me salen esos malditos herpes que me solían salir en la boca. Como dice mi amigo Ale, que sabe de medicina ayurvédica, “el aloe te baja el fuego”.

Tiene:

vitaminas C, B1, B5, B6, B12 y A, calcio, magnesio, potasio, zinc, fósforo y cobre.

Virtudes:

disminuye la acidez. Alivia el estreñimiento. Es antiséptico y antiinflamatorio. Favorece nuestro sistema inmunológico. Estimula el crecimiento celular y la cicatrización de piel y mucosas. Elimina sustancias tóxicas a nivel celular.

¡Amo el aloe!

AÇAÍ

Entre todas las cosas que encontré, aprendí y probé en Nueva York, está el açaí. Es una fruta de una palmera que crece en zonas tropicales y subtropicales de América del Sur. ¡Muy cerca de casa! Eso me hace pensar que pronto llegará a nuestros preparados. Su pulpa tiene la mayor concentración de antioxidantes del reino vegetal. En general, se consigue congelado y tiene un color violeta alucinante. También lo podés comprar en polvo. Cuanto más natural, mejor, pero al no ser tan fácil de conseguir se hace lo que se puede. ¡Tiene muchísimos nutrientes!

Cuando volví a Argentina y empecé a corregir estos textos, me enteré de que en el barrio chino y en algunas casas naturistas hay açaí. Es muy caro, pero hay. Viene como un yogur congelado, pero no es yogur. Y en Uruguay hay en polvo.

Tiene:

aminoácidos, omega 9, flavonoides, antocianinas, vitaminas A, B, C y E, mucho calcio, zinc, potasio y hierro.

Virtudes:

es un megaantioxidante. Es muy rico en calcio, por lo que favorece la salud ósea. Aporta aminoácidos esenciales y fortalece el sistema inmunológico. Es un gran depurador del organismo. Tiene grandes cantidades de ácidos grasos esenciales omega 9, excelentes para evitar las enfermedades cardiovasculares: baja el colesterol malo (LDL) y aumenta el bueno (HDL). Tiene efecto anticancerígeno. Muy recomendable para deportistas.

ALGAS

En Oriente, son consideradas verduras marinas y constituyen el 10% de la dieta diaria. En China, hace cinco mil años que se usan con fines medicinales. ¡Son muy poderosas! Como yo soy muy sensible, tengo que ser cuidadosa con las dosis. Si me paso, estoy todo el día como un tornado y a la noche me cuesta dormir. ¡Y son algas! Las algas dan mucha energía.

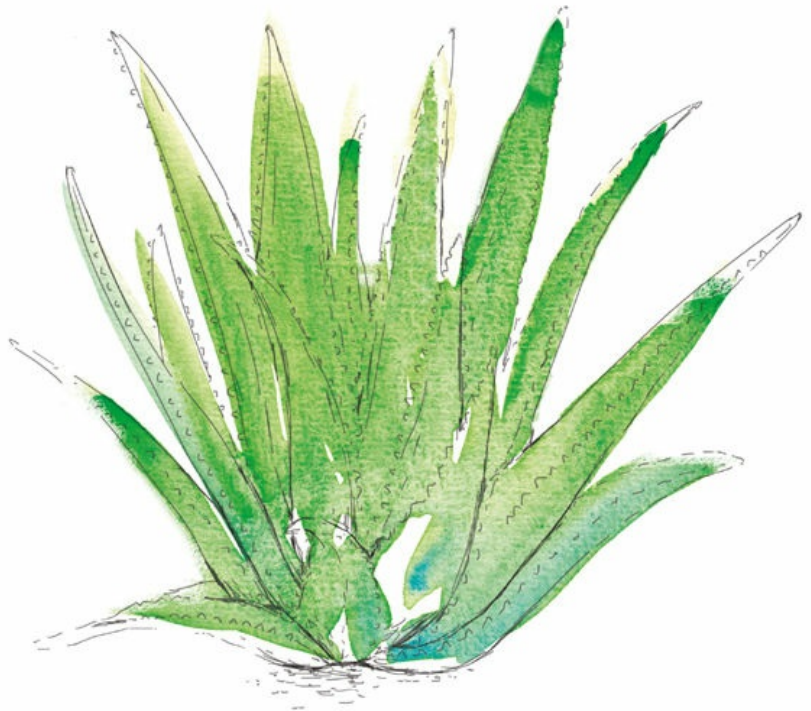
Existen distintas variedades de algas y todas son muy nutritivas. Si vas al barrio chino, vas a ver todas las que hay: agar-agar, arame, carragaheen, chlorella, cochayuyo, dulce, espagueti de mar, espirulina, hiziki, kelp, kombu, nori, wakame, entre otras.

Tienen:

calcio, yodo, hierro, clorofila, vitaminas C, B y E, betacarotenos, proteínas, omega 3 y 6.

Virtudes:

son grandes desintoxicantes, antioxidantes y antiinflamatorias. Tienen efecto anticancerígeno. Ayudan a mantener y a fortalecer los glóbulos rojos. Promueven la reconstrucción celular. Inducen la muerte celular programada (apoptosis) de células tumorales. Ayudan a controlar la glucemia y a eliminar metales pesados acumulados en nuestro cuerpo.



B

BAYAS DE GOJI

Las bayas de goji son valoradas en toda Asia como uno de los alimentos más ricos en nutrientes desde hace miles de años. Es un superalimento originario de ese continente, conocido como la fruta de la longevidad y el bienestar, ya que proporciona juventud y energía.

Son bastante duras, así que conviene ponerlas en remojo en agua tibia durante al menos treinta minutos antes de consumirlas, para que se ablanden. Yo las pongo en los licuados, bowls o en las granolas que me hago en casa.

¡A comer de doce a quince bayas por día para estar divina!

Tienen:

carotenoides, vitamina C, hierro, cobre y selenio.

Virtudes:

son muy antioxidantes. Fortalecen el sistema inmunológico. Tienen efecto anticancerígeno. Son excelentes para mantener la salud de tus ojos y de tu piel. Mejoran el transporte de oxígeno en tu cuerpo y dan energía.

BROTES

Este es otro asunto muy serio de la alimentación consciente y la comida cruda o raw food.

Para el Hippocrates Health Institute, que es un centro de referencia en este tema, los brotes son un alimento fundamental. Dentro de los libros de nutrición, no figuran como un superalimento, pero para mí sí lo son.

Cuando una semilla, un fruto seco, un cereal o una legumbre cuentan con agua, oxígeno y calor suficiente, germinan. Una vez germinados, son muchísimo más nutritivos y fáciles de digerir. Todo el potencial enzimático, vitamínico y mineral está en su máximo.

¡Los brotes son pura energía de vida!

La buena noticia es que los podés hacer en tu casa. Con una bolsita de tela o un colador, en poco pasos obtenés germinados. Pueden hacerse de alfalfa, porotos mung, garbanzos, lentejas, fenogreco, rabanitos, quínoa, girasol, calabaza, berro, avena y muchos más.

Evitá los de soja.

Son ideales en ensaladas, pero también los podés sumar a tus sopas o licuados.

Tienen:

aminoácidos esenciales, vitaminas, minerales, clorofila, enzimas (los nutrientes varían según lo que elijas brotar).

Virtudes:

tienen concentrados los nutrientes. Son fáciles de digerir.

C

CACAO

¡Ay! ¡Qué bien nos hace el chocolate! ¡Cuántas noches de angustia casi resueltas con un buen chocolate! Eso se debe a que el poderoso cacao es un generador de endorfinas que nos hace sentir mejor. Mientras escribo, me parece que me voy a ir a la cocina a buscar un pedacito de chocolate que siempre tengo con el 75% de cacao. Es muy bueno, pero no hay que abusar. Tiene teobromina, una sustancia excitante que actúa como la cafeína. Si conseguís, también podés tener a mano nibs de cacao. Tienen una forma parecida a los granos de café. El polvo es más fácil para la licuadora, pero para toppings de tus bowls los nibs son un manjar. ¡Y para los niños, ni te cuento! ¡Y para tus trufas!... La vida no sería igual sin el chocolate.

Tiene:

flavonoides, teobromina, vitaminas B, hierro, catequinas, antocianinas, grasas saturadas saludables, magnesio, potasio, zinc.

Virtudes:

poderoso antioxidante y antiinflamatorio. Aporta grasas saludables que son un excelente combustible para tu templo. Mejora el transporte de oxígeno por todo el cuerpo.

Favorece la salud cardiovascular. Es estimulante y genera la producción de endorfinas.

CÚRCUMA

Es el “oro en polvo de la India”. Se usa mucho en la medicina ayurvédica y en la cocina hindú. Es una raíz muy similar a la de jengibre. Se puede comprar la raíz fresca, en polvo o también en pastillas (fijate que tengan pimienta).

Es tan poderosa que se considera un remedio natural. Tal vez se te pongan las palmas de las manos un poco amarillas si la comés mucho, pero no te asustes. ¡Yo ya estoy cambiando toda de color! Pero no me importa.

Podés agregarla en polvo o poner un trocito de la raíz en todos tus elixires. Eso sí, tiene un sabor muy particular y picante. Es cuestión de acostumbrarse. Acordate siempre de combinarla con pimienta para potenciar los efectos de la curcumina y de tomarla con algún elemento oleoso para aumentar su absorción. A Oscar también le doy todos los días una pastillita de cúrcuma. ¡Que no se me inflame!

¡Ojo! Si estás en tratamiento con anticoagulantes, la cúrcuma puede interferir en los niveles de RIN y aumentar los riesgos de sangrado.

Tiene:

curcumina, antioxidantes, hierro, manganeso, zinc, selenio, vitaminas C y B3, aceites esenciales.

Virtudes:

la cúrcuma es un antiinflamatorio muy poderoso. Es un bálsamo para los dolores articulares. Es antioxidante. Estimula el sistema inmunológico. Favorece la producción de serotonina, por lo que tiene efecto antidepresivo. Induce la muerte de células tumorales. ¡Es un gran anticancerígeno! Mejora el transporte de oxígeno en todo el cuerpo.

E

ESPIRULINA

Incorporé la espirulina a mi vida y siento que me da mucha energía. Podés probar incorporándola a tu jugo durante un mes y fijarte cómo te sentís. Yo la tomo a la mañana, porque puede provocar insomnio.

La podés comprar en polvo y agregarla a los jugos y licuados o tomarla en comprimidos. En polvo se asimila mejor. Como no me gusta su sabor, me sirvo un poquito de jugo, le pongo una cucharadita y luego me sirvo el resto del jugo. También la podés incluir directo en un shot.

Si tenés hipertiroidismo, no podés consumirla. Si tenés hipotiroidismo, sí. De hecho, si tomás levotiroxina diez minutos después ya podés tomar tu jugo verde o lo que quieras, como me explicó mi endocrinólogo, que además tiene la especialidad de psiconeuroinmunoendocrinología. Así de larga y así de poderosa es esa especialidad.

No tiene fitoestrógenos. Eso quiere decir que las que tenemos problemas con los estrógenos la podemos consumir.

Sí tiene interacciones con algunos químicos como el metotrexate, que se usa para tratar el cáncer de mama en algunos esquemas de quimioterapia. Pero es muy buena para desintoxicar y ayuda en la eliminación de radiaciones. Así que si estás con quimio o rayos, ¡preguntá!

Tiene:

proteínas, vitaminas A y E, calcio, zinc, magnesio, manganeso, selenio, fósforo y hierro. Ácido gamma linolénico (GLA) y mucha clorofila.

Virtudes:

fortalece el sistema inmunológico. Es recomendable para deportistas que requieren más proteínas en su dieta o para quienes no consumimos animales. La espirulina puede ser una aliada para perder peso, ya que tiene un alto contenido en fenilalanina, un aminoácido que genera saciedad. Es el único alimento, aparte de la leche materna, que contiene GLA. Aporta cantidades significativas de hierro, así que aprovechala si tenés anemia. Previene y retrasa el envejecimiento de la piel. Fortalece pelo y uñas. Y actúa sobre las prostaglandinas generando un efecto antiinflamatorio.

M

MACA

Este es otro de los superalimentos que se usa por su efecto energizante. Es una planta que crece en Perú. Esta raíz andina tiene múltiples propiedades. No es fácil conseguir la raíz orgánica; en general te la venden en polvo. El tema con el polvo es que, al venderse suelto, tiene altas chances de contaminarse en su manipulación. Se mezcla en tu jugo o licuado. Alcanza con una cucharadita al día, solo por la mañana porque es muy poderosa.

Produce vasoconstricción y, por lo tanto, no se debe consumir en caso de hipertensión. Tiene tanto calcio, que las personas que tienden a hacer cálculos renales de oxalato de calcio tienen que evitar su consumo.

Si tenés o tuviste cáncer hormonodependiente, te sugiero consultar a tu médico antes de consumirla. Yo no la consumo y los profesionales de mi confianza no la recomiendan, pero hay mucha gente que sí, y me preguntan con frecuencia, por eso te la menciono. Sabé que si la tomás como energizante, el wheatgrass, el matcha y la espirulina también son muy poderosos y no son controversiales.

Tiene:

antioxidantes, carbohidratos, aminoácidos esenciales, vitaminas B, C y E, hierro, calcio, potasio, fósforo, yodo, magnesio, zinc.

Virtudes:

aporta gran cantidad de hierro y calcio. Es muy energizante.

MATCHA

Esta es una de las excelentes novedades que incorporé en mi viaje a Nueva York. Es muy común y se vende en todos lados. En Argentina hay. Es un té verde molido empleado en la ceremonia japonesa del té. Se trata de la hoja entera de té verde que, tras un proceso especial de cultivo, recolección y secado, se muele para obtener un polvo fino que multiplica los beneficios del té verde. ¡Un vaso de matcha equivale a diez tazas de té verde en valor nutricional y antioxidantes! Podés agregarles una cucharadita de café a tu jugo o licuado, hacerte un té o un delicioso matcha latte con leche vegetal.

Tiene:

flavonoides, vitaminas C y A, galato de epigallocatequina.

Virtudes:

es la estrella de los antioxidantes. Fortalece el sistema inmunológico. Aumenta el metabolismo, y por eso te puede ayudar a bajar de peso. Tiene efecto anticancerígeno.

P

POLEN DE ABEJA

Cuando hice radioterapia, me recomendaron el polen para reforzar mi sistema inmunológico. Justo fue en un cambio de estación, de verano a otoño, y dicen que es ideal para esos momentos, cuando todo el mundo se engripa. ¡Me vino bárbaro!

El más poderoso de todos es el polen reconvertido. Viene en ampollas, se consigue en las dietéticas y es ideal para poner en tus shots. Tiene un sabor tan fuerte que te voltea, pero como es para que estés mejor, abris la boca y te lo tomás sin pensar, como ves en las películas. Mi nutricionista lo recomienda en casos de agotamiento o para la gripe. Se consume durante una o dos semanas, y no más, una ampolla por día.

Otra opción es comprarlo granulado y dejarlo en remojo en jugo de limón por veinte minutos antes de ponerlo en tus jugos o licuados, para favorecer la liberación de sus nutrientes. También lo vas a encontrar en los toppings de los bowls. En ese caso, podés dejarlo sequito para que no pierda el crocante.

Tiene:

todos los aminoácidos esenciales, enzimas, vitaminas A, B, C, D, E y K, calcio, fósforo, potasio, hierro, cobre, yodo, zinc, azufre, magnesio, manganeso, selenio, boro, sílice, titanio y algunas sustancias antibióticas.

Virtudes:

es un antibiótico natural muy bueno para las infecciones. Ideal para recuperarse luego de una enfermedad, para combatir la fatiga y el cansancio crónico, y también para

problemas hepáticos y casos de anemia. Contrarresta los efectos de la radiación y las toxinas químicas. ¡Es una maravilla!

W

WHEATGRASS

¡Este es un megasuperultrahiper alimento! La clorofila es la que contiene más energía solar, y esa energía es la base de toda vida. ¡El jugo de brotes de pasto de trigo es una gran manera de consumirla!

Te cuento algo: Oscar no toma jugos verdes, pero tanto le taladré el cerebro para que consumiera wheatgrass, que accedió por cansancio y empezó a tomarlo con su jugo de pomelo. Luego de un mes y medio, me vino a contar que le había cambiado la energía, que no se cansaba como antes, que le funcionaba el cerebro con una lucidez que creía haber perdido ¿¡Qué me contás!?

Es así: si tenés el pasto en tu casa, lo hacés en la juguera de wheatgrass y lo tomás con algún cítrico o lo incorporás en tu jugo verde. No va en la licuadora, porque se le oxidan los nutrientes. Se venden unas barritas congeladas que se colocan en el jugo o licuado una vez hecho. Si conseguiste en polvo, vale para cuando viajás. Es una buena solución, pero en casa es mejor siempre el natural. ¡No tiene contraindicaciones! Incluso es apto para celíacos. No te asustes por la palabra trigo.

Lo ideal es que lo tomes con algún jugo y que esperes al menos veinte minutos para comer cualquier otra cosa o tomar algún medicamento, así aprovechás al máximo sus nutrientes.

¡Que no me falte mi wheatgrass poderoso!

Tiene:

todas las vitaminas A, B, C, D, E y K, proteínas (diecisiete aminoácidos), hierro, calcio, magnesio y ¡muuuuucha clorofila!

Virtudes:

es muy alcalinizante, antiinflamatorio, antioxidante y gran desintoxicante. Aumenta la producción de células de la sangre y mejora su habilidad para transportar el oxígeno. Refuerza el sistema inmunológico. Colabora con el metabolismo del azúcar y la salud ósea.



Semillas

A

SEMILLAS DE AMAPOLA

Las semillas de amapola provienen de la flor de amapola. Son tan pero tan pero tan chiquititas que yo pensé que solo servían para decorar los panes, hasta que Laura me dijo que tienen más calcio que las de sésamo, y las empecé a consumir. Eso sí, son tan duras que no se digieren si no están molidas. Yo las paso varias veces por el molinillo de café que uso para las semillas. Hay que insistir hasta que se rompen. Las espolvoreo en las ensaladas o las mezclo con algún queso vegano de cajú o yogur vegetal. No hace falta activar estas semillas en agua. Alcanza con una cucharada sopera por día.

Tienen:

ácidos grasos omega 3 y omega 6, vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, B9 (ácido fólico), C y E, magnesio, calcio, manganeso, potasio, fósforo, hierro, zinc y cobre.

Virtudes:

son muy buenas para la salud del corazón. Ayudan a bajar el colesterol y los triglicéridos. Buenas para el sistema inmunológico. Muy buenas para la salud del sistema nervioso. ¡Son excelentes para los huesos, por su aporte de calcio!

C

SEMILLAS DE CALABAZA

Aunque no son de las que más me gustan, como tampoco las semillas de girasol, se pueden usar para hacer leches vegetales, sumar como toppings en tus bowls o simplemente comer como un snack. Se activan durante ocho horas.

Tienen:

omega 3 y 6, aminoácidos, vitamina B9 (ácido fólico), potasio, cobre, magnesio, calcio, hierro, fósforo y zinc.

Virtudes:

son antioxidantes y antiinflamatorias. Favorecen la salud cardiovascular. Fortalecen el sistema inmunológico. Ayudan a la salud de la próstata y tienen efecto diurético.

SEMILLAS DE CHÍA

Las semillas de chía son las estrellas del omega 3. Cuando las activamos en agua, se genera un gel (mucílago) que es útil para dar consistencia a nuestros preparados, además de ser un mimo para nuestros intestinos. Con una cucharada sopera por día alcanza. Además de activarlas, lo mejor es molerlas. Te quiero aclarar que no hay que calentarlas, porque pierden sus nutrientes.

Tienen:

omega 3, aminoácidos, calcio, cobre, fósforo, magnesio, manganeso, potasio, zinc.

Virtudes:

son un alimento muy nutritivo y con propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y anticancerígenas. Contribuyen a mantener los valores de colesterol en rango. El mucílago es muy bueno porque retrasa el aumento del azúcar en sangre y favorece el tránsito intestinal.

L

SEMILLAS DE LINO

Las semillas de lino son muy accesibles y nutritivas. Su aceite es una verdadera maravilla, por la cantidad de omega 3. En particular, estas semillas son un prebiótico espectacular, porque aportan más fibra que cualquiera. Y, como ya te dije, ¡son el alimento predilecto de las bacterias que queremos alimentar en nuestro intestino! Consumir el aceite es la mejor manera de aprovechar las virtudes del lino. Si vas a comer las semillas, que estén crudas, y acordate de molerlas o activarlas en agua para poder absorber todos sus beneficios, de lo contrario siguen de largo... Estas, al igual que las de chía, generan mucílago si las dejás en agua.

Con una cucharadita de té por día de aceite o semillas, es suficiente. Las podés usar de múltiples maneras: en licuados, sopas, en la leche vegetal, ensaladas, granolas y donde quieras.

Si tenés problemas de tránsito lento, una buena idea es dejarlas en agua durante la noche con un par de ciruelas deshidratadas. A la mañana las deshacés y comés esa mezcla en ayunas.

Tienen:

ácidos grasos omega 3 y omega 6, aminoácidos, fibra, lignanos, vitaminas del grupo B y E, calcio, cobre, fósforo, hierro, potasio, yodo, zinc.

Virtudes:

¡son maravillosas acelerando el tránsito intestinal! Tienen propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y anticancerígenas. Contribuyen a mantener los valores de colesterol en rango. Son prebióticas. El mucílago es muy bueno porque retrasa el aumento del azúcar en sangre y favorece el tránsito intestinal. Es un verdadero mimo para nuestro intestino.



S

SEMILLAS DE SÉSAMO

Las semillas de sésamo también son muy poderosas. En general, las uso recién molidas sobre las ensaladas, pero se pueden agregar en sopas, licuados, leches y otras preparaciones. Con una cucharada sopera por día, es suficiente.

Se activan durante dos horas si las querés utilizar para licuados. Si no, se muelen directamente. Lo que no vale es comerlas enteras, porque así como entran, salen, igual que las de lino.

Tahini es la pasta de semillas de sésamo. Se puede comprar o hacer en casa. Se conserva en la heladera una vez abierta y sirve para hacer humus y varias preparaciones más. Es una de las mejores formas de consumir calcio del mundo vegetal.

Tienen:

ácidos grasos esenciales, vitamina B1, calcio, cobre, hierro, magnesio, manganeso y zinc.

Virtudes:

¡son muy buenas para los huesos, por su gran aporte de calcio! Contribuyen a la salud cardiovascular, por su aporte de omegas y fibra y porque además favorecen el descenso

del colesterol.

Frutos secos

Para darte una referencia, comer unas diez unidades por día de frutos secos está perfecto. Si te estás cuidando con el peso, no comas más de siete, y si estás buscando aumentar de peso, hasta unas veinte a veinticinco estaría bien. Como siempre te digo, depende de tu templo, de la actividad física que hagas y de que no tengas dificultad para digerir aceites.

Cuando vienen amigos a cenar a casa, pongo en la mesa una fuente de vidrio llena de almendras, nueces, pistachos, castañas de Pará, castañas de cajú, maní y avellanas. Sirven antes de la cena o para la sobremesa.

A

ALMENDRAS

Las almendras son muy importantes y muy nutritivas. Acá viene el asunto que no te va a gustar: para aprovecharlas al máximo, hay que activarlas de ocho a doce horas antes de comerlas o de hacer tus elixires blancos. Cuando llegues a la receta, te lo explico bien. Básicamente, hay que lavarlas y dejarlas en remojo con agua filtrada para que pierdan los antinutrientes y se pongan en marcha procesos metabólicos de germinación con el fin de hacerlas mucho más nutritivas y más fáciles de digerir.

Tienen:

vitamina E, biotina, calcio, cobre, fósforo, hierro, manganeso, potasio y zinc.

Virtudes:

son antioxidantes y alcalinizantes. Tienen mucho calcio. Fortalecen el pelo, las uñas y la piel. Son una excelente fuente de proteínas. Nos aportan mucha energía. Contribuyen a la salud cardiovascular, por su aporte de omegas y fibra.

AVELLANAS

Aunque no las usamos tanto en Argentina, las avellanas son un manjar. Si las podés comprar con su cáscara, mejor, porque están más protegidas y a salvo de todo. Sé que es molesto romper la cáscara con el aparatito, pero no está mal para descargar alguna rabieta. Siempre hay que ver el vaso medio lleno, acordate.

Se dejan en remojo cuatro horas y se escurren antes de ir a la licuadora. Yo hago leche, licuados, trufas, brownies y las mezclo en ensaladas. ¡Me encantan!

Tienen:

biotina, ácidos grasos esenciales, calcio, mucho cobre, fósforo, magnesio, mucho

manganeso, vitaminas E, A, C, B1, B2 y B9 (ácido fólico).

Virtudes:

son buenas para fortalecer uñas, pelo y piel. Pueden ayudar a bajar el colesterol y mejorar el control de azúcar en sangre. Nos aportan mucha energía. Contribuyen a la salud cardiovascular y neurológica.

C

CASTAÑAS DE CAJÚ

No hace falta activar las castañas. Alcanza con lavarlas bien y ponerlas directamente en la licuadora para varios usos. Si no tenés una licuadora muy potente, podés dejarlas en remojo para que se ablanden y se licuen mejor. Y si no, podés usar un mortero o un molinillo para triturarlas antes de meterlas en la licuadora. Se usan bastante en la alimentación consciente para hacer quesos y yogures vegetales, porque tienen una consistencia muy suave. Además son un manjar. Eso sí, no hay que pasarse de mambo, no más de diez por día.

Acordate, nada de comerlas tostadas y con sal. ¡Naturales!

Tienen:

cobre, hierro, magnesio, manganeso, zinc, fósforo, yodo, selenio, vitaminas E y B3, B5 y B9.

Virtudes:

tienen efecto hipoglucemiante. Son buenas para el pelo. Contribuyen a la salud ósea y neurológica. Fortalecen el sistema inmunológico.

CASTAÑAS DE PARÁ

También se llaman castañas de Brasil. Son otro de los descubrimientos en esta nueva etapa de mi vida saludable. ¡Me encantan como toppings en mis bowls, dentro de mis licuados, para hacer elixir blanco y también en mis granolas! Conviene rehidratarlas durante cuatro horas antes de meterlas en la licuadora, para que sea más fácil su digestión. Si las voy a usar de toppings, las trituro un poco, porque son muy grandes. Te recomiendo conservarlas en la heladera, porque se ponen rancias enseguida.

Tienen :

cobre, magnesio, fósforo, selenio, ácido linolénico, omega 6, calcio, vitamina E.

Virtudes:

son antioxidantes y alcalinizantes. Son buenas para mantener los huesos fuertes y la piel joven. Contribuyen a la salud cardiovascular y neurológica. Nos aportan mucha energía.



Condimentos

A

ACEITE DE COCO

El aceite de coco se usa mucho en la alimentación consciente, aunque sé que es caro. Ojalá que lo usemos mucho y baje de precio por la demanda. Elegí el virgen, porque es el mejor. Ideal para tus licuados, leches y sopas.

De todos los aceites, es el que mejor tolera el calor. Para cocinar podés elegir uno neutro. Tal vez te pasa como a mí y no te gusten tanto los salteados calientes con sabor a coco. En ese caso, podés usar el de oliva.

Es sólido a temperatura ambiente; no te preocupes, al calentarlo se derrite y si lo metés en la licuadora, se deshace.

Tiene:

ácidos grasos de cadena media.

Virtudes:

fortalece el sistema inmunológico. Es una fuente de energía rápida y de fácil digestión, ideal para los deportistas antes de su actividad. Protege la mucosa gástrica.

ACEITE DE OLIVA

¡El aceite de oliva es para mí el más rico para las comidas por lejos! Para las ensaladas, para las sopas crudas, no hay otro mejor. Siempre extra virgen, primera prensión en frío. Si vas a usarlo para cocinar, conviene que sea a fuego lento y por poco tiempo. Como dicen los españoles, es el aceite por excelencia. ¡Y olé!

Tiene:

grasas monoinsaturadas, vitamina E, polifenoles.

Virtudes:

es un buen protector de la mucosa gástrica, como todo buen aceite. Favorece la salud neurológica. Contribuye a la salud cardiovascular, entre otras cosas, porque disminuye el colesterol.

C

CANELA

Ya sé, vas a decir: “A Marina le encanta todo”. No, todo no. Pero la canela... ¡Ay, cómo me gusta! Hay quienes dicen que es mejor en invierno, ya que eleva la temperatura corporal, pero a mí no me importa porque me gusta mucho. Además, no soy de las que tienen calor. ¡Siempre tengo frío! Será por eso que me va tan bien. Me encanta en el mate, en el té, en las granolas, en los postres, en los licuados, en los bowls, ¡con todo! Viene en rama o en polvo. Yo la prefiero en polvo para poder medir mejor y porque es más fácil para la licuadora.

Tiene:

manganeso, ácido cinámico.

Virtudes:

es una especia muy antimicrobiana y antiinflamatoria. Mejora los síntomas de la acidez estomacal. Resulta muy buena para infecciones respiratorias, porque tiene efecto expectorante. Contribuye a la digestión y disminuye los gases intestinales. Mejora el aliento. Favorece la salud cardiovascular.

P

PIMIENTA DE CAYENA

La pimienta de Cayena es un polvo rojo anaranjado que les da a los jugos, licuados y sopas un toque de fuego que te puede gustar. No te pases porque te vas a incendiar por dentro. Pero si sos de las valientes que no tienen problemas con el fuego, jugate, porque tiene muchas virtudes. Empezá de a poco y andá aumentando.

Tiene:

betacarotenos, carotenoides, capsaicina.

Virtudes:

actúa como un descongestivo nasal. Fortalece el sistema inmunológico. Es buena para la salud de los ojos y la piel. Tiene efecto anticancerígeno. Es antiinflamatoria, ideal para los dolores articulares y musculares. Favorece la salud cardiovascular.

S

SAL DEL HIMALAYA

¡La sal del Himalaya es divina! En general, viene en forma de cristalitos rosas que podés moler o bien consumir así. No está refinada y tiene muchísimos minerales. Es la sal que usa el mundo de la alimentación consciente. Nuestro templo necesita pequeñas

cantidades de sal, pero no la sal refinada blanca de mesa que solemos usar, necesita de la que no es procesada, como esta. Como no tiene tanto yodo, es bueno alternarla con sal marina, especialmente si vivís en un lugar donde hay falta de este mineral.

Podés probar una pizca de esta sal en tus licuados o sopas y te va a encantar. Le da un no sé qué maravilloso.

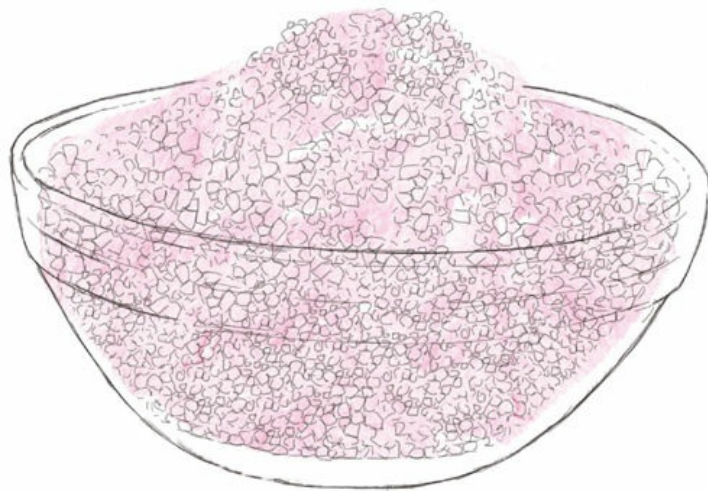
Aunque es la mejor que hay, ¡es sal! Usala con moderación.

Tiene:

sodio, calcio, potasio, magnesio, hierro, óxido de sulfuro, manganeso, flúor, zinc, cromo.

Virtudes:

aporta muchos minerales distintos en pequeñas cantidades.



STEVIA

La stevia es un sustituto natural del azúcar. Hay mucha gente que la rechaza porque dice que tiene un sabor metálico, pero probá porque hay varias marcas que no. Y si usás las hojas y la hacés vos, menos aún. Podés tener una plantita de stevia o comprar hojas secas en dietéticas y hacer una infusión que se conserva en la heladera con la que después se endulzan las preparaciones.

Es lo mejor para endulzar porque tiene índice glucémico cero y además no pierde sus propiedades si la calentamos. A diferencia de la miel, por ejemplo, que tiene índice glucémico alto y que al exponerla a altas temperaturas pierde sus propiedades y se produce una sustancia que resulta nociva para nuestro templo. Si quiero endulzar un postre o una granola, uso néctar de coco, azúcar de coco, dátiles o xilitol. Sacarina y todos esos edulcorantes que existen, ¡nunca!

Tiene:

steviol, potasio, magnesio, calcio, ácido cítrico y málico.

Virtudes:

tiene índice glucémico 0, es decir que no aumenta el nivel de azúcar en sangre. No tiene calorías. No produce caries. Tiene efecto hipoglucemiante y diurético. Es antioxidante. Favorece la digestión.





Recomendaciones para preparar tus elixires

Cómo lavar y cuándo pelar

- Una buena idea para lavar tus vegetales es dejarlos unos veinte minutos en remojo con un buen chorro de vinagre o jugo de limón para matar bichitos que se ven y otros más chiquitos que ni siquiera vemos. Después, los enjuagás con agua del filtro y ¡listos para usar! De esta manera, se lavan además algunos de los agrotóxicos que pueden estar en la superficie. Pero ojo, no es que se convierten en una joya orgánica por hacer esto. Lo orgánico es orgánico, y lo que no, no.
- Si estás pasando por un proceso en el que tu sistema inmunológico está deprimido, como es el caso de una quimio, una forma un tanto agresiva pero efectiva es sumergir las joyas en una olla con agua hirviendo durante unos veinte segundos para eliminar los bichitos de la superficie. Hay algunas frutas y verduras más delicadas que no se lo bancan, pero muchas sí.

“Es muy importante enjuagar con cuidado todas las hojas verdes para que queden sin nada de tierra.”

- Una vez que las remojaste con vinagre o limón y las tenés todas lavadas, las secás muy bien y las guardás en bolsas herméticas envueltas en rollo de papel para que se absorba la humedad. Les sacás bien el aire y las llevás a la heladera. Cada vez que abras la bolsa para usarlas, recordá volver a quitar el aire, como si las dejaras al vacío, y si el papel está mojado, lo cambiás. De este modo, te duran más de una semana en la heladera.
- A las remolachas hay que pelarlas para evitar el gusto a tierra en el jugo. Con las zanahorias pasa lo mismo, pero si son orgánicas con que les pases un cepillo alcanza y podés comerlas con todo.
- A las naranjas, las limas, los limones y los pomelos, tratá de pelarlos dejándoles la capa blanca, el pellejo, porque ahí se encuentran muchos de los nutrientes. También conviene sacarles las semillas.
- El ananá, el melón, la sandía y el kiwi se pelan antes de poner en la juguera. No hagas como yo, que una vez puse una granada entera y casi la rompo toda.

- A las joyas para tus elixires conviene que las cortes con cuchillo de cerámica o de plástico, para que no se oxiden los nutrientes. Y una vez hechos tus elixires, revóvelos con cuchara de plástico o de madera, por la misma razón.

A las naranjas, las limas, los limones y los pomelos, tratá de pelarlos dejándoles la capa blanca, el pellejo, porque ahí se encuentran muchos de los nutrientes.

Testimonio

*¡Hola! ¡Ya voy por el octavo día del desafío de los jugos verdes y me siento muy bien! Tomo mi jugo temprano y me mantengo con energía durante el horario de trabajo, sin necesidad de picar cualquier cosa.
¡Qué buena idea, Marina!*

Acerca de tus ingredientes

- Si necesitás, en un principio, podés endulzar tus preparados con stevia, miel de caña (es distinta a la de abeja), xilitol o dátiles. ¡Ojalá que no! De a poco, vas a volver a sentir el dulce de la fruta. ¡Cuanto más natural, mejor!
- En cuanto a los superalimentos, te recuerdo que el aloe, las bayas de goji, la cúrcuma y el cacao los podés tomar en el momento del día que te den ganas, pero hay algunos que dan mucha energía y son excitantes. Así que es preferible que la espirulina, el matcha y el wheatgrass no los consumas después de las cuatro de la tarde, porque pueden alterarte la calidad del sueño.
- Si cultivás en tu casa el pasto de trigo (wheatgrass), para hacerlo jugo tenés que usar la juguera manual especial para wheatgrass, la masticadora o la de dos ejes. No va ni en la licuadora ni en la juguera centrífuga. Si lo comprás congelado, acordate de que lo ponés en el preparado una vez listo y revolvés para que se disuelva.
- Los poderosos brotes tampoco van en la juguera, pero sí en la licuadora. Elegí los que más te gusten, menos los de soja.
- Una buena idea es tener siempre semillas de chía y lino en tu heladera activándose en un frasco, para que cuando prepares tus bowls o tus licuados ya tengas el mucílago formado. Duran de tres a cuatro días.
- Los frutos secos aportan mucha energía y aceites de muy buena calidad, incluidos aceites esenciales, como los omega. Dado que los omegas son sensibles a la luz, la temperatura y el oxígeno, conviene guardarlos en un lugar fresco, seco y oscuro, como

un cajón o armario en tu cocina.

- Sumar aceites saludables a tus jugos o licuados es muy beneficioso para asimilar mejor ciertos nutrientes como licopenos, betacarotenos (tomates, zanahorias, morrones, pomelos, sandía), carotenoides (kale, espinaca). Una cucharadita de aceite de semillas, o media palta, o una cucharada de aceite de coco o de oliva son ideales para mejorar la absorción de los nutrientes liposolubles. Al enlentecer la evacuación gástrica, también son buenos para disminuir y estabilizar el impacto del azúcar de los jugos en sangre. Además, suman nutrientes a tus preparados. Pero esto depende de cada uno y de sus necesidades. Si querés desintoxicar, ni los jugos ni los licuados van con grasas. Si querés un shot de energía rápida, tampoco van con grasas.
- A tus elixires les podés agregar kéfir o rejuvelac (aguas enzimáticas). Si no sabés qué son, no te preocupes. Los fermentos son para mí un próximo paso, para más adelante. Vendrán en un nuevo libro.

Una cucharadita de aceite de semillas, o media palta, o una cucharada de aceite de coco o de oliva son ideales para mejorar la absorción de los nutrientes liposolubles.

Reemplazos

Cada vez que comparto una receta en las redes sociales, me preguntan por qué cosa se puede reemplazar tal o cual ingrediente. Puede ser que donde vivas no encuentres todo, o que justo en tu heladera no tengas el kale que lees en la receta, o la pera, o lo que sea. Es importante que nada te detenga. ¡No hay excusas! Además, también te puede pasar que alguno de los ingredientes no te guste o te caiga mal, te dé alergia o te genere algún trauma psicológico inmanejable. No te rías, hay mucha gente con problemitas. Mi amigo Dany tiene un trauma con la cebolla y no la puede comer, le da mucho asco. Cuando era chico lo mandaron a un colegio inglés y como a la hora del almuerzo no comía el pastel de papa que le daban, una maestra se sentaba a su lado y le metía la cuchara a la fuerza. Resulta que el pastel ¡tenía cebolla! Hoy en día, si recuerda ese momento, llega a las arcadas. No hay manera, no te prueba algo con cebolla ni loco. ¡Y como él hay muchos!

Acá va la lista de reemplazos:

- **Acelga:** apio, espinaca, kale, radicheta, rúcula.
- **Agua de coco:** agua.
- **Albahaca:** menta.
- **Ananá:** mango, naranja.
- **Apio:** acelga, hinojo, pepino.
- **Arándanos:** cerezas, frutillas, frambuesas, moras.

- **Banana:** carne de coco, duraznos, mango, palta.
- **Berro:** rúcula.
- **Brócoli:** repollo.
- **Cilantro:** perejil.
- **Ciruela:** durazno, mango, pelón.
- **Coco:** palta, banana.
- **Dátiles Medjool:** néctar de coco.
- **Kale:** acelga, brócoli, espinaca, repollo, rúcula.
- **Kiwi:** manzana, pera, uva.
- **Limón:** lima.
- **Mango:** ananá, banana, ciruela, durazno, pelón.
- **Manzana:** kiwi, pera.
- **Melón:** sandía.
- **Naranja:** ananá, pomelo.
- **Palta:** pulpa de coco, o banana para lograr la consistencia cremosa, frutos secos, leches o mantecas de frutos secos para reemplazar una grasa por otra.
- **Pepino:** apio, zucchini.
- **Perejil:** cilantro.
- **Pomelo:** naranja.
- **Remolacha:** zanahoria.
- **Rúcula:** acelga, berro, espinaca, kale, radicheta.
- **Uva:** manzana, pera, kiwi.
- **Zucchini:** pepino.



- ¡Atenti! -

Una cosa importante es que tenés que ir rotando los ingredientes en los preparados. Lo ideal es ir variando las joyas que usás cada día. No te cases con ninguna. ¡En esto sos libre para ser polígama! Que tengas un jugo favorito está buenísimo, pero hay que ir alternando. Las joyas que usamos para nuestros elixires son muy poderosas y si comés todos los días la misma, después de un tiempo puede que el cuerpo se sature y tenga que hacer un esfuerzo para liberarse del excedente de nutrientes. No hay que perder de vista que cada cuerpo es único, y según tu condición y las actividades que realices tus requerimientos van a variar.

Si sos alérgica a los frutos secos, podés usar pulpa o aceite de coco para generar la misma consistencia cremosa.

*

Si sos alérgica a los frutos secos, pero no a las semillas, podés usar

semillas de girasol, sésamo o tahini.

*

Si sos alérgica a los frutos secos y a las semillas también, podés usar palta, leche de avena o de arroz.

Momento zen

No dejes de aprovechar el momento de hacer tus elixires para estar presente. Te lo digo yo, que por no estar presente, mientras terminaba de corregir este libro me rebané el dedo índice con una mandolina y me dieron siete puntos. Ya te conté muchas veces acerca de la importancia de aprender a vivir en el ahora, como dice el maestro Eckhart Tolle. ¡Tu vida se transforma si vivís en estado de presencia! Si mientras rebanás la zanahoria con la mandolina pensás en todo lo que no hiciste en el día, o en lo que vas a hacer en un rato, o en la bronca que te da lo que te dijo fulana de tal, tenés muchas más probabilidades de que la tarea no llegue a buen puerto.

Lavar y cortar tus frutas y vegetales, meterlos en la juguera o licuadora, saborear tu elixir despacito son buenos momentos para que estés presente toda vos con todos tus sentidos, atenta y enfocada para disfrutar de lo que te estás regalando. Esto es parte de la alimentación consciente. Sumá conciencia a tu cuerpo. ¡Los jugos y licuados te van a caer mucho mejor!

“¡Andá de shopping a la verdulería y usá todo el arcoíris para preparar tus elixires!”

Testimonio

Hola, Marina, ¿cómo estás? Mi nombre es Camila, tengo veintidós años. Te escribo para contarte que junto con mi hermana decidimos regalarle Así me cuido yo a mi mamá para su cumpleaños, ya que en nuestra familia hemos perdido a más de un ser querido por el fatídico cáncer.

Desde que leímos tu libro, dejamos atrás muchos hábitos alimenticios nocivos y estamos todos mucho mejor. También se lo recomendé a mi suegra, los cambios en ella y mi suegro (que padece de cáncer) también han sido maravillosos.

Muchísimas gracias por tu libro. Para mí, hoy en día, más que un

libro, es una biblia y guía alimenticia.

Diario de N.Y.

El eclipse

21 de agosto de 2017

Hoy me desperté sintiéndome rara, pero igual salí a buscar mi jugo verde, como todas las mañanas. Como acá estoy un poco desconectada de la realidad, no me acordaba de que hoy era el eclipse de luna. Me lo recordó el conserje del hotel cuando me invitó a la terraza para disfrutar del acontecimiento.

Hablo con mi amiga Roxy, que vive acá, y le digo que voy a ir a ver el eclipse, y a los gritos me responde: “¡Marilú, que no se te ocurra mirar directo el eclipse! ¡Prohibido, nena, eh! ¡Te quema la retina!”. A lo que contesto: “¿Y con anteojos de sol?”. “¡Nooo! —me retó—. ¡Venden eclipse glasses por todos lados! ¡No podés mirar el eclipse directo! ¡Lo están diciendo en las noticias todo el día desde hace dos semanas, Marilú! ¿¡Sos boluda!?”.

Amo a mi amiga Roxy. Me puede insultar de arriba abajo, pero es con tanto amor, que yo la adoro.

Con toda la información necesaria para atravesar la situación, decidí ir a meditar más temprano a Inscape, el lugar maravilloso que ya te conté. Era un día especial para conectar sí o sí. Me sentía muy rara, como con la cabeza suelta, mareada, como en una caminata lunar. Pero supe que era por el eclipse y no me preocupé.

Ya había empezado el eclipse y yo me dirigía en un taxi hacia la terraza del hotel por Park Avenue, mientras observaba asombrada a la gente mirando hacia arriba con los anteojos que me había dicho mi amiga Roxy, iguales a los del cine 3D. Era casi como estar viendo una de esas películas de catástrofes. Todos parados en las esquinas, o en cualquier lugar de esta isla de rascacielos en la que por momentos cuesta encontrar el cielo y el sol. Podía ser el eclipse, o King Kong, o Godzilla. Por suerte la gente no corría, pero acá uno sospecha acertadamente que una tragedia de magnitudes inimaginables puede suceder en cualquier momento. Era muy espectacular. Nueva York, eclipse de luna. Faltaba George Clooney. O quien te guste. Imaginá tranquila.

Bajé corriendo del taxi y me disponía a tomar el ascensor rumbo a la terraza cuando el botones me detuvo para ofrecerme la pulserita de papel que me daba la posibilidad de acceder por la módica suma de ochenta dólares. “¿¡What!?”, dije indignada. “Si no va a comer, entonces son cuarenta”, continuó el muchacho. “Ok, thank you”, le dije, y tomé el ascensor. Cuando llegué a la terraza, me encontré con Yolanda, la manager del hotel, que habla en español, y con una sonrisa de bienvenida me entregó los anteojitos y me invitó a pasar. Había una superfiesta. ¡Se cotizaban alto las terrazas! ¡Por suerte estaba Yolanda!

Del piso 24 se veían todas las terrazas cercanas con mucha gente observando el espectáculo. De abajo cuesta ver el cielo, pero arriba hay otra ciudad diferente para

conocer. Las terminaciones de los edificios son una belleza, un verdadero despliegue de buena arquitectura.

Me senté en una mesita, me puse los anteojitos y me dispuse a disfrutar del fenómeno. Ya venía un poco mareada, más la altura (que no me gusta), más tantas advertencias para no mirar al eclipse por más de tres minutos, más la música de boliche (que estaba al mango), así que saqué algunas fotos, compartí con mi familia el momento por WhatsApp y bajé al departamento. Sentí que no estaba bueno mirarlo tanto y menos rodeada de gente excitada y tomando alcohol. Enseguida pensé que si provocaba inconvenientes en la retina también podría tener consecuencias para todo mi cuerpo. Además, sentí la necesidad de meterme para adentro, de volver a meditar.

Había estado leyendo y la sugerencia era meditar, concentrar la atención en pedir unidad, armonía para el planeta Tierra y sus habitantes. Si en ese momento muchos seres sobre la tierra nos uníamos meditando, se iba a producir algo poderoso. Y quise sumar mi granito de arena.

Recién cuando pasaron dos horas, empecé a sentirme más en eje.

No podía creer haber tenido la fortuna de estar a la hora indicada en el lugar indicado para presenciar semejante acontecimiento astronómico y astrológico que hasta dentro de muchos años no se va a volver a repetir. El anterior fue en 1776, el mismo año en que se firmó la declaración de la independencia de Estados Unidos. Interesante, ¿verdad? ¿Qué traerá este eclipse? Dicen los que saben que son para hacer cambios de rumbo, son para aclarar, para resetear el GPS interior.

¡Ojalá haya neutralizado tanta energía de violencia, desunión y muerte que invade a nuestro hogar, la Tierra!

¡Día inolvidable!



Jugos y licuados

Aunque pienses que son lo mismo, quiero que sepas que los jugos son distintos a los licuados. Cada uno tiene su función en el organismo. En este libro te cuento las virtudes de cada uno para que puedas aprovechar lo mejor de estos dos mundos. De hecho, el título podría haber sido *Paz, amor, jugos y licuados verdes*, pero no tenía tanto punch. Los licuados se hacen con licuadora, y los jugos, con juguera. Son dos chiches diferentes, como ya te conté en el capítulo “Preparando la cocina”. Igual, acordate de que los jugos también se pueden hacer con la licuadora, si después los colás con una bolsita de tela o con un colador de malla bien finita.

“¡Las dos opciones son geniales! Cada uno tiene su función en el organismo.”

DIFERENCIA ENTRE JUGOS Y LICUADOS

Con los jugos, nuestro templo recibe en pocos minutos un maravilloso combustible. Al no incluir la fibra, el proceso de digestión es más rápido y enseguida vas a sentir mucha energía. Por este mismo motivo, hay que prestar especial atención a los ingredientes que usamos porque pueden producir un pico de azúcar en sangre. Por eso elegimos sobre todo frutas y verduras de bajo índice glucémico para hacer nuestros jugos.

Los licuados o, como les dicen ahora, smoothies, conservan toda la fibra de los vegetales y las frutas. Esto quiere decir que los azúcares presentes en el licuado se van a digerir más lento, evitando las subidas abruptas de azúcar en sangre. La fibra también ayuda a barrer toxinas del intestino y favorece las evacuaciones diarias. Es una manera extraordinaria y riquísima de disfrutar los alimentos vivos. Si hacemos los licuados con palta, aceite de coco, frutos secos o semillas activadas, aprovechamos para ingerir grasas de buena calidad y de origen vegetal, que a su vez, en conjunto con la fibra y las proteínas, nos van a generar sensación de saciedad. ¡Un licuado puede ser una comida completa en sí misma!

Un dato no menor —te lo digo yo, que sufro porque Male come pocas hojas verdes— es que los licuados son perfectos para que los chicos coman vegetales. Yo prefiero los licuados por la tarde, porque a la mañana el jugo me despierta más rápido, pero voy

intercalando según lo que pida mi intestino.

Más adelante te voy a mostrar una fórmula base tanto para hacer los licuados como para hacer tus jugos, así si sos nuevita en esto tenés una referencia de por dónde empezar.

Hay miles de combinaciones posibles. ¡Animate a los cambios! ¡Rompe el molde! Todo es cuestión de costumbre y de que vayas sintiendo los resultados. Hace un tiempo atrás no sabía cómo abandonar mi café con leche; hoy ni me acuerdo de cómo era. Si no tenés licuadora o juguera, andá ahorrando. Seguro que podés dejar de comprar cosas que son menos importantes para vos ahora. O, como ya te dije, pedile al Universo, tal vez...

Experimentá en tu cocina, ¡jugá con tus chiches! Por prueba y error vas a encontrar tus elixires ideales. Te aseguro que son una gran incorporación en mi vida cotidiana. Si no te dan ganas de inventar, copiate de mí, como yo me copié de otros. Pero como vos sos única, seguro que vas a encontrar tus elixires únicos.

Testimonio

¡¡¡Geniales tus aportes, Marina!!! Hicimos en familia el desafío de los veintiún días de jugo verde... y se transformó en el desayuno elegido de cada mañana. Mi hijo de doce años ya no tiene granitos en la espalda, ni en su cara; a mi hija se le ve la piel más hidratada y luminosa; a mi esposo se le fue la acidez estomacal, y yo tengo más energía, mi cuerpo está más bello, sano y la piel más suave... Solo con un cambio en la alimentación: ¡¡¡jugo verde cada mañana para todos!!!

Gracias totales por tu manera simple de comunicar y motivar.

TU INTESTINO Y VOS

Acordate de que lo del intestino es todo un asunto. Es tu segundo cerebro, así que lo tenés que cuidar súper bien. Si tu alimentación habitual está cargada de cosas poco saludables, o por esas cosas de la vida tenés problemas para ir al baño, los licuados te van a venir de mil maravillas. Es muy importante tener el intestino funcionando correctamente cuando empezamos a hacer limpiezas en nuestro templo. Si no vas al baño, todas las toxinas que removés con estos elixires quedan dando vueltas por tu organismo y eso no está bueno. Si en cambio sos de las que se van por el inodoro con facilidad, probá con los jugos. Estos elixires sin fibra no tienen por qué acelerarte el tránsito, ni darte cólicos, ni hacerte sentir hinchada. Pero también escuché a algunas a las que el jugo las seca, y más aún si les incorporan mucha manzana, así que si es tu caso optá por sumar más licuados con fibra y menos jugos. Y si no te van ni los jugos, ni los licuados, ni las sopas, ¡hacé terapia! ¡No sé qué decirte! ¡Este libro no es para vos! Lo que sí quiero aclararte es que es muy probable que, en la transición de una típica

alimentación argentina a esta manera de nutrirte, los elixires puedan generarte distintos efectos en el tubo digestivo. Es esperable que cambie la consistencia, la cantidad y la frecuencia con la que vayas al baño. Esto es normal. Es hasta que tu flora intestinal se acostumbre, es decir, pase de ser putrefactiva a fermentativa. Si tenés gases, no te alarmes, ¡no pasa nada! Vas al baño o a algún lugar en donde estés sola y los liberás. ¡Sola! ¡No me hagas pasar vergüenza! Y en todo caso ¡consultá con un profesional que entienda del tema! No me vuelvas loca por las redes sociales, ¡por Dior! Quiero hacer especial hincapié en que, si tenés diabetes, cáncer, trastornos en el tubo digestivo u obesidad, es muy importante que cuides la cantidad de azúcar que vas a ingerir con tus elixires. Para esto, te conviene elegir vegetales y frutas de bajo índice glucémico, como te vengo explicando a lo largo y a lo ancho de este libro.

“El intestino es tu segundo cerebro, así que lo tenés que cuidar súper bien.”

LOS JUGOS

- se hacen con la juguera o, en su defecto, en la licuadora y se cuelan
- descartan la fibra
- son líquidos
- se absorben rápidamente
- no activan todo el proceso de digestión, por lo que son excelentes para hacer detox
- son muy ricos en vitaminas, clorofila, fitonutrientes
- conviene hacerlos con frutas y verduras de bajo índice glucémico

LOS LICUADOS

- se hacen en la licuadora
- conservan la fibra
- son más espesos
- promueven el tránsito intestinal
- sirven para hacer una limpieza inicial del intestino si venís de una alimentación poco saludable
- son prebióticos, alimentan la flora intestinal beneficiosa
- conservan los nutrientes que están entreverados con la fibra
- evitan los picos de azúcar en sangre
- generan saciedad
- pueden ser una comida completa

LICUAR Y HACER JUGOS...

... es la mejor manera de que tu familia coma todo eso que no quiere ver sobre la mesa: verduras y frutas en general.

... es la mejor manera de variar cada día tu ingesta de vitaminas, minerales, fitonutrientes, antioxidantes, enzimas, carbohidratos, aminoácidos, aceites y oligoelementos.

... es una excelente manera de oxigenar tus células. Acordate de que las células cancerosas son anaeróbicas, ¡no les gusta el oxígeno!

... nos defiende del estrés, la contaminación, las toxinas que nos rodean, manteniendo bien fuerte nuestro sistema inmunológico.

... es una manera fabulosa de contrarrestar tantas porquerías acidificantes que nos metemos por la boca, manteniendo nuestro medio interno en un estado óptimo.

... nos permite mezclar alimentos y obtener sabores increíbles y novedosos.

... es una gran manera de hidratarnos.

... nos permite desintoxicar y desinflamar nuestro templo.

... nos ayuda a tener bajo el colesterol, los triglicéridos, el azúcar en sangre.

... nos ayuda a bajar de peso. ¡Esto te encanta!

... nos da brillo en la piel y en la mirada.

... nos pone optimistas.

... nos hace pensar, vibrar y amar mucho más y mejor. Te aclara la mente.

... nos da más ganas de vivir.

Diario de N.Y.

Palabras que empoderan

25 de agosto de 2017

Salí a comprar limones y agua. Hoy estoy con mi GPS interior en modo encendido a full, así que lo primero que vi al salir del hotel fue un afiche de una propaganda de una diseñadora de moda que decía así:

Creatividad, humor, conexión, honestidad, compasión, justicia, conocimiento, pasión, salud, coraje, suavidad, paciencia, mindfulness, libertad, curiosidad, educación, conciencia, esperanza, integridad, ciencia, comunidad, arte, propósito, información, gratitud, motivación, dignidad, compromiso, innovación, perseverancia... es PODER.

Te propongo que uses todas estas palabras en una oración que te involucre. Puede que sea un buen disparador para hacerte preguntas y ayude a que tus elixires hagan maravillas en vos.

Busco la integridad en mi vida.

Estoy comprometida con vos.

Doy gracias a la vida cada mañana y al acostarme.

Me alimento con conciencia.

Imaginé y armé una hermosa comunidad saludable.

*Doy gracias a la vida cada mañana y al
acostarme.*

Jugos



Jugos

Los trillones de células que tenemos en nuestro cuerpo están renovándose constantemente. ¡Cada pocos años, cada una de nuestras células es nueva! Los jugos nos ayudan a renovarlas con la mejor materia prima que nos ofrece el planeta Tierra. Los jugos verdes están hechos a base de vegetales, por lo general hojas verdes, pepino o apio, alguna fruta para endulzar, alguna raíz como jengibre o cúrcuma y uno o dos superalimentos, como el wheatgrass o la espirulina. Estos jugos nos dan un shot de agua, vitaminas, minerales, enzimas, proteínas, fitonutrientes y oxígeno. También nos ayudan a mantener nuestro pH en rango para que el medio interno de las células sea el ideal para no contraer enfermedades. ¡Esto es muy importante!

Son poderosísimos porque tienen clorofila, que es lo que les da ese color verde tan maravilloso. ¡La clorofila oxigena la sangre! Y para estar sana necesitás mucho oxígeno por fuera y por dentro. Además, son riquísimos en antioxidantes, lo que mantiene a los radicales libres cortitos. Los radicales libres son los que nos hacen envejecer mal y más rápido. Así que si querés estar divina al natural, sin cirujano, ¡dale a los jugos! Te ponen la piel más brillante, suave y tonificada. Un cuerpo sano sí o sí refleja una piel luminosa y un pelo fuerte y divino. ¡Y como si fuera poco, podés perder esos kilitos de más!

“¡Son poderosísimos porque tienen clorofila, que es lo que les da ese color verde tan maravilloso!”



Yo elijo despertarme por las mañanas con un shock de jugo verde, porque abandoné el café con leche. Pero si no podés a la mañana, tomalo a la tarde para reemplazar las cosas dulces. Y si sos de las que a la noche llegan del trabajo con muchas ganas de abrir el vinito mientras cocinan, te vas tomando tu traguito verde, lo ponés en una buena copa y lo vas degustando como al malbec. ¡Usá la imaginación!

Si queremos hacer un detox, o desintoxicación, hablando en criollo, lo mejor es tomar el jugo con el estómago vacío, después de los quince minutos de haber tomado el agua tibia con medio limón. Si desde que cenaste hasta que almorzás pasan quince horas y en ese tiempo hacés ayuno líquido tomando jugos verdes de bajo índice glucémico, hacés una buena desintoxicación diaria. Al no activarse todo el proceso de la digestión, tu templo puede poner toda la atención en otras tareas muy importantes, como depurar, reparar tejidos y fortalecer la salud de todo tu cuerpito. Para que esto ocurra, tenés que evitar ingerir fibra o masticar, porque de lo contrario se inicia el proceso de la digestión. Por eso tomamos jugos y no licuados para el detox de quince o dieciséis horas.

Yo sé que al principio puede parecer raro empezar el día con un jugo de pepino, espinaca, kale, pera, limón y jengibre. No estamos acostumbrados a esta clase de desayuno. Pero si decidiste empezar a brillar, a sentirte bien, a estar desbordante de energía, te tomás tus jugos y licuados con pasión. Ya vas a ver: ¡no vas a poder dejar de tomarlos! Por lo menos eso es lo que me pasa a mí. Si viajo y no consigo mi jugo verde, me dan unos antojos insoportables. ¡Son una adicción saludable!

Si después de todo lo que te acabo de contar de los jugos no te convencí para que al menos los pruebes, ¡me largo a llorar!

Testimonio

Hoy fui a ver a mi ginecóloga y le conté sobre mi cambio de hábito gracias a vos. Dentro de mí me reía porque sacó la agenda y me empezó a preguntar cómo empezaba mis días, y le conté que tomo limón y aloe, etc., etc., etc... Anotó todo. Yo justo estaba con el libro (Así me cuido yo) y le sacó una foto para comprarlo. O sea, ¡yo fui a la consulta y terminé transmitiéndole mis conocimientos gracias a vos!

TIPS PARA HACER TUS JUGOS

- Cortar todo en pedacitos chicos para que la juguera funcione mejor.
- Empujar en la juguera las hojas verdes con algo más acuoso, como manzanas, peras o pepino, para asegurarnos de que se expriman bien.
- Acordate de que los jugos hechos en juguera no necesitan que se les agregue agua. En cambio si los hacés en licuadora vas a tener que ponerles suficiente líquido para que funcione.
- ¡Las bananas, los mangos y las paltas no van a la juguera! ¡Solo a la licuadora!
- Tampoco uses berenjenas ni cebollas. Con la cebolla vas a llorar más que si estuvieras viendo *Los puentes de Madison* cuando Meryl Streep ve desde su camioneta, mientras llueve a torrentes, cómo Clint Eastwood se va. ¡Te lo cuento y lloro otra vez! ¡¿Cómo no se fue con él?!
- No se pueden meter cosas congeladas en la juguera. Si querés ponerle hielo, lo agregás una vez hecho el jugo.
- Acordate de que la lima o el limón no cuentan como fruta en tus preparados.
- Hay que pelar los pepinos si no son orgánicos. Recordá que son una gran fuente de líquido como base para tu jugo.
- El apio también es una buena fuente de líquido, pero su sabor es un poco más protagonista. A mí me gusta sacarle las hojas porque son amargas. Lamentablemente, tengo que decirte que uses solo apio orgánico, si no viene repleto de pesticidas.
- La lechuga y el brócoli suman sabores suaves a tu jugo, pero el kale, la acelga, el berro, la rúcula, el cilantro, la espinaca, el repollo, el hinojo, el perejil y el jengibre tienen sabores más potentes, más protagonistas.

- A tus jugos les podés sumar dos superalimentos, como wheatgrass, matcha, cúrcuma o espirulina. No más de dos. Yo también le sumo el aloe, que me encanta. Lo compro listo para agregar al jugo.
- Si sos medio fifi con los sabores, acordate de que el limón o la lima y el jengibre son grandes aliados para suavizar sabores más fuertes. Si querés arrancar de a poco, probá con pepino, jengibre y una pera, o manzana, espinaca y limón. ¡Y si sos de las mías y te jugás, arrancá a probar con todo! No hay nada más divertido que esperar que tu jugo esté listo para probar a qué sabe. Yo me divierto con mi juguera. ¡Y bueh, cada uno se divierte con lo que quiere o puede!
- Te comparto muchas recetas en este libro, ¡Vos animate a crear tus propias combinaciones! Eso sí, cuando mezcles cosas nuevas, si algunas te salen feas, ¡calavera no chilla! Así aprendí yo. Prueba y error. ¡Igual que con todo!
- Y por último, y muy importante, si no lo leíste porque estabas ansiosa por llegar a las recetas, andá [aquí](#) para que entiendas que con los jugos te puede subir de golpe el azúcar, debido a que entran con tutti en la sangre. No es para que te alarmes, sino para que no les metas todas las frutas, más zanahorias, más remolachas y todo lo que encuentres en el camino.

FÓRMULA BASE PARA HACER TUS JUGOS

Acá te enseño una base que está nutricionalmente equilibrada para arrancar, pero no todos los jugos cumplen con esta fórmula. Es un punto de partida, una referencia:

- 50% de hojas verdes y vegetales
- 1 o 2 frutas
- 1 o 2 superalimentos

¡Ojo!

No todos los jugos cumplen con esta fórmula. Es una referencia.

**“Tu cuerpo ama todo lo que le hace bien.
¡Ayudalo!”**



“Te comparto muchas recetas en este libro.
¡Vos animate a crear tus propias
combinaciones! Así aprendí yo. Prueba y
error. ¡Igual que con todo!”



Recetas

Vas a encontrar unos iconos al lado de algunas recetas. Hay uno de **Detox (DTX)** y otro de **Índice glucémico bajo (IG^{bajo})**. Sabé que cualquier receta que te guste podés adaptarla disminuyendo o sacándole, según haga falta, los ingredientes de IG más alto si tenés que cuidarte con el azúcar o los ingredientes con más aceites si querés desintoxicar.

1 DTX IG^{bajo}

- 3 florcititas de brócoli
- 4 hojas de kale
- 4 hojas de acelga
- 1 pepino
- 1 manzana verde
- 1 pera
- 1 pedacito de jengibre

2 DTX IG^{bajo}

- 4 hojas de acelga
- 4 hojas de kale
- 1 pepino
- 1 pera o kiwi
- 1 manzana verde
- 1 puñado grande de perejil
- 1 pedacito de jengibre
- 1 pocillo chico de aloe
- Wheatgrass

3 DTX

- 4 hojas de acelga o 2 puñados de espinaca
- 1 pepino
- 1 rodaja de ananá
- 2 kiwis
- Wheatgrass
- 1 cucharadita de espirulina

4 DTX

- 1 puñado grande de espinaca
- ½ pepino
- 1 rodaja de ananá
- 1 manzana verde
- ½ limón o lima

5 DTX

- 5 hojas de kale
- 1 pepino
- 2 rodajas de ananá
- 1 manzana verde
- 1 pedacito de jengibre
- 1 limón

6 DTX

- 6 hojas de kale
- 6 hojas de acelga
- 1 pepino
- 1 pera
- 1 rodaja de ananá
- 1 pedacito de jengibre
- ½ limón

7 DTX

- 2 rodajas de ananá
- 1 pomelo
- 2 puñados de hojas de menta

8 DTX IG^{bajo}

- 10 hojas de kale
- 1 manzana verde
- 1 pera
- 1 limón

- 1 pedacito de jengibre
- Wheatgrass

9 DTX IG^{bajo}

- 5 hojas de kale
- 5 hojas de acelga
- 1 pepino
- 2 tiras de apio
- 1 manzana verde
- 1 pomelo
- 1 pedacito de jengibre

10 DTX IG^{bajo}

- 2 pepinos
- 2 tiras de apio
- 1 manojo de perejil
- 1 manzana verde
- 1 pomelo

11 DTX IG^{bajo}

- 8 hojas de kale
- 4 tiras de apio
- 1 pomelo
- 1 lima
- 1 manzana verde
- 1 pedacito de jengibre
- 1 tacita de aloe

12 DTX IG^{bajo}

- 8 hojas de acelga
- 1 pomelo
- 1 pera
- 1 pedacito de jengibre
- Wheatgrass

13 DTX IG^{bajo}

- 8 hojas de acelga roja o verde
- 2 manzanas rojas
- 1 pepino
- 1 lima o limón
- 1 pedacito de jengibre
- 1 tacita de aloe

14 DTX IG^{bajo}

- 8 hojas de acelga roja o verde
- 4 tiras de apio
- 1 taza de frutos rojos
- 1 limón
- 1 pedacito de jengibre

15 DTX

- 2 puñados de rúcula
- 1 pepino
- 2 peras chicas
- 1 lima
- 1 pedacito de jengibre



16 DTX

- 6 hojas de kale
- 6 hojas de acelga
- 1 pepino
- 1 zanahoria
- 1 manzana verde
- 1 pera
- 1 limón

17 DTX IG^{bajo}

- ¼ de repollo morado
- 1 flor chica de brócoli
- 1 tira de apio
- 1 kiwi
- 1 manzana

18 DTX

- 8 hojas de acelga
- 1 remolacha
- 2 manzanas
- 1 pedacito de jengibre
- 1 lima o limón

19 DTX IG^{bajo}

- 8 hojas de kale o acelga
- ½ repollo morado
- 1 taza grande de frutos rojos
- 1 limón

20 DTX IG^{bajo}

- 8 hojas de kale o acelga
- ½ repollo morado
- 2 manzanas verdes

- ½ limón

21 DTX

- 2 puñados grandes de espinaca
- 1 remolacha
- 1 manzana verde
- 1 taza de uvas rojas
- 1 pedacito de jengibre

22 DTX

- 2 peras
- 1 remolacha
- 1 pepino
- 1 pedacito de jengibre

23 DTX

- 1 remolacha
- 2 manzanas
- 1 pepino
- 1 pedacito de jengibre
- 1 limón

24 DTX

- 1 hinojo
- 2 remolachas
- 1 naranja

25 DTX

- 1 flor de brócoli
- 1 pepino
- 2 naranjas peladas
- 1 zanahoria
- 1 pedacito de jengibre

26 DTX IG^{bajo}

- 4 hojas de kale
- 2 puñados de espinaca
- 1 flor de brócoli
- 1 manzana verde
- 1 pera
- 1 limón
- 1 pedacito de jengibre

27 DTX

- 2 hojas de kale
- 2 puñados de espinaca
- 1 flor de brócoli
- 1 manzana verde
- 2 zanahorias

28 DTX

- 4 hojas de acelga
- 1 brócoli
- 1 zucchini
- 1 pera
- 2 zanahorias

29 DTX

- 4 hojas de kale
- 1 flor de brócoli
- 1 zanahoria
- 2 manzanas verdes
- ½ lima
- 1 pedacito de jengibre

30 DTX IG^{bajo}

- 4 hojas de kale
- 2 puñados de espinaca

- 4 hojas de acelga
- 1 pepino
- 2 manzanas verdes o rojas
- 1 cucharadita de espirulina
- Wheatgrass

31 DTX IG^{bajo}

- 8 hojas de kale
- 2 puñados de espinaca
- ½ pepino
- 4 tiras de apio
- 2 manzanas verdes
- 1 pedacito de jengibre
- ½ limón o lima
- Wheatgrass

32 DTX IG^{bajo}

- 5 hojas de kale
- 1 puñado de espinaca
- 3 hojas de lechuga
- 1 pepino
- 3 tiras de apio
- 1 manzana verde
- 1 limón

33 DTX IG^{bajo}

- 2 puñados de espinaca
- 8 hojas de kale
- ½ pepino
- 2 tiras apio
- 1 manzana verde
- 1 pera
- 1 limón





34 DTX IG^{bajo}

- 5 hojas de kale
- 1 puñado de menta
- 3 tiras apio
- ½ hinojo
- 1 manzana
- 1 pomelo

35 DTX IG^{bajo}

- 6 hojas de acelga
- 2 tiras de apio
- 1 pepino
- 2 manzanas rojas o verdes
- ½ limón

36 DTX

- 1 hinojo
- 2 peras
- 1 pedacito de jengibre

37 DTX IG^{bajo}

- 2 puñados de espinaca
- ½ pepino
- 1 pera
- 1 manzana verde
- 2 limones

38 DTX IG^{bajo}

- 6 hojas de kale o acelga
- 5 hojas de repollo blanco
- 1 manojo de perejil
- 1 pepino

- 1 manzana roja
- 1 pedacito de jengibre

39 DTX

- 1 puñado de espinaca
- 1 pepino
- 3 tiras de apio
- 2 rodajas de ananá

40 D

- 2 hojas de acelga
- 1 pepino
- 2 peras
- 1 puñado de hojas de menta

41 DTX

- 2 hojas de acelga
- 2 hojas de kale
- 1 puñado de perejil
- 1 pepino
- 2 tiras de apio
- 1 rodaja de ananá
- 1 pera

42 DTX

- 1 hinojo
- 2 tiras de apio
- 1 zucchini
- 1 rodaja de ananá
- 1 limón

43 DTX IG^{bajo}

- 5 hojas de acelga o kale
- 2 tiras de apio

- 2 manzanas verdes
- 1 pedacito de jengibre

44 DTX IG^{bajo}

- 2 pepinos
- 2 tiras de apio
- 1 puñado de perejil
- 1 manzana verde
- ½ pomelo

45 DTX IG^{bajo}

- 3 hojas de kale
- 1 puñado de espinaca
- 1 puñado de menta
- 1 pepino
- 1 manzana verde
- 1 lima o limón
- 1 pedacito de jengibre

46 DTX IG^{bajo}

- 8 hojas de kale
- 2 manzanas verdes
- ½ limón

47 DTX

- 2 tiras de apio
- 1 remolacha
- 1 zanahorias
- 1 rodaja de ananá
- 1 pedacito de jengibre

48 DTX IG^{bajo}

- 1 puñado de berro

- 2 manzanas verdes
- 1 limón o lima

49 DTX

- 2 hinojos
- 1 pepino
- 2 rodajas de ananá
- 1 limón
- 1 pedacito de jengibre

50 DTX

- 1 zanahoria
- 1 naranja
- 1 rodaja de ananá
- 1 pedacito de jengibre
- 1 cucharadita de cúrcuma

51 DTX

- 5 hojas de kale
- 1 puñado de espinaca
- 1 puñado de hojas de menta
- 1 manzana verde
- 1 rodaja de ananá





52 DTX

- 2 zanahorias
- 1 rodaja de ananá
- 1 pomelo rosado
- 1 pedacito de jengibre

53 DTX

- ½ pepino
- 2 zanahorias
- ½ manzana verde
- ½ limón pelado
- 1 pedacito de jengibre

54 DTX

- 1 puñado de espinaca
- 1 zanahoria
- 1 manzana verde
- 1 remolacha
- 1 limón
- ½ cucharadita de cúrcuma

55 DTX

- 2 pepinos chicos
- ½ hinojo
- 1 ramas de apio
- 1 puñado de menta
- 2 manzanas verdes
- 1 pedacito de jengibre

56 DTX

- 5 hojas de lechuga
- 1 puñado de espinaca
- 1 pepino grande
- 1 taza de arándanos

- 2 kiwis

57 DTX

- 2 zanahorias medianas
- 1 rodaja de ananá
- 1 pomelo rosado
- 1 pedacito de jengibre

58 DTX

- 1 flor chica de brócoli
- 5 hojas de lechuga
- 1 puñado de perejil
- 2 ramitas de apio
- 1 pepino
- 1 remolacha
- 1 zanahoria
- ½ limón
- 1 pedacito de jengibre

Diario de N.Y.

¿Comés con conciencia?

28 de agosto de 2017

Para que veas que soy perfecta pero no tanto, te cuento que este fin de semana me di unos cuantos permisos culinarios que me hicieron muy feliz. Entré a Lindt, la casa de los famosos chocolates suizos, y me compré un pedazo de chocolate amargo maravilloso con avellanas y sal marina, comí carne con papas fritas a la provenzal y sushi vegano con salsa de soja, y ya sabés que yo no como soja. ¡Y disfruté un montón! Ahora vas a entender para qué te lo cuento.

El viernes a la noche arranqué con el sushi vegano muy sano y muy vegano, ¡pero con soja! El sábado a la tarde, caminábamos con Oscar por la Quinta Avenida, pasamos por Lindt, ¡y me dieron muchas pero muchas ganas de chocolate! Entramos y nos ofrecieron diferentes opciones deliciosas para probar, y además compré para llevar, porque como ya te conté en mi otro libro puedo tener chocolate del más rico en casa y no comerlo. Puedo frenar mis impulsos porque elijo qué comer de manera consciente. Mamá dice que no puede tener helado en el freezer porque se levanta de noche y se lo come todo.

Esa misma noche fuimos a cenar a un restaurante argentino, y sentí que necesitaba un pedacito de carne. Y le sumé las papas fritas a la provenzal. ¡Qué rico! ¡Y no pasó ni pasa nada porque yo me cuido los 365 días del año! No es que hago dieta y como cualquier cosa durante varios meses y luego vuelvo enojada conmigo misma a la dieta sana. ¡No! Yo vivo así. Ya lo aprendí y no tengo retorno. Por eso, si como algo fuera de mi menú, no pasa nada. No es que doy rienda suelta a mis instintos, como dice mamá, y luego me arrepiento y viene la culpa. No me pasa eso porque me amo y me cuido siempre. Ya sé lo que es bueno para mí. Y te puedo explicar todo esto porque, como la mayoría de las mujeres, pasé por todos esos estados. ¡Años con la culpa por la comida! Años de dietas, años de hacer gimnasia para quemar calorías y comer tranquila, años de no saber.

Esta mañana me hice mi licuado de apio, kale, espinaca, jengibre y manzana, mientras pensaba que hoy haría un día detox. Bajé al gimnasio y, en vez de escuchar la música que me gusta para moverme con onda, como estoy conectada con mi GPS interior que me relaciona directamente con el Universo o la Energía Divina, o como te guste llamar a esa fuerza poderosa que existe y somos, algo me guió a escuchar la radio de Louise Hay con la app que tengo en el teléfono. Me gusta porque en esta radio se pueden escuchar distintos maestros espirituales, programas relacionados con temas médicos, la mente, lo espiritual, los ángeles. La prendí con la ilusión de encontrar a Anita Moorjani, pero no estaba. Justo una nutricionista hablaba del tema que venía pensando para contarte, después del chocolate, la carne, la soja y las papas fritas a la provenzal. Me quedé asombrada por la causalidad. Ella explicaba la importancia de comer con conciencia. También habló de la tragedia de las dietas que no sirven porque, si una no cambia la

manera de alimentarse, se cansa, tira la chancleta y engorda todo lo que bajó. ¡No se puede vivir contando calorías! Es como te digo siempre: si te alimentás conscientemente, no engordás y te mantenés de manera estable y saludable. Si hay equilibrio en tu mente, en tu corazón, lo hay con la comida. Todo va con todo.

También, la nutricionista hablaba de la relación entre el ejercicio físico y la comida. La gente come y va al gimnasio para quemar lo que comió y no engordar, o va para comer sin culpa. ¡No! Son dos cosas muy diferentes. Lo ideal es que pienses que hacés ejercicio, independientemente de la comida, para eliminar toxinas, para generar buena química en tu cuerpo, para estar tonificada y ayudar a tu esqueleto a sostenerte, para estar más activa, para que se fije el calcio en tus huesos, y puedo seguir con la lista. ¡Pero no sirve salir del gimnasio y comerte una torta rogel! Eso es un mal vínculo con las dos cosas, con la comida y con la actividad física.

Hay varios puntos fundamentales para que te lleves mejor con la comida y con vos. La actitud es todo en esta vida, y para tener actitud tenés que amarte. La famosa autoestima: creer que podés hacerlo, que te lo merecés y ¡que lo vas a lograr!

La clave está en que hagas las paces con la comida, ames tu cuerpo y recuperes el poder de tu vida. Tal vez sea el momento de que te hagas varias preguntas, de que seas bien curiosa con vos misma para develar asuntos que estén ahí agazapados, esperándote.

Agarrá papel, lápiz y contestate con honestidad: ¿cómo comés? Nadie te mira. Es para vos, para que te ayudes. Recordá que somos lo que comemos.

¿Qué relación tenés con la comida? ¿Es una prioridad en tu vida?

¿Comés para llenar un vacío? ¿Comés porque tenés hambre? ¿Comés para distraerte?

¿Comés para calmar una emoción dolorosa? Se sabe que hay ciertos alimentos que actúan en el cerebro como un opioide, lo que lleva a que algunos usemos la comida para evitar el sufrimiento de algo que nos está sucediendo.

¿Te parece que cocinar es una pérdida de tiempo? ¿Vivís obsesionada con las calorías y las grasas? ¿Sos prisionera de tus antojos orales? ¿Comés comida chatarra a escondidas?

¿Sos capaz de sentir en tu cuerpo los efectos de lo que comiste? ¿Sabés qué te cae bien y qué no? ¿Sabés reconocer cuándo estás satisfecha?

¿Estás presente mientras comés? ¿Comés rápido? ¿Comés frente a la pantalla? ¿Comés enojada? ¿Comés mientras te peleás con tus parientes o amigos?

¿Disfrutás tu comida? ¿Comés para nutrirte? ¿Elegís la calidad de tus alimentos? ¿Comés a conciencia? ¿Esperás a tener hambre? ¿Masticás lentamente cada bocado? ¿Soltás los cubiertos y respirás cada tanto en medio de la comida? ¿Comés con delicadeza, como si lo estuvieses haciendo con alguien que te gusta mucho por primera vez?

¿Comés para morir o comés para vivir?

Los cambios a largo plazo, en lo que a la comida respecta, dependen fundamentalmente de una toma de conciencia. Entender por qué comemos y cómo comemos es muy importante, si no quedamos atrapados en un círculo vicioso de dietas estrictas seguidas de épocas de desbande.

De chicos nos daban cosas poco saludables como premio, y entonces los dulces quedaron ligados a las recompensas, a aquello que te merecés cuando hacés las cosas bien. No te voy a mentir: ¡es un lindo trabajo desarmar ese patrón! Como siempre te digo, no busques culpables, cada uno hizo lo mejor que pudo desde su nivel de conciencia. Te cuento un secreto: le di muchísimos huevitos de chocolate con sorpresa a Male después de comer, o como premio después del colegio, o cuando la quería mimar. La hice adicta al chocolate. No me castigo por eso, me doy cuenta de que fue un acto de amor inconsciente. Ahora pagaré en sesiones de terapia y frases matadoras, pero lo resistiré. Hoy me ocupo de que en casa haya alimentos saludables y que a ella le gusten, pero ya no la premio con comida. Ella toma licuados verdes y de todos los colores, come mis granolas con banana y leches vegetales, queso de cajú con pan integral, muffins de harina integral y arándanos, alfajores sin gluten, y más dulces siempre que sean saludables. ¡En casa yo la cuido! Afuera dependerá de ella.

Dicho todo esto, y con la ilusión de que hayas podido iniciar un nuevo capítulo en tu vida con la comida, o al menos empezar a responderte algunas cuestiones, te dejo y me voy de shopping al supermercado orgánico.

Conclusión: comí chocolate Lindt, carne con papa fritas y soja; hoy hago día detox, todo consciente, sigo adelante y soy feliz.

Licuados



Licuados

Los licuados nos dan la posibilidad de mezclar frutas, verduras, semillas, brotes, frutos secos, leches vegetales, condimentos ¡y hay miles de variedades! Se preparan más rápido que los jugos y, si no tenés mucho tiempo para cocinar, ¡son una gran alternativa! De hecho, los licuados pueden ser una comida completa.

Los licuados tienen todos los beneficios de la fibra. Son de más lenta absorción, lo que evita que tengas picos abruptos de azúcar en sangre. Sirven para hacer una limpieza inicial del intestino si venís de una alimentación poco saludable. Además, como ya te conté, la fibra es el alimento predilecto de las bacterias buenas del intestino. Y si tenés constipación ¡son tu salvación! Si sos flojita, tal vez los jugos sean una mejor opción para vos.

Si vas a tomar los licuados como desayuno y querés desintoxicar, hacelos sin grasas, o sea, sin frutos secos, palta, cacao ni aceite de coco.

Acordate de que también podés aprovechar y agregarles superalimentos, como espirulina, maca, polen, aloe, açai, bayas de goji, wheatgrass, cúrcuma, matcha o cacao para hacerlos aún más nutritivos.

“¡Empezá un romance con tu licuadora!”



TIPS PARA HACER TUS LICUADOS

Antes que nada, tenés que saber que para hacer los licuados vas a necesitar líquido, porque si no te van a quedar como un puré o se te va a trabar la licuadora.

Podés ponerles:

1. Agua (filtrada es mejor).
2. Agua de coco si existe en tu país, o del coco directamente.
3. Jugos de fruta naturales (naranja, pomelo, manzana). Lleva un poco más de trabajo, pero es lo ideal. ¡Un manjar! ¡En mi vida no existe el jugo envasado! Lo más natural posible, mejor. Ya sabés.
4. Leches vegetales o, como yo les digo, elixires blancos, para que salgan más cremosos,

para sumar más proteínas y un poco de grasa a tus licuados. Lo ideal es que las hagas vos. Yo te voy a enseñar. ¡Es una papa! Pero si no podés tratá de buscar envasadas orgánicas, que no tengan azúcar ni otros endulzantes, para que no interfieran con el sabor maravilloso de tus frutas y vegetales. Si en un licuado te propongo que uses leche de almendras, por ejemplo, y vos tenés de coco, de castañas, de quínoa o de lo que sea, vale igual. Excepto la de soja, que no va.

Testimonio

Soy Silvana y tuve cáncer de mama en 2015. Terminé mi tratamiento con quimioterapia y rayos en abril de 2016; la semana pasada mi oncólogo me dijo: “Epa, parece que el cáncer ya no tiene chances en vos”. Te cuento que tus libros y tu Facebook son mi guía y mi compañía diaria. Trato de hacer todos los días al menos algo de todo lo que proponés para sanarnos. Aprendí a cuidarme y a quererme a partir de leerte.

¡Hoy notamos con mi pareja más energía!

Tuve días más animados para levantarme y hacer el jugo y otros con más fiaca, pero corrí de lugar la mente... y seguí. Te agradezco tus motivaciones.

OTROS TIPS

- Los cítricos van pelados y sin semillas a la licuadora. También podés hacer el jugo previamente y agregarlo. Acordate de que la lima y el limón son grandes aliados para contrarrestar sabores más fuertes, como el de las hojas verdes.
- ¡Ojo con las semillas de la manzana y los carozos de cereza, ciruela, durazno y damasco! Vos sabés que yo te cuento todo lo que me voy enterando. Estas semillas y carozos tienen pequeñas dosis de ácido cianhídrico, un precursor del cianuro, por lo que no conviene meterlas en los preparados. Si cada tanto metés unas semillitas de manzana en tu jugo, ¡no pasa nada! No llames al SAME.
- En el caso de las frutas con cáscara fina, si son orgánicas, no hace falta que las peles.
- La palta es una grasa muy saludable que aporta cremosidad y ayuda a asimilar ciertas vitaminas y antioxidantes. Agregales palta a tus licuados y vas a asimilar cinco veces más los carotenos y licopenos. ¡Media palta en tus licuados es un manjar que te puede hacer ver las estrellas!
- A veces podés agregarles una pizca de sal marina o del Himalaya, para resaltar los sabores.

- La stevia y todos los endulzantes que te menciono para tus licuados en el libro son opcionales. Vos elegís. Conviene acostumbrarse a los sabores naturales de las frutas y verduras sin tantos agregados. Poco a poco, tu paladar se va a ir afinando y no va a querer cosas ni tan dulces ni tan saladas. ¡Tu templo, agradecido!
- Con respecto a los dátiles, conviene que los dejes en remojo antes de usarlos, a menos que tengas una licuadora superpotente. Acordate siempre de sacarles los carozos. Yo elijo los Medjool. ¡Son los más ricos, dulces, carnosos!
- Si te gustan los licuados bien fríos, le podés agregar hielo (de agua purificada) a la licuadora, si es que es potente y te lo licúa. Tal vez no sea lo mejor para tu digestión, pero en verano son más sabrosos. También podés congelar tus leches vegetales en cubeteras de hielo para agregar a los licuados. ¡Es una delicia! O si no, una buena idea es tener en el freezer fruta congelada y usarla en lugar del hielo. Se concentra el sabor y ¡quedan más ricos! Yo suelo tener frutos rojos, banana, mango, melón en bolsas de freezer. Los pelás, los cortás y los guardás.
- Te aclaro que si te digo semillas de chía y vos tenés otras, vale también.
- A tus licuados les podés sumar dos superalimentos, elegí: wheatgrass, espirulina, cúrcuma, cacao, polen, matcha, aloe o el que más te convenga por sus propiedades.
- Vos elegís tus opcionales: superalimentos, endulzantes, hielo, condimentos. Yo te sugiero algunos y vos sumás, restás o cambiás.
- Algo muy muy importante es que no se puede poner todo lo que tenés en tu cocina dentro de un solo licuado. ¡¿Ok?! Te digo esto porque no te das una idea los mensajes que recibo con las megamezclas que hacen pensando que más es mejor. Y la verdad es que, como con casi todo, ¡menos es más! Te podés indigestar, igual que comiendo de más cualquier cosa.

FÓRMULA PARA QUE TU LICUADO SEA UNA COMIDA COMPLETA

Acá te enseño una base que está nutricionalmente equilibrada para arrancar, pero no todos los licuados cumplen con esta fórmula. Es un punto de partida, una referencia.

- 50% hojas verdes y vegetales
- 1 o 2 frutas
- 1 o 2 tazas de líquido (dependiendo de cómo te gusten)
- 1 medida de aceites saludables (1 cucharada de semillas, o 2 cucharadas de frutos secos, o ½ palta, o 1 cucharada de aceite de coco, de lino o de oliva)
- 1 o 2 superalimentos

- Hierbas: cilantro, perejil, albahaca, menta

Opcionales: Stevia, dátiles, sal del Himalaya, cayena, canela, vainilla, jengibre, cúrcuma, hielo.

¡Ojo!

No todos los licuados cumplen con esta fórmula. Es una referencia.

“La verdad es que, como con casi todo,
¡menos es más!”



Recetas

Estas recetas están calculadas para que obtengas 300 ml de licuado aproximadamente. Esto equivale a dos vasos medianos o un gran vaso de licuado. Acordate de sumarle a tu licuado algún superalimento, si querés hielo o algún condimento. Vas a encontrar unos íconos al lado de algunas recetas. Hay uno de **Detox (DTX)** y otro de **Índice glucémico bajo (IG^{bajo})**. Sabé que cualquier receta que te guste podés adaptarla disminuyendo o sacándole, según te haga falta, los ingredientes de IG más alto, si tenés que cuidarte con el azúcar, o los ingredientes con más aceites, si querés desintoxicar.

1 DTX IG^{bajo}

- hojas de kale
- 1 manzana verde
- 1 pera
- 1 pedacito de jengibre
- 1 cucharada de semillas activadas de chía y lino
- 2 tazas de agua

2

- 2 rodajas de ananá
- 1 kiwi
- 1 taza de leche de almendras
- 1 cucharada de semillas de chía activadas

3 DTX

- ½ pepino
- 1 tira de apio
- 2 limones pelados y sin semillas
- 2 rodajas de ananá
- 2,5 cm de jengibre
- ¾ taza de agua o agua de coco
- Wheatgrass

4 Gbajo

- 2 puñados de espinaca
- ½ palta
- ½ pepino
- 2 limas peladas sin semillas
- 1 pedacito de jengibre
- 1 pizca de sal del Himalaya
- 1 cucharadita de aceite de coco
- Stevia

5

- Jugo de 1 naranja
- 1 taza de frutillas
- 1 durazno
- 1 cucharada de almendras activadas
- 1 taza de agua o agua de coco
- 1 medida de jugo de aloe vera bebible
- Una pizca de pimienta de Cayena

6

- 4 hojas de acelga
- 1 mango
- 1 manzana verde
- ¼ taza de avellanas
- 1 cucharada de semillas de chía activadas
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharada de néctar de coco

7

- 2 rodajas de ananá
- Jugo de 1 naranja
- 1 dátíl sin carozo
- 1 o 2 cucharadas de semillas de chía activadas
- ¼ taza de aloe vera bebible

8

- 1 taza de arándanos
- 1 taza de leche vegetal
- 2 cucharadas de semillas de chía activadas
- 1 dátil

9

- 2 ciruelas frescas
- 1 taza de uvas
- 1 taza de leche vegetal
- 2 cucharadas de semillas de chía activadas

10

- 1 puñado de espinaca
- 3 hojas de kale
- ½ pepino
- 2 rodajas de ananá
- 5 hojas de menta
- 2 tazas de agua
- Wheatgrass

11 DTX

- 1 puñado de espinaca
- 1 taza de arándanos
- 1 rodaja de ananá
- 1 cucharada de semillas de chía activadas
- 1 medida de espirulina
- 2 tazas de agua
- Aloe vera

12

- 1 banana congelada
- 1 ½ taza de leche de almendras
- 1 pedacito de jengibre (2,5 cm)
- 1 cucharadita de canela

13

- 1 banana congelada
- 1 manzana verde
- 6 hojas de kale
- 1 ½ taza de leche vegetal
- 1 cucharadita de café de canela
- 1 dátil sin carozo

14

- 1 puñado de espinaca
- ½ pepino
- 1 banana congelada
- 1 naranja pelada
- 1 taza de agua fría o agua de coco

15

- 2 puñados de espinaca
- ½ mango congelado (pelado y cortado)
- 1 banana congelada
- 1 cucharada de semillas de chía activadas
- 1 ½ taza de leche vegetal



16

- 1 banana congelada
- 2 tazas de leche vegetal
- 2 dátiles sin carozo
- 1 cucharadita de té de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de canela

17 DT

- 4 hojas de kale
- 2 rodajas de ananá
- 1 taza de agua filtrada
- 2 cucharadas de semillas de chía y lino activadas
- Aloe vera

18

- 1 puñado de espinaca
- 5 hojas de kale
- ½ mango congelado
- ½ banana congelada
- 1 taza de leche vegetal

19

- ½ mango
- 1 naranja
- 1 taza de frutillas
- 1 taza de leche de coco
- 1 cucharadita de aceite de coco

20 IG^{bajo}

- ¼ taza de arándanos
- ¼ taza de frambuesas
- ¼ taza de frutillas
- 1 ½ taza de leche de almendras

- 1 cucharada de semillas de chía

21

- 1 taza de jugo de manzana verde
- ½ taza de frutillas o arándanos
- ½ banana congelada
- 3 cubitos de leche de coco congelada

22

- 1 banana congelada
- 1 taza de leche de almendras
- 3 cubitos de leche de coco congelada
- 2 dátiles sin carozo

23 DTX

- 2 puñados de espinaca
- 4 hojas de kale
- 2 rodajas de ananá
- ½ mango congelado
- 1 taza de agua de coco o agua filtrada

24

- ½ banana congelada
- 1 taza de arándanos
- 1 taza de frambuesas
- 1 ½ taza de leche de almendras o la que te guste vegetal
- ½ cucharadita de té de canela
- 1 cucharadita de té de semillas de lino activadas

25

- 2 hojas de kale
- 1 banana congelada
- 1 taza de arándanos
- 1 ½ taza de leche de almendras o la que te guste
- 1 cucharadita de té de semillas de lino

- 2 cucharadas de nibs de cacao o cacao en polvo amargo

26 DTX

- 4 hojas de kale
- 1 durazno
- ½ banana congelada
- 1 taza de agua o agua de coco
- 1 cucharadita de canela (opcional)
- 12/15 bayas de goji previamente hidratadas

27 IG^{bajo}

- 1 puñado grande de espinaca
- ½ taza de frutillas
- 2 hojas de menta
- 1 cucharadita de canela
- 2 tazas de leche de almendras

28

- 5 hojas de acelga
- 1 banana
- 1 cucharada de tahini (pasta de sésamo)
- 6 almendras activadas
- 2 tazas de agua

29 IG^{bajo}

- 1 puñado de espinaca
- ½ taza de arándanos
- 10 castañas de cajú
- 1 cucharada de cacao en polvo o nibs
- 1 cucharadita de té de semillas de sésamo
- 2 tazas de leche de coco

30

- 1 banana congelada

- 1 taza de leche vegetal
 - 1 taza de agua de coco
 - 2 dátiles
 - 1 pedacito de jengibre
 - 1 cucharadita de té de vainilla
 - ½ cucharadita de té de canela
 - 1 cucharada de aceite de lino o semillas de chía activadas
 - 1 pizca de cardamomo
 - 1 pizca de clavos de olor
 - 1 pizca de sal del Himalaya
- ¡Superespeciado!**

31 DTX

- 2 puñados de espinaca
- 1 taza de sandía
- ½ pomelo

32

- 1 remolacha
- 10 uvas
- 2 florcitas de brócoli
- ½ taza de arándanos
- 1 cucharada de semillas de zapallo
- 1 cucharada de aceite de coco
- 2 tazas de agua



33 DTX

- 2 puñados de espinaca
- 1 rodaja de ananá
- 1 pera
- 1 manzana verde
- 2 tazas de agua
- Wheatgrass
- Aloe vera

34 DTX

- 2 puñados de hojas verdes
- 1 naranja pelada
- 1 rodaja de ananá
- ½ taza de arándanos
- 2 tazas de agua o de leche vegetal

35

- 2 puñados de kale
- 1 durazno
- ½ taza de frutillas
- ½ banana congelada
- 1 cucharada de semillas de lino activadas
- 12/15 bayas de goji previamente hidratadas

36

- 2 puñados de espinaca
- 2 hojas de lechuga mantecosa
- 1 pera
- ½ banana congelada
- ½ limón pelado
- 1 taza de agua filtrada

37 IG^{bajo}

- 4 hojas de kale
- ½ banana congelada
- ½ taza de arándanos
- 10 almendras activadas
- 1 ½ taza de agua de coco o filtrada

38

- 2 peras
- 1 ½ limón
- 2 cucharadas de semillas de chía y lino activadas
- 3 castañas de Pará activadas
- 1 cucharadita de café de matcha

39

- 4 hojas de kale
- 1 taza de frutillas y arándanos
- 1 rodaja de ananá
- 4 hojitas de menta
- 2 tazas de agua

40

- 4 hojas de kale
- ½ taza de frutillas
- ½ banana congelada
- ½ palta
- 12/15 bayas de goji hidratadas
- 2 cucharadas de néctar de coco
- 1 ½ taza de leche de coco (o la que tengas)

41 DTX

- 1 puñado de espinaca
- 2 rodajas de ananá
- 1 taza de arándanos y frambuesas
- 1 ½ taza de leche de almendras o la que te guste
- 1 cucharadita de café de matcha
- 12/15 bayas de goji hidratadas





42 IG^{bajo}

- 3 hojas de kale
- 1 pera
- 1 cucharada de semillas de chía y lino activadas
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de café de matcha
- 1 tacita de aloe

43

- 1 puñado de berro
- 1 puñado de espinaca
- 1 puñado chico de perejil
- 1 pedacito de jengibre
- 1 taza de melón
- ½ pepino
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ¼ de palta
- 1 ½ taza de agua o agua de coco

44

- ½ pepino
- 1 banana congelada
- 1 taza de sandía
- 1 puñadito de menta
- 1 ½ taza de agua o agua de coco

45

- 1 banana congelada
- 1 puñado de espinaca
- 1 ½ cucharadas de cacao
- 1 o 2 dátiles
- ¼ de palta
- 1 taza de leche vegetal
- 1 cucharadita de café de vainilla

46

- 1 ½ taza de frutillas
- 1 manzana
- 1 cucharada de semillas de lino
- 1 ½ taza de leche vegetal

47 DTX

- 1 puñado de espinaca
- 1 manzana verde
- ½ mango congelado
- 1 cucharada de semillas de chía y lino activadas
- 1 cucharadita de café de matcha
- ½ cucharadita de té de canela
- 2 tazas de agua purificada
- Wheatgrass

48

- 1 palta
- ½ banana congelada
- 2 tazas de leche de almendras
- 1 cucharadita de té de vainilla
- 1 cucharadita de café de canela
- Endulzante

49

- ½ taza de carne de coco
- 1 banana congelada
- ¼ taza de castañas de cajú
- 1 cucharadita de té de vainilla
- 1 ½ taza de agua de coco o agua filtrada
- Endulzante (opcional)

50

- 3 tazas de melón cortado
- 2 cucharadas picadas de albahaca

- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ palta
- 1 pizca de sal del Himalaya

51 IG^{bajo}

- ½ hinojo
- 1 pomelo pelado
- 1 manzana verde
- ¼ de palta
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ taza de agua
- 1 cucharada de aceite de lino
- Stevia

52 DTX

- 3 tazas de sandía
- 2 tazas de frambuesas
- ¼ taza de albahaca
- 1 cucharada de semillas de chía
- Aloe vera

53 DTX

- 1 pera
- Jugo de 2 pomelos
- ½ remolacha
- ½ taza de agua

54 DTX

- Jugo de 1 manzana verde
- Jugo de 1 remolacha cruda
- Jugo de ½ zanahoria cruda
- 2 limones pelados
- 3 hojas de acelga
- 1 pedacito de jengibre

Opcional:

- 1 cucharadita de café de cúrcuma
- Pimienta
- 1 cucharadita de aceite de coco o lino

55

- 1 banana congelada
- ½ taza de avena cocida
- ½ taza de castañas de cajú hidratadas
- 1 cucharadita de té de vainillas
- 1 taza de leche vegetal
- 2 dátiles sin carozo

56

- 1 naranja pelada
- 2 tazas de melón
- 1 pedacito de jengibre
- ½ palta
- 1 pizca de sal
- Hielo

57

- 3 kiwis
- ½ banana congelada
- 1 puñado de espinaca
- 1 puñado de hojas de menta
- ¼ taza de castañas de cajú hidratadas
- 1 taza de leche vegetal
- ½ taza de agua
- Wheatgrass

58

- 6 hojas lechuga
- ½ banana
- 1 manzana verde
- Jugo de 2 mandarinas



59 DTX

- ½ taza de jugo de zanahoria
- 1 naranja
- 1 durazno
- 1 puñado de hojas de menta
- 1 cucharada de semillas de chía o lino activadas

60

- 2 duraznos congelados
- Jugo de 2 naranjas
- 1 taza de leche vegetal
- ½ taza de avena cocida
- ½ cucharadita de té de vainilla
- 1 pizca de canela

61 DTX IG^{bajo}

- Jugo de 2 pomelos
- 1 puñado de espinaca
- 1 pera pelada
- 1 pedacito de jengibre
- 1 tacita de café de aloe
- Wheatgrass

62

- 3 hojas de kale
- ¼ taza de perejil
- ¼ palta
- 1 banana congelada
- ½ mango congelado
- 2 tazas de agua o agua de coco

63

- 2 puñados de espinaca

- 1 taza de brotes (los que tengas, menos de soja)
- 1 pera
- ½ banana congelada
- 1 ½ tazas de leche vegetal

64 IG^{bajo}

- 5 hojas de lechuga
- ½ taza de brotes (los que tengas, menos de soja)
- ½ pepino
- ¼ palta
- 1 manzana
- ½ banana congelada
- 1 cucharadita de té de jugo de limón
- 1 ½ tazas de agua

65

- ½ banana congelada
- 1 ½ taza de arándanos, frutillas, moras
- 1 taza de leche de coco
- 8 castañas de cajú o 2 castañas de Pará



Diario de N.Y.

Mi nave espacial

29 de agosto de 2017

Mientras me peina un chinito divino que me entiende mejor que nadie, te voy a contar algo. Resulta que este domingo nos mudamos del hotel en el que estuvimos durante un mes y medio a un departamento. La zona, aunque cerca, no es tan linda. Pero el bajón para mí, que soy muy esquemática y ya tenía toda el área estudiada, fue que me alejó del negocio de los jugos que tan feliz me venía haciendo. Sabés que soy muy expeditiva y positiva, así que ni bien tuve todo acomodado en el nuevo hogar, salí a buscar mis jugos. ¡Me hubieses visto probando! Te habrías reído mucho de mí. Para empezar, los que atienden este tipo de lugares, a veces, no me entienden nada. Hablo inglés perfecto, pero si no pronunciás exactamente como ellos, te miran como si estuvieras hablando en cantonés. Cuando finalmente entienden la palabra que les quiero decir, la repiten bien pronunciada, mirándome como diciendo: “Sos una inútil, andá a estudiar inglés”. Este peluquero que me está peinando no es yanqui, es chino y sufre lo mismo, o peor que yo, y por eso me entiende tanto. Además, es oriental y tiene paciencia.

Volviendo a los jugos, no encontraba ni orgánicos, ni hechos en el momento, ni ricos, ni nada. Como soy tan rompe quinotos, o mejor dicho exigente, o buscadora innata de la excelencia, probé y tiré varios jugos durante dos días sacando chispas. En general, hechos con vegetales congelados, sin sabor y muy fríos. Es cierto que hay jugos verdes en todos lados, pero la mayoría ya están preparados y en las heladeras.

Este asunto es así: puede que sea mucho más práctico tener todas las verduras lavadas y listas para sacar del freezer directamente a tu licuadora (en la juguera va todo fresco sí o sí, o por lo menos no congelado), pero no es igual de rico, aunque los productos conserven la mayor parte de los nutrientes, como dicen. Ni hablar de tomar un jugo hecho en el momento: es infinitamente mejor que uno que está hace dos días en la heladera. Es cierto que duran 72 horas si los hacés con la megajuguera masticadora de dos ejes, pero nunca van a estar tan buenos como recién hechos. Y la idea es que sean saludables y ¡ricos!

Te banco si no te queda otra por tu estilo de vida, pero si es por fiaca te pido que te esfuerces un poco más y te hagas tus elixires en el momento. ¡No hay como la materia prima fresca!

Ya me conocés, ¡no me iba a quedar sin tomar mis jugos superfrescos orgánicos y poderosos! A la mañana siguiente, después de una noche de dar vueltas en la cama buscando en mi mente la solución, me puse las zapatillas y me fui caminando al barrio anterior en busca de mi droga. ¡Es que me da mono! ¡Te lo juro! Volvía caminando feliz con mis jugos frescos —dos, uno en una mano y el otro en la bolsa— pensando que ya estaba resuelto el problema. Caminaría todas las mañanas doce cuadras para tomar mis

jugos frescos. Cuando llegué al departamento y le conté a mi amiga Roxy, me imploró: “¡Dejate de joder y comprate la NutriBullet, que vale noventa dólares, y ya! ¡Te vas al súper y te hacés tus licuados! ¿Y si llueve? ¿Vas a caminar doce cuadras para tomar un jugo verde, Marilú? ¿Estás de la nuca!?”. Al rato, Lucía, desde Argentina, me decía lo mismo: “¡Conseguí una juguera!”. En ese mismo momento, Roxy me mandaba un WhatsApp con el cupón de descuento de un negocio, la dirección y toda la información para que me fuera a buscar la licuadora ya.

No fue tan difícil convencerme. Agarré la cartera y salí rauda para Bed Bath & Beyond. Había tantas para elegir, que me llevó un rato. En eso estaba cuando me llamó Oscar y me dijo que había terminado de filmar y que se iba para el departamento. “Amor, ¿me pasás a buscar, que me estoy comprando una licuadora?”, le dije.

“¿¡Quéeeeeeeeeeeee!?”, exclamó. El asunto fue su cara cuando me vio salir del negocio con la caja. “¿¡Y eso!? ¿¡Cómo lo pensás llevar!? ¿¡Te volviste loca!? ¡En mi valija no va!” Íbamos en el auto mientras rezongaba sin parar, indignado por el nuevo objeto culinario. Llegamos al departamento, subió a las puteadas con la caja enorme, aunque yo trataba infructuosamente de calmarlo diciéndole que la caja era grande pero la licuadora era chiquita, y me fui al supermercado a comprar los ingredientes para estrenarla. Cuando volví y me vio tan feliz, cambió su ánimo.

Esta mañana estrené mi nave espacial. Hice un megalicuado de espinaca, kale, pepino y ananá con agua. Cuando lo estaba disfrutando, me llamó Roxy: “¡Marilú, ojo con la NutriBullet!”, me asustó. “¿¡Por!?” “Recién me contó Elsa, la señora que trabaja en casa, que si le ponés cosas calientes o la hacés andar más de un minuto, explota, lo vio en la tele, en las noticias” “¿¡Ahora me lo decís!?” “¡No, bolu, no pasa nada! Solo que hay que usarla como indica el manual, y cuando llegues a Argentina no te olvides de poner el transformador, porque allá anda en 220 y acá en 110, ¿ok?”. “Ok, amiguchi”, le respondí y me puse a leer las instrucciones. Con todo bien clarito, me fui feliz a mover las cachas pensando que ojalá entre en la valija.

Mientras, la voy a disfrutar a pleno. Soy feliz con la excelencia y me la procuro lo más que puedo. Siempre.

Elixires blancos



Elixires blancos

Para empezar con este capítulo, quiero decirte que las “leches” vegetales no son verdaderas leches. Se parecen en que son bebidas blancas y pueden usarse para cosas similares, pero es bueno diferenciarlas. Este asunto de que para la alimentación consciente y saludable hay que encontrar analogías con el modo de alimentación tradicional ¡me embola! Por eso les digo elixires blancos, aunque no todos sean tan blancos. Así se diferencian bien, no hay lugar a dudas y cobran la importancia que merecen. Ya que es un cambio de paradigma, lo podríamos hacer con tutti, ¿no? Como te conté en mi libro anterior, hacer estos elixires es una pavada, y además es muy lindo saber que los hizo una, que no tienen nada de químicos, ni conservantes, ni antibióticos, ni caseína, ni maltrato animal.

“Hacer estos elixires es una pavada, ¡y es tan lindo saber que los hizo una!”



LECHE QUE NO ES LECHE

Por si no estás enterada de por qué no son buenos los lácteos, te hago un minirresumen. ¡Mini! En mi libro anterior, podés encontrar mucha más información. Es así: los lácteos son de los alimentos más inflamatorios que existen en la dieta de hoy y están relacionados con un montón de problemas intestinales, de piel, alergias, formación de moco y más, debido al azúcar y a las proteínas que contienen. Además, si no son orgánicos, tienen hormonas y antibióticos. Y en cuanto al tema del tan famoso calcio, quiero contarte que la relación de calcio y fósforo que tienen los lácteos es de 1 a 1, y nuestro cuerpo está preparado para absorber la leche humana que tiene una relación de 2 a 1, por lo tanto se dificulta su absorción. No te preocupes por el aporte de calcio, lo podés encontrar en las almendras, las semillas de amapola y sésamo, las algas, el mijo, la quínoa, el kale, la espinaca, los higos, el wheatgrass y más cosas del mundo vegetal. Al principio, puede resultarte un incordio hacer los elixires, pero son tan ricos y fáciles de preparar que ya me vas a contar. También tenés la opción de comprarlos listos si trabajás mucho o sos de las que no pisan la cocina. En los dos casos, te sugiero pensarlo bien. ¡No me odies! Muchas veces, ponemos resistencia a ciertas cosas que luego resultan

cambios positivos en nuestra vida, o por lo menos esa es mi experiencia.

Poco a poco en las góndolas empiezan a aparecer, y que cada vez haya más depende de nosotras. Pero igualmente te invito a hacerlos porque todo lo que está hecho en tu casa es más fresco, te asegurás de que no tengan colorantes, saborizantes ni conservantes, y así es más sano. Todo lo que hacés vos en tu cocina te hace responsable de lo que comés. Yo, sí o sí, opto por hacerlos en casa. Son más económicos y los hago con amor. Mientras estoy en Nueva York, los compro en el supermercado, pero no son tan ricos como los que hago yo.

Todos los elixires blancos son excelentes, menos el de soja. Ya hablamos de este asunto de la soja: hay quienes la defienden a morir y quienes la destruyen de la misma manera. Yo, ante tantas dudas, me abstengo. La soja que se consume en general no es orgánica y está genéticamente modificada. Además tiene fitoestrógenos. Yo no la uso porque tuve tumores hormonodependientes. Acordate: no sumes estrógenos a los que ya tenés ni con tanta grasa animal, ni con grasa de más en tu cuerpo. Con tantas opciones que hay, ¿¿vas a dejar la leche de vaca y vas a tomar de soja?! En pocos pasos, vas a tener tus elixires blancos en tu heladera. ¡Dale, quiero la foto!

Las propiedades de los elixires blancos son muchas, y además estás reemplazando la leche animal. Tienen una importante cantidad de proteínas. Hay algunos de estos elixires vegetales que son buenísimos para bajar el colesterol y los triglicéridos por la cantidad de omegas que tienen. Son fáciles de digerir, tienen muchas enzimas, vitaminas y minerales. Son un mimo para el estómago para quienes padecen gastritis, en especial el elixir de avena.

Lo ideal, para todos, es ir variando los elixires blancos que consumimos.

Es así: los lácteos son de los alimentos más inflamatorios que existen en la dieta de hoy y están relacionados con un montón de problemas intestinales, de piel, alergias, formación de moco y más, debido al azúcar y a las proteínas que contienen.

¿CÓMO SE HACEN?

Casi todos los elixires blancos se hacen del mismo modo. Son unos pocos pasos.

Vas a necesitar:

- Una licuadora.
- Un bowl.
- Una bolsa de tela para colar.
- Una botella de vidrio con tapa para conservarlos en la heladera.

El paso a paso es:

- Lavar los ingredientes.
- Hidratar o cocinar (según corresponda).
- Escurrir.
- ¡A la licuadora! El tiempo dependerá de la potencia de tu máquina y de los ingredientes que elijas sumar.
- Pasar el resultado por la bolsa de tela para escurrir.
- Verter el líquido obtenido en la botella de vidrio y ¡a la heladera! Duran de tres a cuatro días.

El bagazo que queda en la bolsa lo podés aprovechar para hacer distintas recetas. [Aquí](#) te doy algunas ideas.

Existen diferentes opciones y, según los ingredientes que usemos, hay pequeñas variaciones en la preparación. Acordate de usar frutos secos y semillas sin tostar y sin sal agregada.

Una gran idea es agregar algún superalimento a tus elixires blancos, te van a quedar divinos como ves en la portada de este capítulo.

FÓRMULA BASE PARA EMPEZAR

Hay muchas opciones y mezclas para hacer, pero antes que nada te enseño esta, que es una básica, para preparar con cualquier fruto seco o semilla. A todas las podés endulzar con stevia, o dátiles Medjool, o xilitol, o néctar, o azúcar de coco, o sirope de ágave, o miel de caña. Acordate de que menos es más, también en materia de azúcar y sal.

“Menos azúcar = más salud
Menos sal = más salud”

Ingredientes para un litro

- 1 taza del fruto seco activado y escurrido
- 4/5 tazas de agua filtrada
- ¼ cucharadita de té de sal marina o del Himalaya
- Endulzante a gusto y necesidad

PROCEDIMIENTO

1. Dejar en remojo 1 taza de frutos secos o semillas en agua filtrada para activar.
2. Pasado el tiempo de activación, escurrir y meter en la licuadora. También podés usar tu juguera masticadora.
3. Agregar el agua, si es filtrada mejor. La cantidad de agua puede variar entre 4 y 5 tazas dependiendo de cómo te guste la consistencia, más cremosa o más liviana. Si te gusta, agregar el endulzante y la sal.
4. Poner la licuadora a andar el tiempo que necesites para que se deshagan bien.
5. Luego, poner la bolsa de tela en un bowl y echar el contenido de la licuadora. Una buena idea para que no se te vuelque es enganchar la bolsa de tela al borde del bowl.
6. Dejar que el líquido vaya drenando y luego escurrir de arriba hacia abajo con la mano, para sacar hasta la última gota de líquido, con cuidado de cerrar la parte superior de la bolsa, para que no se te salga el contenido por arriba.
7. Verter el líquido en la botella de vidrio. Tapar y guardar en la heladera. Dura 3 o 4 días. Agitar bien antes de tomar para que se mezclen todos los ingredientes.
8. Lo que te sobra en la bolsa, el bagazo, se puede utilizar para hacer trufas, galletitas, panqueques, harina, paté vegetal, etcétera.

Ideas que te doy

- En invierno una taza calentita de elixir blanco de almendras con cúrcuma, cacao, açai o matcha es un ¡manjar de los dioses! Probá para saber cuál es tu mezcla favorita. Y si tenés una de esas máquinas para espumar la leche, probá espumar tus elixires blancos. No te va a quedar taaaan espumosa pero sirve.
- Si después vas a usar el bagazo para alguna preparación, te sugiero no agregar desde el principio los endulzantes, sal u otros condimentos. Para eso vas a licuar el fruto seco con el agua, lo pasás por la bolsa, lo colás y después volvéis a poner el líquido en la licuadora con el resto de los ingredientes. Así el bagazo te queda neutro y te sirve tanto para recetas dulces como saladas.
- Acordate de que también podés congelar tus elixires blancos en cubeteras de hielo para agregar a los licuados. ¡Es una delicia!
- Esto te lo dije mil veces, pero insisto: si no endulzás el elixir, ¡mejor! Tal vez lo uses para hacer un licuado con banana, o mango, o ananá, y en ese caso, si tiene endulzante, estarías sumando mucha azúcar. Yo prefiero esperar y sumar el endulzante, si es que le

agrego, recién cuando preparo el bowl o licuado.

Testimonio

¡Hola, Marina! Hace unos meses te escribí cuando terminé de leer tu libro, lo recibí de regalo en la clínica mientras estaba internada y recién operada (gastrectomía) por un tumor en el estómago. Mi diagnóstico era TERRIBLE, pero tenía la convicción de que iba a salir adelante. Eso fue a fines de marzo, y tu libro me llegó en abril. Quiero contarte que hoy me dieron los resultados de la primera tomografía posquimio y dio muy bien; quiero gritar a los cuatro vientos lo feliz que soy, lo afortunada que me siento por este nuevo renacer; agradecer a los que estuvieron a mi lado, y también agradecer tu libro y a VOS. Estuviste conmigo, tu experiencia me dio mucha fuerza, necesitaba ese empujón.



Recetas

1

ELIXIR ALMENDRAS

Se activan durante 8 horas.

- 1 taza (100 g) de almendras sin tostar y sin sal
- 4 o 5 tazas de agua filtrada
- Una pizca de sal

Opcional:

- 1 cucharadita de té de esencia de vainilla o 1 vaina
- Endulzante natural

2

ELIXIR DE AVELLANAS

Se activan durante 4 horas.

- 1 taza (100 g) de avellanas
- 4 o 5 tazas de agua filtrada
- 1 cucharadita de té de esencia de vainilla
- Una pizca de sal

Opcional:

- 2 cucharadas soperas de cacao y te queda una chocolatada espectacular
- Endulzante natural

3

ELIXIR DE CASTAÑAS DE CAJÚ

Se dejan en remojo 2 a 4 horas, no más, para que se ablanden.

- 1 taza o 100 g de castañas de cajú
- 4 o 5 tazas de agua filtrada

- Una pizca de sal

Opcional:

- 1 cucharadita de té de esencia de vainilla o 1 vaina
- Endulzante natural

4

ELIXIR DE CASTAÑAS DE PARÁ

Se activan durante 4 horas.

- 1 taza (100 g) de castañas
- 4 o 5 tazas de agua filtrada
- Una pizca de sal

Opcional:

- 1 cucharadita de té de esencia de vainilla o 1 vaina
- Endulzante natural

5

ELIXIR DE COCO

Te sugiero comprar coco rallado o en escamas. Sería ideal conseguir el coco fresco, pero no siempre se encuentra.

- 1 taza de coco rallado o en escamas o 1 coco entero
- 3 tazas de agua filtrada
- Una pizca de sal

Opcional:

- 1 cucharadita de té de esencia de vainilla o 1 vaina
- Endulzante natural

Para que este elixir quede mejor, se licúa primero el coco con el agua, se cuela, y luego se agrega el resto de los ingredientes y se vuelve a licuar.

6

ELIXIR DE QUÍNOA

Es importante tener en cuenta que la quínoa es un pseudocereal apto para celíacos. ¡Te aporta muy buena proteína! Se lava muy bien y se hierve durante 15 minutos aproximadamente.

- 1 ½ taza de quínoa cocida
- 3 tazas de agua filtrada
- Una pizca de sal

Opcional:

- 1 cucharadita de té de canela
- Endulzante natural

7

ELIXIR DE SEMILLAS DE SÉSAMO

Se activan durante 2 horas.

- 1 taza de semillas de sésamo
- 4 o 5 tazas de agua
- Una pizca de sal

Opcional:

- 1 cucharadita de té de esencia de vainilla o 1 vaina
- Endulzante natural
- 1 cucharada de aceite de coco

8

ELIXIR DE SEMILLAS DE ZAPALLO

Se activan durante 8 horas.

- 1 taza de semillas de zapallo o calabaza
- 4 o 5 tazas de agua filtrada
- Una pizca de sal

Opcional:

- 1 cucharadita de té de esencia de vainilla o 1 vaina
- Endulzante natural

- 1 cucharada de aceite de coco





9

ELIXIR DE AVENA

Hervir la avena durante 5 minutos.

- 1 taza de avena cocida
- 4 tazas de agua filtrada

Opcional:

- 1 cucharadita de té de esencia de vainilla o 1 vaina
- Endulzante natural
- 1 cucharada de aceite de coco

10

ELIXIR DE CASTAÑAS DE CAJÚ Y CANELA

- 1 taza (100 g) de castañas de cajú
- 4 o 5 tazas de agua filtrada
- Una pizca de sal
- 1 cucharadita de té de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de té de canela
- Endulzante natural

11

ELIXIR DE ALMENDRAS Y CÚRCUMA

- 4 tazas de elixir de almendras
- 1 ½ cucharaditas de polvo de cúrcuma o 2,5 cm de raíz de cúrcuma
- 1 cm de raíz de jengibre
- 2 cucharadas de néctar de coco o endulzante natural
- ½ cucharadita de té de canela
- Una pizca de pimienta negra o de Cayena

Opcional:

- ¼ cucharadita de té de cardamomo
- 1 cucharadita de aceite de coco

Este elixir antiinflamatorio lo podés tomar frío o calentar un poquito.

Si lo vas a tomar calentito, lo hacés así: mezclás la cúrcuma, la pimienta, la canela, el endulzante natural con un poquito de agua caliente. Calentás la leche y luego le agregás la mezcla de la cúrcuma. Podés servirlo en un vaso espolvoreado con canela.

12

ELIXIR DE CASTAÑAS DE CAJÚ EXÓTICO

- 1 taza de castañas de cajú
- 4 tazas de agua filtrada
- 1 cm de jengibre
- Una pizca de sal
- 2 cucharadas de néctar de coco o endulzante natural
- ¼ cucharadita de té de cardamomo
- 1 cucharadita de té de canela

Todo esto a la licuadora ¡y a gozar! Lo podés tomar frío o calentito.

13

CHOCOLATADA DE ALMENDRAS

Este elixir es ideal para los niños o para tu niña interior.

Podés hacerlo con el fruto seco que más te guste.

- 1 taza de almendras (activadas 8 horas) o 100 g
- 4 tazas de agua filtrada
- 2 o 3 dátiles o el endulzante que te guste
- Una pizca de sal
- 2 cucharadas de cacao en polvo amargo

Opcional:

- ¼ cucharadita de té de canela

Primero ponés a licuar las almendras, el agua, la sal y los dátiles. Colás con la bolsa de tela y volvéis a licuar el líquido con el cacao y la canela.



Diario de N.Y.

Bye bye, dear Louise!

30 de agosto de 2017

¡Qué día tan particular! Me estaba sentando a escribir lo que me pasó hoy cuando me llegó un mensaje de una amiga para contarme que esta mañana había fallecido mi adorada y admirada Louise Hay. Me cortó la respiración. Abrí el Instagram y... ¡oh, sorpresa!... hoy se cumplen dos años de la muerte del genial Wayne Dyer. Enseguida me comuniqué con otra amiga que estudió con ellos acá y me contó que además los dos se fueron a la otra vida de la misma manera. Un 30 de agosto por la mañana, durmiendo en paz. ¿¡No es maravilloso!? Eran amigos, colegas y compartían las mismas enseñanzas y modo de pensar. ¿Querés más señales para creer, para tener fe en algo más, en que está todo organizado, en que hay plan mayor para todos?

La hija de Wayne Dyer, Serena, posteó: “No me sorprende ni un poquito que Louise Hay haya elegido el día de hoy para hacer su paso al otro plano. Solo puedo imaginar lo exultante que habrá estado mi padre al recibirla. Voló alto con los ángeles, Louise, todos sabemos que sos uno de ellos”.

Lo que te quería contar hoy es que esta mañana, cuando salí a pasear, tomé otra calle en vez de ir por la que voy todos los días. Caminaba por la calle 30 cuando me encontré con el New York Open Center, a cuatro cuadras del departamento en el que estoy. No podía creer haber encontrado este centro holístico y, además, que estuviese tan cerca sin haberme dado cuenta. Había ido una vez en 2013 cuando vine sola a Nueva York a escuchar a Anita Moorjani hablar sobre su experiencia cercana a la muerte. Esto te lo conté con detalles en *Enfermé para sanar*, pero ya no recordaba dónde quedaba. ¡Fue divino volver a entrar, me trajo muchos recuerdos! Estaba la misma secretaria, que cuando le recordé que habíamos hablado varias veces por teléfono desde Argentina se acordó de mí. Me pasó la información de las clases y charlas de este mes, y cuando me estaba por ir me detuve a mirar libros. Muchos de ellos los tengo, incluidos los de Louise Hay. Por un momento pensé en volver a comprar alguno porque son ediciones muy lindas, pero me controlé, porque ya no me entra ni un alfiler en la valija. En ese momento no sabía que Louise se había ido al otro plano.

Salí de ahí sintiéndome muy feliz y orgullosa de mí. Pensé en lo que cambió mi vida desde que vine a escuchar a Anita Moorjani, a Lorna Byrne y al Dr. Eben Alexander. Los tres contaron sus experiencias cercanas a la muerte. Recordé que en ese momento, cuando me autografió su libro, Lorna me dijo que yo era “una embajadora”. Recordé su mirada mientras me lo decía. Como ya te conté en alguna oportunidad, me llevó mucho tiempo entender qué me había querido decir. Cuando volví del paseo, se lo conté a Lucía por teléfono, y ella me dijo: “Qué impresionante las vueltas de la vida... ¡Dónde estabas y dónde estás!”.

Es cierto, la vida es un gran tapiz del que todos somos parte, en el que todos somos uno, como dice Anita. Y Louise me enseñó a buscar mi felicidad, el amor, el perdón hacia mí misma y a los demás. Wayne Dyer, a entender el poder de la intención y que somos seres espirituales viviendo una experiencia humana. Los dos fueron, junto con Anita, grandes pilares de mi sanación. Hoy, en este día tan especial, me encuentro sin querer, gracias a tener mi GPS prendido, con este New York Open Center que me trae tantos recuerdos, me pone en perspectiva el camino recorrido y me deja tomar conciencia de los logros alcanzados.

Sin dudas, Louise está en el mejor de los mundos, y yo deseo y trabajo mucho para irme así. Sana, viejita, sabia y en paz.

Bye bye, dear Louise!



Bowls

Los bowls se hacen en la licuadora, pero no los llamamos licuados porque son más espesos y se comen en un bowl con cuchara y cositas arriba que llamamos toppings. Sé que te embola que te lo diga en inglés, pero el mundo globalizado se maneja así. Si querés deciles como yo, “cositas arriba”.

Aunque te parezca que es todo lo mismo, ¡no lo es!

No es lo mismo comer en un bowl con cuchara que tomar de un vaso. No es lo mismo masticar una almendra que ingerirla triturada. Todo esto es para que te entretengas y no digas que comer sano es feo y aburrido. ¡Somos muchos poniéndole creatividad a la vida saludable! ¡Daleee! Mostrales a tus parientes, amigos, vecinos o a quien quieras que tu dieta es muy rica y variada.

“No es lo mismo comer en un bowl con cuchara que tomar de un vaso.”

Los bowls pueden funcionar como desayuno, merienda o postre delicioso. Yo opto por incorporarlos en la merienda, porque no suelo comer postre después de las comidas y ¡ya sabés cuál es mi desayuno preferido! Pero vos podés elegir en qué momento del día consumirlos.

Además, si la banana, el mango, el açai, los frutos rojos o los elixires blancos están congelados, el bowl te queda más rico, más cremoso, no se hunden los toppings y se parece más a un helado. Es una muy buena manera de que los niños coman frutas y hojas verdes.

Es muy lindo presentar los bowls decorados. ¡Ponete creativa! ¡Todos los sentidos juegan! En algunos lugares de este mundo, los decoran con flores. Yo por ahora los miro y me parecen una belleza, pero no me animo a comer flores aún. ¡Vos hacé lo que más te guste, pero ojo que sean flores comestibles!

Ideas de toppings o “cositas arriba” para poner en tus bowls:

- Avena tostada
- Bayas de goji

- Coco rallado o en escamas
- Fruta cortada en cubitos o en láminas
- Frutas deshidratadas
- Frutos secos triturados
- Granada
- Granola
- Hojitas de menta
- Nibs de cacao
- Polen de abeja granulado
- Semillas

Ahora te paso algunas recetas, pero hay muchísimas más. ¡Ponete creativa! Podés variar los toppings con lo que tengas a mano.

Testimonio

Leí tus dos libros. Para las personas que padecemos algún tipo de cáncer, ¡son OBRAS DE ARTE! Conocí tu historia gracias a mi empleada, María, que padeció cáncer de mama. Yo tengo una patología bastante rara, llamada micosis fungoide, es como un cáncer de piel. La primera pregunta que le hice a mi doctora fue si me iba a morir, porque mis dos hijos eran muy chiquitos y porque además yo ¡¡¡QUERÍA VIVIR!!! Estuve en las penumbras, deprimida, mostrándome lo mejor que me salía. Fue recién cuando te descubrí que encontré una nueva manera de vivir y entendí que las cosas pasan por algo. Hoy estoy tratando de saber el “porqué”, y mientras tanto sigo tus consejos por Facebook y leo tus libros. ¡Amo tus jugos verdes! ¡Ahora tengo energía!

Recetas

1

BANANA Y BAYAS DE GOJI

- 1 banana congelada
- 1 taza de leche de castañas de cajú
- 1 cucharada de semillas de lino y chía activadas
- 2 cucharadas de bayas de goji hidratadas
- 1 cucharadita de té de esencia de vainilla
- Endulzante natural

Toppings:

- hojas de menta, frutos rojos y granitos de granada

2

KIWI Y BANANA

- 2 kiwis
- ½ banana congelada
- 1 cucharada de semillas de lino y chía activadas
- 1 taza de leche de almendras

Toppings:

- almendras enteras, rodajitas de banana, polen

3

MANGO

- 1 mango congelado
- 1 cucharada de semillas de lino y chía activada
- 15 bayas de goji hidratadas
- 1 taza de leche de almendras

- 1 cucharada de néctar de coco o endulzante natural

Toppings:

- 1 cucharada de avena tostada, polen, coco rallado, la fruta que te guste cortadita

4

VERDE Y AÇAÍ

- 1 taza de açaí congelado (o como sea que lo consigas)
- ½ banana congelada
- 1 puñado de espinaca
- 3 hojas de kale
- ¾ taza de leche de almendras

Toppings:

- 1/3 de banana cortada, ½ rodaja de ananá en pedacitos, 2 cucharaditas de polen, ¼ taza de granola

5

MANGO Y NARANJA

- 1 mango congelado
- ½ banana congelada
- Jugo de 1 naranja
- 2 cucharadas de semillas de chía hidratadas en leche de coco durante 30 minutos
- ½ taza de agua filtrada

Toppings:

- frutos rojos, 1 cucharadita de té de polen de abejas, 1 cucharadita de té de semillas de cáñamo trituradas (son pura proteína), 1 cucharada sopera de almendras trituradas

6

LOCURA DE CHOCOLATE

- 1 banana congelada

- 1 taza de leche vegetal
- 1 cucharada de cacao amargo
- 1 cucharadita de té de esencia de vainilla
- 2 dátiles hidratados u otro endulzante natural

Toppings:

- 3 castañas de Pará trituradas o 7 almendras trituradas, 1/3 de banana en rodajitas, nibs de cacao (es mucho pero si podés, ¡dale!)

7

ARÁNDANOS, BANANA Y AÇAÍ

- 1 banana congelada
- 1 taza de arándanos
- 1 taza de leche de almendras
- 1 cucharada de polvo de açai o como consigas el açai
- 1 cucharadita de té de esencia de vainilla
- Endulzante natural (opcional)

Toppings:

- 5 hojitas de menta, coco rallado, arándanos, 1 cucharada de algún fruto seco triturado

8

HELADO DE FRAMBUESA

- 1 banana congelada
- ½ taza de frambuesas congeladas
- ½ mango congelado
- 1 cucharada de semillas de lino activado.

Toppings:

- coco rallado o en escamas, nibs de cacao, frambuesas frescas

9

BAYAS DE GOJI Y FRUTILLAS

- 3 cucharadas de bayas de goji
- 1 cucharada de semillas de lino activadas
- 1 ½ taza de frutillas (si están congeladas, más rico y espeso)
- 1 taza de leche de almendras (o la que quieras)
- 2 cucharaditas de té de almendras
- 2 cucharaditas de té de néctar de coco o endulzante natural

Toppings:

- nibs de cacao, rodajas de banana, hojitas de menta

10

FRAMBUESAS Y LECHE DE COCO (puede ser cualquier fruto rojo)

- 2 tazas de frambuesas
- 1 taza de leche de coco
- 2 cucharadas de semillas de chía activadas (si donde vivís hay de cáñamo, dale)
- ½ cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharadita de tu endulzante natural si lo necesitás

Toppings:

- coco rallado, nibs de cacao, avellanas

11

ALMENDRAS Y CACAO

- 150 g de almendras activadas
- 1 taza de leche de coco (o cubitos de hielo de leche de coco)
- 3 cucharadas de cacao en polvo
- 1 cucharada de néctar de coco, o sirope de ágave, o endulzante natural
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1 cucharadita de café de canela (opcional)

Toppings:

- coco rallado, nibs de cacao, frutillas fileteadas o kiwis

12

BANANA Y CASTAÑAS DE PARÁ

- 5 castañas de Pará
- 1 taza de leche vegetal
- 1 banana congelada
- 1 cucharadita de café de canela o 1 ramita
- 1 cucharadita de café de vainilla
- 1 cucharadita de semillas de lino activadas

Toppings:

- nibs de cacao, frutos rojos, semillas de zapallo

13

FRUTOS ROJOS Y GRANOLA

- 1 ½ taza de frutos rojos
- 1 cucharada de semillas de chía activadas
- 1 cucharadita de té de semillas de lino activadas
- 1 cucharada de semillas de cáñamo (si no conseguís, no importa)
- 1 banana congelada
- 1 taza de leche de almendras

Toppings:

- granola

14

QUÍNOA Y AVELLANAS

- ½ taza de quínoa
- 1 cucharada de avellanas
- 1 banana congelada
- ½ taza de leche de avellanas
- 1 cucharadita de té de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de café de canela
- 1 dátil Medjool

Toppings:

- uvas o arándanos, avellanas partidas, nibs de cacao y néctar de coco o sirope de ágave o miel de caña

15

FRUTILLA, BANANA Y ZUCCHINI

- 1 banana chica congelada
- 1 taza de frutillas congeladas
- 1 zucchini chico pelado
- 1 $\frac{3}{4}$ taza de leche de almendras o coco
- 1 cucharada de sirope, o néctar de coco, o endulzante natural

Toppings:

- nibs de cacao, coco rallado, frutos rojos

16

BANANA Y MATCHA

- 1 banana congelada
- 1 mango congelado
- 1 cucharadita de café de matcha
- 1 puñado de espinaca
- 1 taza de leche de almendras

Toppings:

- coco rallado, banana en rodajas, avena tostada

17

ANANÁ Y ARÁNDANOS

- 2 rodajas de ananá
- 1 taza de arándanos
- 2 cucharadas de semillas de chía activadas

Toppings:

- almendras, coco, granos de polen o semillas de cáñamo



Diario de N.Y.

La buena educación

5 de septiembre de 2017

En mi país padezco tanto la mala educación, que desde que estoy acá no dejo de sorprenderme de lo atentos que son los neoyorkinos. Tengo una lista de cosas que te podría contar, pero voy a elegir algunas que por ahora están en el top ten del ranking.

Por supuesto que acá el peatón siempre tiene prioridad y es muy respetado. ¡Imaginate que en Buenos Aires, cuando doy prioridad para cruzar, me miran raro, los dejo desconcertados! Además, acá todo el mundo que me atiende, en cualquier lugar al que entro, me saluda, me dice “gracias”, “en qué la puedo ayudar” y “have a nice day” (que tengas un buen día), como mínimo. ¡Siempre con una sonrisa! La gente es muy pero muy amable en esta ciudad, se respeta al prójimo y se cuida mucho el trabajo.

El otro día, en el gimnasio, había una pareja de orientales corriendo en la cinta al lado de la mía. Imaginé que eran japoneses, pero me saqué la duda cuando vi cómo se comportaba cada uno ellos por separado. Los dos, ella y él, limpiaron la transpiración de la cinta cuando terminaron de usarla. ¡Yo no podía creerlo! Mientras elongaban la columna, le pregunté a ella de dónde eran, y me lo confirmó: “Japón”. Un país sin nada de recursos naturales, pero una megapotencia mundial. Por algo será... Y nosotros, que tenemos todo y en los primeros años del siglo XX fuimos de los países más ricos de la Tierra, ahora...

Ayer fuimos a lo de mi amiga Roxy. Cuando estábamos sentados en el tren, Oscar se dio cuenta de que le faltaba el sombrero. No puede tomar sol, y era un día hermoso. Además, ama su sombrero Panamá. Salió corriendo del tren mientras yo le gritaba que en cinco minutos partíamos y que no le daba el tiempo para llegar a la boletería donde lo había dejado apoyado en un estante de bronce mientras pagaba los boletos. El guarda le dijo que no hacía a tiempo para ir a buscarlo, y Oscar se volvió a sentar furioso consigo mismo. “¡Me arruiné el día!”, dijo furioso. No fue tan así, pero se la tuvimos que remar entre todos durante un buen rato. Mis amigos, que viven acá hace treinta años, le juraron que su sombrero lo estaría esperando en el mismo lugar en donde lo había dejado o en “lost and found”, algo así como objetos perdidos y encontrados.

Ya en el tren de vuelta, yo le daba aliento, pero sin saber si lo íbamos a recuperar. Eran casi las nueve de la noche del último día de un fin de semana largo. Bajamos del tren con un malón de gente que iba apurada y fuimos a buscar esa ventanilla. Hice la cola mientras Oscar me miraba con cara de “perdí el sombrero”. Llegó mi turno y le expliqué todo el asunto a la señorita que atendía; me pidió que le dijera el color y el modelo del sombrero, mientras Oscar seguía mirando con desconfianza. Ella se fue adentro y enseguida volvió con el amado Panamá. ¡La cara de Oscar! Como un chico con chiche nuevo. Estaba tan contento y sorprendido. “Voy a llamar a Roxy para decirle que tenía

razón.”

No sabés lo bien que terminó el día feriado. Volvimos caminando hasta el departamento hablando del tema, de la importancia de la educación que hace que un país sea grande.

Algo más para sumar al Trabajo Personal. Como siempre te digo, cada una de nosotras suma mucho. No dejes de ser atenta con el prójimo. Mirá, sonreí, ayudá, agradecé, salí de tu burbuja. Te lo digo porque me lo digo.



Sopas

Acá te presento otra opción para comer vegetales crudos. Son sopas riquísimas crudas, licuadas y frescas. Ya te hablé muchas veces acerca de la importancia de comer crudo para evitar la leucocitosis digestiva y para que tu sistema inmunológico se ocupe de las cosas importantes que tiene para hacer y no se distraiga trabajando con un plato de ravioles. Esto no quiere decir que no puedas comer un plato de ravioles ni tampoco que tengas que comer todo crudo, sino que es importante incluir una buena cantidad de alimentos crudos en tu dieta así tu templo andará mejor. En invierno yo me tomo la sopa calentita y me como mis guisos de legumbres siempre con ensaladas.

“Es importante incluir una buena cantidad de alimentos crudos en tu dieta así tu templo andará mejor.”

Las sopas son ideales, como los licuados, para cuando estás en tu casa y no tenés tiempo para cocinar. Además son superlivianas y bárbaras para bajar de peso. Y también son una muy buena opción para llevar al trabajo en un vaso térmico para almorzar.

La cantidad de agua dependerá de la consistencia que más te guste y de la cantidad que quieras tomar. Para cada una de tus sopas, podés elegir que el agua esté fría o calentita. No digo caliente. No es agua hirviendo ni a más temperatura de lo que tu dedo pueda tolerar si lo metés en la sopa. Yo en verano elijo tomarlas frías y en invierno, calentitas. Se hacen con licuadora o minipimer y son para una o dos porciones. Podés agregarles jengibre o cúrcuma, verdaderas joyas que aportan muchas propiedades nutritivas, como ya te conté, y sal y pimienta a gusto.

Como en todas las recetas de este libro, te comparto las que más me gustan a mí, pero puede ser que a vos te gusten ingredientes que yo no consumo mucho, como la remolacha, o los picantes, o algunas hierbas.

“Son una muy buena opción para llevar al trabajo en un vaso térmico para almorzar.”

Testimonio

¡Hola, Marina! Te sigo desde New Orleans. Te cuento que a mi marido lo operaron de una quebradura de tibia y peroné. Le pusieron una placa y seis tornillos. Quedó bien, pero la pierna se le hinchaba horrible. El médico dijo que tal vez estaba rechazando el metal. La operación salió muy cara, así que lo que menos queríamos era operar de nuevo. Empezó a tomar cúrcuma dos veces por día y al cabo de un mes se le fue la inflamación, hace ya dos años. Ahora la toma para los dolores de artritis. Me encanta verte en las redes, sos muy divertida y muy buena onda.

Tips para hacer tus sopas

- Si en alguna de las sopas te gusta la idea de reemplazar el agua por leche de coco o agua de coco, ¡animate! Yo soy más conservadora; la leche para el licuado o el bowl, y para el almuerzo me gusta lo salado. Pero esa soy yo. Vos tendrás tus preferencias.
- También podés sumarle una o dos cucharadas de quínoa, arroz integral, mijo o trigo sarraceno una vez que esté lista. Acordate que todos estos cereales hay que cocinarlos antes de agregarlos en las sopas.
- Otras cositas que podés sumarle a tus sopas para hacerlas aún más nutritivas: un puñadito de brotes o alga nori triturada o levadura de cerveza o legumbres cocidas.
- Un dato importante: si no tenés todos los ingredientes frescos, es mejor que uses algún congelado, no los enlatados. ¡Chau a las latas!
- Los chiles y jalapeños son muy buenos para dar más sabor, pero puede ser que no te vaya el picante. A mí no me gusta. Pero en muchos países son muy utilizados y están súper de moda.

- ¡Atenti! -

Si vas a hacer alguna de estas sopas calientes y la vas a licuar, tené cuidado porque te puede saltar la tapa de la licuadora por el calor. Tenés que sacar el tapón de la tapa y sostenerla con un repasador para que no salte todo por el aire, hagas un flor de enchastre y te quemes. Ahora sí, ¡manos a la sopa!

Recetas

1

SOPA DE TOMATE Y PEPINO

- 3 tomates chicos
- ½ pepino
- ½ cebolla morada o 2 dientes de ajo
- 1 puñado de cilantro o perejil
- 1 pedacito de jengibre
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de pimienta de cayena
- ¼ cucharadita de té de sal
- 2 tazas de agua filtrada

Opcional:

- 7/10 almendras activadas
- 2 cucharadas de quínoa (agregar luego de licuar)

2

SOPA DE PALTA Y ESPINACA

- 1/2 palta
- 1 puñado de espinaca cruda o acelga
- ½ jugo de limón
- 1 pedacito de cebolla de verdeo o puerro o cebolla morada
- 1 ramita de apio
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de té de sal
- 1 pizca de pimienta de Cayena
- 2 tazas de agua

3

SOPA DE ZANAHORIA

- 2 zanahorias
- 1 pedacito de cebolla de verdeo, morada o común
- 1 pedacito de jengibre
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de leche de coco
- 1 pizca de pimienta de Cayena o chile si te gusta

4

SOPA DE PALTA Y PEPINO

- 1 palta
- 1 pepino
- 1 puñado de cilantro
- 3 tiras de apio con hojas
- 1 puñado grande de brotes de alfalfa o el que tengas (que no sea de soja)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de agua
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta de Cayena a gusto

5

SOPA DE ESPINACA Y PEPINO

- 2 puñados de espinaca
- 1 pepino
- 2 zanahorias chicas
- 1 puñado de perejil
- 1 cucharada de semillas de chíay lino activadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tazas de agua
- ¼ cucharadita de sal del Himalaya
- Pimienta de Cayena a gusto

6

SOPA DE RÚCULA Y PALTA

- ½ palta
- 1 pepino chico
- ½ cebolla morada
- 2 puñados de rúcula
- 2 cucharadas de albahaca picada
- 1 puñado de cilantro o perejil
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas de agua
- 1 pizca de pimienta de Cayena
- ¼ cucharadita de sal del Himalaya

7

SOPA DE HINOJO Y ZUCCHINI

- ½ cebolla morada
- 1 hinojo chico
- 2 zucchinis chicos
- ½ diente de ajo
- 2 tazas de agua
- Sal y pimienta a gusto

8

GAZPACHO

- 4 tomates pelados
- ½ pepino
- ½ morrón rojo
- ½ cebolla morada
- 1 diente de ajo
- ¼ taza de aceite de oliva
- Vinagre de manzana a gusto
- ½ cucharadita de té de sal del Himalaya
- ½ palta cortada en dados para servir



9

SOPA DE ZUCCHINI Y ALBAHACA

- 2 zucchinis pelados y cortados
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla morada, o la que te guste, o cebolla de verdeo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 puñado de espinaca
- 1 taza de albahaca
- 2 o 3 tazas de agua (depende si te gusta más espesa)
- Sal y pimienta a gusto

10

SOPA DE ALCAUCILES Y ALBAHACA

- 3 corazones de alcauciles (ya hervidos o de frasco de vidrio)
- ½ cebolla morada
- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria cortada
- 2 ramas de apio
- 1 taza de albahaca
- 1 puñado de espinaca
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de coco o de oliva
- Sal y pimienta a gusto

11

SOPA DE KALE Y MORRÓN AMARILLO

- 5 hojas de kale
- 1 pepino grande o 2 chicos cortados
- 2 morrones amarillos cortados
- 2 ramas de apio
- 1 taza de albahaca
- ½ palta

- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 tazas de agua
- Sal y pimienta a gusto

Diario de N.Y.

Chau a los “debería”

7 de septiembre de 2017

Hoy mientras movía las cachas, me puse a escuchar a Anita Moorjani. Me encanta la claridad que tiene para explicar las cosas más trascendentales de la vida, esas que casi todos queremos saber y para las que no tenemos respuestas, y lo segura que es cuando contesta. Su experiencia cercana a la muerte le permite explicar dudas existenciales inexplicables.

“¿Es importante tener una práctica espiritual todos los días?”, preguntó una oyente. Te cuento lo que le contestó Anita: “La práctica espiritual es para que te conectes con tu yo superior, con ese sistema que te guía, que yo llamo asistencia. Si a uno le enseñaron una práctica espiritual y siente la obligación de hacerla así tal cual como se la enseñaron y además que ‘debe’ hacerla, eso genera más estrés. También, si pensás que ‘debés’ meditar y lo vivís como una tarea obligada, no sirve para nada más que para que empeores. Aquello que hacemos como una imposición, como algo que debemos hacer, no da buenos resultados. Sentarse a meditar para poner un check en la lista de los ‘debería’ hacer no suma, ¡resta! Hay que meditar para conectarse de verdad con eso que te hace bien por dentro y por fuera, para encontrar eso que te mejora. Si lo hacés para tildarlo en tu lista porque te dijeron que está buenísimo, no sirve”, concluye Anita.

Me quedé pensando mucho en esto que dijo Anita. Por eso te lo cuento. Cada uno sabe cuál es su práctica espiritual ideal. Hay muchas maneras de conectarse con el Yo Superior. Puede ser cantando, bailando, caminando en la naturaleza, nadando en el mar, pintando, haciendo yoga. Lo que te guste. Pero lo importante es hacerlo con ganas, de verdad, estando presente, sacándole el jugo a la experiencia. ¡El “debería”, la obligación, no va!

Hay cosas que tal vez una se imponga como una rutina, como mover las cachas, por ejemplo, pero si una vez que estás en el baile no bailás, ¿para qué sirvió?

Recapitulando: buscá la práctica espiritual que de verdad te haga bien. Como siempre te digo, no dejes de buscar lo que es para vos. Si por ahora meditar te genera ansiedad porque no lográs quedarte en paz ni un ratito, buscá otra cosa que te calme, que te haga bien. Por ejemplo, cantar mantras o hacer movimientos como los que hacemos en Kundalini yoga te puede ayudar. Yo te hablo de la meditación porque a mí me hace muy feliz, y porque somos muchos en este mundo a los que nos pasa lo mismo. Vos fijate cuál es el “debería” con el que no te llevás bien y buscale la vuelta. Acordate de que es un asunto con vos, desde el deseo y desde el amor hacia vos, como bien me enseñó Louise.

Fijate cuál es el “debería” con el que no te llevás bien y buscale la vuelta.



Shots poderosos

Estos mini tragos son excelentes remedios caseros para que hagas en casa, en vez de ir tan seguido a la farmacia. Siempre me preguntan qué se puede tomar para la gripe, o para la tos, o para levantar las defensas, por ejemplo. Estos concentrados de nutrientes pueden ser grandes aliados para recuperar la salud perdida en algunos casos. Ricos, lo que se dice ricos, no son. Ya te lo advierto, para que no me chilles. Los shots poderosos son remedios caseros. Le ponés la mejor onda y ¡adentro, mamita! Ingeniátelas y arreglate con el juguete que tengas en tu cocina. Todas estas recetas son muy pequeñas. Las raíces de cúrcuma y jengibre se exprimen bien en la juguera masticadora. Si no tenés una, las podés rallar.

“Estos mini tragos son excelentes remedios para que hagas en casa en vez de ir tan seguido a la farmacia.”

Recetas

1

ENERGIZANTE Y DESINTOXICANTE

- 2,5 cm de jengibre rallado
- 1 naranja
- 1 medida de wheatgrass
- 1 cucharadita de espirulina

2

ANTIGRIPAL

- 2,5 cm de jengibre
- Jugo de ½ limón
- 1 pizca de pimienta de cayena o negra
- Polen

Una vez hecho el shot, agregar una ampolla de polen de abeja repotenciado (acordate de que solo podés tomar una ampolla por día) o una cucharadita del granulado previamente remojado en jugo de limón.

3

SHOT PICANTE PARA LA GRIPE

- ½ diente de ajo
- 2,5 cm de jengibre
- Jugo de 1 naranja
- Jugo de ½ limón
- 1 cucharadita de miel
- 1 pizca de pimienta de Cayena

Mezclar primero la pimienta y la miel.
Luego licuar el resto de los ingredientes.





4

ANTIINFLAMATORIO

- 2 cm de raíz de cúrcuma rallada o 1 cucharadita de polvo de cúrcuma
- ½ limón exprimido
- 2 cm de jengibre rallado
- 1 pizca de pimienta de Cayena o negra
- 1 cucharadita de aceite de oliva

5

MIMO DETOX PARA EL INTESTINO

- 1 cucharada de jugo de aloe
- 1 manzana verde

Podés pasar la manzana por la juguera y después sumarle el aloe líquido.

6

MEGAANTIOXIDANTE

(para hacer en la licuadora o con la minipimer)

- 1 puñado de frutos rojos
- 1 naranja
- 1 cucharadita de café de matcha en polvo
- 10 bayas de goji (previamente hidratadas)

Diario de N.Y.

¡Cuidate de los iones positivos!

9 de septiembre de 2017

Oscar duerme la siesta de sábado a la tarde. Yo estoy acostada escribiendo a su lado. El próximo sábado ya vamos a estar en casa. Hace dos meses que nos fuimos. Parecen mil y a la vez dos días. Rarezas de lo que llamamos tiempo. Mientras, le sigo sacando el jugo verde a esta aventura maravillosa.

Hoy llevé a mi maridito a una exposición vegetariana vegana ¡re verde! Le propuse el plan despacito, pensando que me iba a sacar carpiendo, pero no, me acompañó encantado. Lo hice caminar y esperar en cada stand en donde yo miraba todo. Comimos falafel, humus, otras delicias árabes y además logré que se comprara una pulsera negra de goma para los iones negativos y un cuadradito, también de goma negra, que se coloca entre la funda y el teléfono para que no nos lleguen las ondas malas y cuidemos nuestro templo. Él se reía porque decía que se sentía como Woody Allen. ¡Había unos personajes tan particulares! ¡Vendían cosas tan raras!

Hace pocos días habíamos visto un video sobre este tema, por eso Oscarcito accedió a comprar la pulsera. En un primer momento, luego de pasar por la prueba de los iones negativos que nos hizo un yanqui alto y rubio con cara de “te voy a vender lo que sea y más”, Oscar me dijo: “A vos te venden cualquier cosa”. Pero desde que estamos acá leemos y escuchamos información alarmante acerca de las frecuencias electromagnéticas que emiten los teléfonos celulares, demás artefactos electrónicos y todo lo que nos rodea.

En este viaje ya voy comprando: una licuadora, vitaminas, bolsitas de tul amarillo para escurrir limones y que no caigan las semillas en la ensalada, libros, revistas de cocina, semillas de cáñamo, nibs de cacao, polvo de açai, stevia orgánica, matcha, un rallador de jengibre, una supermandolina, zapatos, bombachas, ¿y no me iba a comprar una pulsera que me proteja de los iones positivos!? También le compré a Male, porque si me cuido yo la cuido a ella. Después veremos si la usa o se mata de risa y me dice: “¡Ay, mamá, esto no sirve para nada! ¡Vos y tus boludeces saludables!”.

Te voy a contar de qué se trata este asunto, porque mucho jugo verde y comida orgánica pero parece que con eso no alcanza. Es bueno que te enteres de esto para que te cuides de tu teléfono, de tu compu, de tantas ondas que nos rodean y te vayas a caminar descalza al pasto para descargar, por ejemplo, o te abrases a los árboles, o te metas al mar, y te acuerdes de apagar el celular por las noches o lo dejes lejos de tu cama, y lo mismo con la compu.

Todos los días nuestro cuerpo está expuesto a enormes cantidades de frecuencias electromagnéticas que se originan en los teléfonos celulares, torres de comunicación, computadoras, videojuegos, microondas, televisores y todos los aparatos electrónicos. Estas frecuencias son formas de radiación que deterioran nuestro organismo con un

montón de iones positivos. La solución a los iones positivos son los iones negativos. Y ese es el efecto de esta pulsera y del cuadradito para el teléfono, hechos de turmalina (un mineral que es una piedra negra), germanio y titanio, según nos dijo el yanqui con cara de “te vendí tres pulseras y dos cuadraditos”.

Estoy segura de que este también es uno más de los motivos por los cuales estamos todos bastante desarmonizados.

Como siempre te digo, la información te da poder para elegir. No es para que entres en pánico, sino para que te cuides. Aunque no te compres nada, ¡apagá el teléfono, el wifi y la compu cuando te vayas a dormir!



Agüitas calmantes

Como ya te dije miles de veces, tomar agua es muy importante para tu templo. ¡Muy! Hay muchas personas que solo toman gaseosas, polvitos químicos que se transforman en jugos, café o mate.

La verdad es que no es una buena manera de hidratarse. Ya te lo dije de entrada: el agua es agua, y punto. Es irremplazable.

Como tal vez sos de esas personas a las que les cuesta tomar agua, te propongo una idea: ¿qué tal agüitas calmantes? En el centro de meditación al que voy desde que llegué acá las llaman así y me encantó. No sé si las llaman de esa forma por alguno de sus ingredientes o porque ver una jarra de agua fresca con vegetales, frutas y hierbas es hermoso y te calma.

“Tomar agua es muy importante para tu templo. ¡MUY!”

AGUAS SABORIZADAS CON MUCHA ONDA

También me gusta llamarlas así porque me calman la sed, las ganas de algo dulce y la ansiedad. Reemplazá el termo de mate por una jarra de agüitas calmantes. ¡Nada de endulzante! ¡En estas recetas no te dejo!

Puede ser agua con o sin gas, depende de lo que te guste. Sin gas es más saludable, pero si estás en la transición de las gaseosas, hacerlas con “agüita ton gas”, como le decía Male de chiquita, puede que te guste más.

En la mesa quedan muy lindas, y si tenés visitas, las vas a sorprender con algo mejor que la gaseosa. ¡Usá tu imaginación y probá diferentes mezclas según lo que tengas en tu heladera!

Preparación

Se cortan las frutas o vegetales y se echan en una jarra. Se aplastan un poco con una cuchara de madera para que larguen un poco de jugo y se les agrega el agua. Si vas a sumar hierbas, que sean frescas. Puede ser menta, albahaca, romero, cilantro o la que te

guste; lo ideal es que las machaques con un mortero para que larguen su sabor. Una vez que termines la jarra, podés recargarla con agua para seguir aprovechando esos ingredientes.

Te dejo algunas mezclas ricas, pero jugá tranquila con tu imaginación.

- **Ananá, pepino y menta**
- **Frutillas, pepino y menta**
- **Frutillas, kiwi y menta**
- **Sandía y albahaca**
- **Pomelo y menta**
- **Lima y albahaca**
- **Mango y jengibre**
- **Lima y kiwi**
- **Pepino y menta**
- **Mango y menta**
- **Frutillas y albahaca**
- **Limón, lima y naranja**
- **Frambuesa y menta**
- **Arándanos, limón y romero**

Testimonio

Hola, Marilú, soy Alejo. Hace seis meses te pedí que me ayudaras a hacer algunos cambios en la dieta, ¿te acordás? Me habían encontrado treinta pólipos en el intestino. En ese momento, te conté que el gastroenterólogo me había recomendado algo que me llamó mucho la atención, tomar dos cucharaditas de cúrcuma con pimienta y aceite tres veces al día, una cebolla morada por semana, brócoli crudo y jengibre. Lo hice. Ayer me hicieron otra colonoscopia y de los treinta pólipos solo me quedaban cuatro y ya me los sacaron. ¡Poderosa la cúrcuma! El médico me dijo que siga así. Gran noticia, ¿verdad?







Diario de N.Y.

¡Gracias!

13 de septiembre de 2017

Esta aventura maravillosa está llegando a su fin. No sé si llegué a transmitirte lo feliz que fui en estos sesenta y cinco días escribiendo este libro en Nueva York y acompañando a Oscar mientras filmaba. ¡Ojalá que sí! ¡Somos tan afortunados!

Aproveché para aprender muchas cosas nuevas y para escribir este libro lleno de experiencia, información y pasión. Estoy segura de que te va a encantar. Además pude conocer más a fondo esta ciudad y otra manera de vivir. Logré descansar de muchas cosas de las que no llego a descansar cuando me voy de vacaciones por dos semanas. ¡Y cumplí un sueño que tenía desde chica!

Durante estos días lejos de casa, de mis costumbres cotidianas, de los problemas argentinos, del estrés y de la tensión general en la que nos estamos acostumbrando a vivir, pensé mucho en que el mundo es muy pero muy grande y cada uno cree y siente que su mundo es gigante, pero apenas somos un puntito en la inmensidad, como una burbuja de energía en el océano que se desvanece en un instante. Es genial salir de la burbuja de una y mirar. En la distancia, visto en perspectiva, todo se ve muy diferente. Pero la experiencia me sumó crecimiento mental y un par de kilos. No hay nada que hacer, Nueva York me engorda. No sé si esta vez son dos o tres kilos porque no me peso; me miro y ya me doy cuenta. Menos mal que no son los ocho de aquella vez. Pero no me preocupa porque la semana que viene lo resuelvo en pocos días cuando vuelva a mi cocina. Voy a hacer mi detox de tres días y luego sigo con la dieta de siempre. Esta vez no hay mal de amores ni descontrol de carbohidratos y grasas industrializadas.

¿Qué me pasó? Muy simple. No estoy cocinando y comemos en restaurantes todos los días. Entonces, mientras espero la comida, aunque hago todo lo posible para evitarlo, termino comiendo pan o el grisín o la galletita. ¿Por qué? Porque la comida tarda mucho en general y entonces ataco la panera. Camino tanto que tengo hambre. Además cuando una come en casa no espera sentada en la mesa. A Oscar le pasa lo mismo. Como ya sabés, mi marido no come vegano ni vegetariano ni oriental ni nada que no sea comida italiana o española o la hamburguesa o la milanesa. Así que fuimos a muchos restaurantes italianos en donde comí pizza vegana sin gluten y sin queso, también pasta sin gluten y sin queso, pero pasta al fin, que se convierte en azúcar ¡y engorda! No es como comer mis salteados, o mis sopas, o mis ensaladas. ¡Y además las ensaladas acá tienen azúcar! Así como te cuento. Todos los aderezos que usan tan variados y tan ricos tienen azúcar. Más algún que otro postre que me tentó en cenas de amigos, más toda la banana y las frutas de más que comí para inventar los licuados que hay en este libro. ¡Ingerí mucha azúcar y engordé! Si bien no me salí en general de mis hábitos alimenticios y me procuré siempre el mal menor, también tomé vacaciones de la rigidez, ¡y la pasé bomba! Pero ya extraño mi comida, me siento un poco pesada, me salieron granitos, mi

piel no brilla como siempre. No quiero acumular kilos con los años. Cada año que pasa es más difícil bajarlos y yo quiero ser una vieja flaca. Quiero que me siga quedando bien la ropa y, como siempre te digo, la gordura no es buena para nuestro templo. Todo es mejor sin grasa corporal.

Algo más que quiero contarte es que acá hay muchas cosas resueltas en el supermercado, pero yo prefiero hacer mis leches, por ejemplo. Cuantos menos conservantes tengan los alimentos, mejor. ¡Nada de químicos para estar más sanas! Me encantó conocer y probar algunos productos del supermercado orgánico, pero prefiero mi mano de obra. Aunque sea un poco más de trabajo, es mejor tu propia elaboración.

Por eso ya hice mi pedido orgánico por mail y ni bien llegue con mi nueva licuadora a cuestras arranco con mis tres días detox y mi comidita sana. Ahora, mientras escribo, Oscar me está esperando para ir al Whole Foods (supermercado) a comprar sushi porque estamos cansados del restaurante. Yo me voy a comprar vegano y él, de salmón. Por lo menos esta noche zafamos de la panera, pero no del azúcar. El arroz se convierte en azúcar y además en el envoltorio dice que tiene azúcar agregada. ¡Sí, el sushi acá tiene azúcar! Como ya te conté en el otro libro, le ponen azúcar a casi todos los productos para que te hagas adicta y quieras comprar más y más.

Sé que llego a mi casa y me acomodo rápido, porque mi cuerpo enseguida entiende la consigna y además tengo mucha conducta. ¡Sarna con gusto no pica!

Salgo a comprar la cena y cuando vuelva te cuento más.

Me despedí del Whole Foods y volvimos con nuestra cena. Te cuento algo de esta ciudad que no para, que por momentos tiene un ritmo que me cansa y a la vez me asusta. Íbamos caminando con Oscar por Union Square cuando nos cruzamos con un gigantesco cartel luminoso con números digitales que pasaban a toda velocidad. Le dije: “Cada vez que paso por acá, me pregunto qué son todos esos números”. “La hora, mi vida”, me respondió. “¿La hora, así de rápido pasa el tiempo!?” Nos quedamos mirando los números que cambiaban sin detenerse. Horas, minutos, segundos, décimas, centésimas, milésimas de segundos, sin parar. Mientras mirábamos a la muchedumbre caminar de un lado al otro de la avenida también a toda velocidad, nos pusimos a conversar acerca del ritmo loco de New York City. Es el mismo que seguro tienen otras grandes ciudades, pero esta tiene una marcha infernal. Eso no me gusta tanto. Hay algo que es excesivo en todo: lo que se vende y se compra, la cantidad de gente, la cantidad de comida que se consume y a la vez se tira a diario, el tráfico enloquecedor y las sirenas ensordecedoras de toda naturaleza a toda hora; tanto de todo, que por momentos me angustia. Las veces que vine por una semana o diez días, siempre me costó dormir. Esta vez no porque como sabía que me quedaba mucho tiempo, no sentí el apuro de ir a todos lados sin perderme nada. Además, ya no soy la misma, y estar tan consciente de estas cosas me hace trabajarlas. Me doy cuenta de que me voy para arriba, de que me acelero, entonces me siento a respirar o a meditar.

Pero acá se vive a mil. Tendría que quedarme para entender más. Tal vez este capitalismo opulento y salvaje los lleva a vivir así. Ese reloj con tantos números con milésimas de segundos cambiando vertiginosamente bien a la vista de las multitudes que pasan por día en ese lugar tal vez les recuerde que somos solo una burbuja de energía en la inmensidad del océano del tiempo infinito.

Cenamos, conversamos, nos pusimos profundos recordando cosas de los dos y brindamos por lo felices que somos, lo bien que la pasamos, cómo nos gusta estar solos y la suerte que tenemos de habernos encontrado y amarnos así. ¡Cómo la vida de los dos cambió para bien desde que estamos juntos! Somos muy conscientes de lo afortunados que somos, de las aventuras que nos trae la vida y el cine. Me dan ganas de decir muy fuerte: “¡Gracias!”.

Este viaje fue inolvidable. ¡Inolvidable! Espero que este libro lo refleje y logre transmitirme todo lo que aprendí.

*Somos solo una burbuja de energía en la
inmensidad del océano del tiempo infinito.*

Preguntas habituales

1. ¿Puedo conservar el jugo en la heladera?

Lo ideal es que lo tomes en el momento para que esté impecable de sabor, color y todo. Pero si querés hacer de más y guardar, vale. El tiempo que te dure en la heladera dependerá de la máquina que uses. Si tenés la centrífuga, tomáelo en el momento. A lo sumo se va a conservar no más de tres a cuatro horas en la heladera. Si tenés la masticadora, hasta 48 horas en la heladera. Y si tenés la mega top ultra de dos ejes, podés conservarlo hasta 72 horas refrigerado. Igual, tené en cuenta que la vitamina C, por ejemplo, se pierde a los 20 minutos de hecho el jugo, independientemente de con qué juguera lo hayas hecho.

Es importante que sepas que cuando guardás el jugo en la heladera le cambian las cualidades organolépticas, que es lo que perciben nuestros sentidos. Puede que se oscurezca, que cambie el color, el olor, el sabor, la textura. Tu jugo no va a estar cero kilómetro, joya nunca taxi, pero es mejor que nada.

Si hiciste de más o estás apurada por salir, lo metés en un termito que lo conserve frío y oscuro, te lo llevás y lo vas tomando en el camino, o en la oficina, o donde sea que vayas a estar.

2. ¿El jugo verde se puede freezar?

Sí, se puede, pero tenés que freezarlo inmediatamente después de hacerlo, para que pierda la menor cantidad posible de nutrientes. Lo podés freezar de siete a diez días. Para que no se te explote la botella, tenés que dejar un espacio entre el jugo y el tapón, porque el jugo se expande al congelarse.

Va a perder propiedades. Es imposible calcular con exactitud cuánto va a perder y cuánto va a conservar. Sabemos que los minerales no los va a perder nunca; por ejemplo, el calcio, que es tan importante. Lo que van a perder son antioxidantes, omegas y vitaminas que se estropean al entrar en contacto con el oxígeno, con la luz...

Si por tu ritmo de vida no podés hacerlo a la mañana, tu ecuación costo-beneficio es esta: ¡mejor freezado que no tomarlo!

3. ¿Por qué es importante activar (remojar en agua) las semillas, legumbres, cereales y frutos secos?

Todos estos alimentos son semillas. Yo me sorprendí igual que vos. Pero estamos acostumbrados a decirles frutos secos, legumbres, cereales y semillas a las

semillas. Aprendimos algo nuevo, ¿viste? Son cosas de la biología. Estos alimentos tienen antinutrientes (inhibidores) en la vaina que los recubre, que los mantienen en buen estado durante muuucho tiempo. Es importante activarlos para que se pongan en marcha los procesos de germinación de tal manera que sus nutrientes pasen a estar más disponibles. A su vez, esta activación facilita su digestión.

En “Joyas para tus elixires” ya te conté cómo conviene activar cada una de las semillas. Antes de cocinar los cereales y legumbres, conviene dejarlos en remojo alrededor de doce horas para que liberen sus antinutrientes. Luego cocinarlos bien, no al dente. Lo ideal es usar un pedacito de alga kombu que mineraliza el agua y favorece la desintoxicación.

4. ¿Cómo lavo los vegetales?

Una buena forma de lavar los vegetales es primero enjuagarlos con agua y luego dejarlos en remojo unos veinte minutos con un chorro de vinagre o limón. Esto se hace para remover insectos, bacterias, levaduras. Luego enjuagás con agua filtrada y listo. Esto sirve también para remover algunos de los agrotóxicos que están en la superficie de las frutas y verduras, pero te aclaro que ni los vegetales ni las frutas se convierten en orgánicos por lavarlos así.

Otra cosa que podés hacer si estás pasando por un proceso en el que tu sistema inmunológico está deprimido, como sucede en el caso de una quimio, es sumergir las joyas en una olla con agua hirviendo durante unos veinte segundos para eliminar los bichitos de la superficie. Es una forma un tanto agresiva pero efectiva. Hay algunas frutas y verduras más delicadas que no se la bancan, pero muchas sí.

5. ¿Qué puedo hacer con la pulpa que me sobra cuando hago los jugos?

Te cuento que con la máquina que tengo ahora la pulpa que me sobra es muy poca, así que yo la tiro. Si vos usás una juguera centrífuga o hacés tus jugos con la licuadora y después los colás con la bolsita de voile, te va a sobrar más. Acá te doy algunas ideas para que explores, pero te soy sincera: yo no las probé.

Podés hacer galletitas o algún budín. Si separás la pulpa de la fruta de la de los vegetales, podés hacer hamburguesas.

Si tenés jardín o una terraza con muchas macetas, una buena idea es hacer compost para abonar tu tierra. De esta manera reciclamos y nos ocupamos, aunque sea, de los residuos orgánicos que generamos.

6. ¿Qué puedo hacer con el sobrante de los elixires blancos (el bagazo que te queda de los frutos secos o semillas?)

Trufas, galletitas, harina de frutos secos, panqueques, paté vegetal, muffins, etc. Hay muchas opciones, no lo tires. Yo hago cookies para Male.

7. ¿La espirulina es para todos?

No. Las personas que tienen hipertiroidismo o son alérgicas deben abstenerse. Si querés probar si sos alérgica a la espirulina o no, podés ponerte una pizca debajo de la lengua y ver qué pasa. Si se te ponen rojos los cachetes o te pica la piel de las muñecas, por ejemplo, es que sos alérgica.

Quienes están en tratamiento con quimio y quieran tomarla deberán averiguar si las drogas que se están utilizando tienen interacción con la espirulina o no.

Algo de lo que me enteré hace poco es que la espirulina, así como la levadura nutricional, interfieren con la medición de B12 en los análisis de sangre. Por lo tanto, hay que dejar de consumirla tres semanas antes de hacerse los análisis.

Si tenés hipotiroidismo, la espirulina no tiene interacciones con la levotiroxina.

Tomás la levo y a los diez minutos podés desayunar LO QUE QUIERAS, como me explicó mi endocrinólogo, que es máster en psiconeuroendocrinología.

8. Si llevo una dieta vegana, ¿tengo que tomar suplementos?

La alimentación vegana es una decisión filosófica de vida que respeto y apoyo, pero, como me explica mi nutricionista, es una alimentación carencial de vitamina B12 y ácidos grasos omega 3. Es decir, no se llegan a satisfacer las necesidades que tiene el organismo de estos nutrientes comiendo solo alimentos del mundo vegetal.

Un punto importante es que en las mujeres embarazadas, así como en los bebés y niños pequeños, la carencia de B12 es un tema muy serio. Esta vitamina es fundamental para el desarrollo del sistema nervioso central. ¡Con esto no se juega!

Lamento decirte que el omega 3 de origen vegetal no nos sirve tanto como el de pescado porque carece de EPA y DHA. Estos son fabricados por los peces luego de ingerir algas y son los compuestos activos que nuestro templo necesita.

El aporte de hierro puede ser suficiente en quienes comen equilibradamente, a conciencia. En cuanto a la vitamina D, si se exponen lo suficiente al sol, puede ser que les alcance. El tema es que a muchos suele faltarles...

Yo tomo suplementos de omega 3, B12 y vitamina D, haciéndome análisis de sangre de forma periódica, controlada por profesionales de mi confianza. Te sugiero que hagas lo mismo.

9. ¿Los bebés y los niños pueden tomar jugos verdes?

Recién a partir de los seis meses se recomienda empezar a sumar alimentos al consumo exclusivo de leche materna. Los pediatras recomiendan ir probando los alimentos por separado para ver cómo le cae a cada bebé. Por ejemplo, se prueba con banana por tres días consecutivos y si no le produce alergia, gases ni diarrea, entonces los tres próximos días se prueba con otro alimento. Una vez que ya se introdujeron dos o tres alimentos de esta manera y se ve que le cayeron bien, ya

se pueden utilizar los alimentos probados para hacer un licuado o jugo para el niño. Con los bebés, conviene empezar a probar con los jugos y poco a poco ir agregando preparados con más fibra, como los bowls y los licuados. Hay algunos niños que tienen dificultad para hacer caca; a ellos les va a venir bárbaro el licuado desde más pequeños.

Algo importante es que los niños se acostumbren al sabor puro de los vegetales y las frutas sin sal ni azúcar agregada, así que nada de ponerles un poquito de azúcar para que les guste más. ¡Vos les enseñás a comer! También es importante que aprendan a comer la fruta y la verdura entera.

No es recomendable que los niños menores de ocho meses consuman espinaca, acelga, ni kale, ya que los nitratos de estas hortalizas pueden causar metahemoglobinemia en los niños expuestos a altas cantidades de estas sustancias. Hasta los dos años, tampoco se recomienda que coman miel por el riesgo de botulismo y no se recomienda incluir el gluten hasta los ocho meses. Aprovecho para recordarte que uno de los alimentos más alergénicos que hay es la leche de vaca y todos sus derivados, incluso está comprobado que los bebés que están tomando teta exclusivamente pueden desarrollar alergias si la madre consume lácteos. ¡Imaginate!

Con el resto de los alimentos, la Sociedad Argentina de Pediatría sugiere que si un niño va a reaccionar de forma alérgica a determinada sustancia, lo va a hacer a cualquier edad en la que entre en contacto con ese alimento, así que no habría más restricciones generales.

De todas maneras, como no me voy a cansar de decirte, si tenés alguna duda o tema particular consultá con un profesional de tu confianza que entienda de este estilo de alimentación. Hace rato que pasé la etapa niños. No sabía nada de todo esto y alimenté a Male con leche de vaca luego de seis meses de teta. Le di muchas cosas que hoy no le daría, aunque mi nena nunca fue al kiosco, ni tomó gaseosas, ni comida chatarra. La cuidé con todo lo que sabía en ese momento. Hace cuatro años le dije: “Chau a la leche”, y lo aceptó porque se enteró por las blogueras que le gustan, de que hace mal a la piel y produce granitos.

10. ¿Las embarazadas pueden tomar estos elixires?

¡Sí! Los jugos, licuados, bowls, sopas y elixires blancos son una gran manera de incluir nutrientes poderosos en tu cotidianeidad para que tu bebé crezca divino. Es importante asegurarte de lavar muy bien tus vegetales para evitar parásitos y bacterias.

Otra cosa que tenés que saber es que no podés hacer ayuno de jugos mientras estás embarazada. Durante el embarazo no es conveniente andar removiendo toxinas. Una buena idea es que si estás planeando tener un bebé, antes del embarazo hagas un detox para limpiar tu templo y que tu bebé encuentre un nido limpio y sano para crecer.

11. ¿Los elixires me hacen bajar de peso? ¿Me hacen engordar? ¿Cuántas calorías tienen?

¡Ya sé que este tema es muy importante para todas!

Obvio que sí, estos elixires te pueden ayudar a bajar de peso porque son bajos en calorías. Ya sabés que no cuento calorías, pero entiendo que vos sí. Imaginate la comparación entre un desayuno con frutas, cereales y leche, o tostadas con queso, medialunas y dulce, o cualquier alimento procesado sin nutrientes, contra un jugo o un licuado verde. El asunto está, como te vengo contando, en las cantidades de azúcar. Cuanto más verde, más light. Más fruta, más azúcar. Creo que a esta altura del libro lo tenés re claro.

Si querés mantener tu peso, los elixires son ideales para vos. Si en cambio tu idea es subir de peso, elegí los licuados con grasas saludables, proteínas y frutas más dulces. Conclusión, sea cual sea tu objetivo, los jugos y licuados se adecúan a vos. ¡Son lo más! Además tené en cuenta que cuanto mejor nutrida estés, menos antojos de azúcar vas a tener y menos vas a engordar. ¡No cuentes más calorías! ¡Dejá los postres, el pan, las pastas, la pizza, el alcohol, las gaseosas y tomá mis elixires!

12. Tengo cálculos renales, ¿puedo comer hojas verdes?

Las hojas de espinaca, kale, acelga y remolacha crudas tienen elevada cantidad de oxalatos, por lo que las personas que tienden a formar cálculos renales de oxalato deben moderar su consumo crudo o cocinarlas en abundante cantidad de agua que luego debe descartarse.

Además un alto consumo de oxalatos puede disminuir la absorción de minerales como el calcio, el hierro, el magnesio, el cobre y el zinc. Por eso, es importante ir variando las hojas verdes que usamos para nuestros elixires.

Igual, te quiero recordar que para la mayoría incluir hojas verdes tiene más beneficios que contras. Como siempre te digo: en cuestiones de salud, la moderación es lo más importante.

13. Si tengo cáncer, ¿puedo tomar elixires?

Incorporar estos elixires en tu proceso de sanación es una gran idea. Es MUY importante que te ocupes de hacer los jugos con ingredientes de bajo índice glucémico, para no alimentar a esas células rebeldes y sobrecargar más a tu cuerpo.

Si estás haciendo quimio, es fundamental que laves muy bien todo (como te explico en la pregunta número 4) para evitar los microorganismos. Durante esta época ocupate de prepararlos en casa, así te asegurás de que todo esté bien limpio.

Si tenés dudas, consultá con un nutricionista que entienda de esta línea de alimentación. Yo lo hice porque mis médicos tradicionales no sabían responder a

mis preguntas.

¡Ojo con los yuyos y las hierbas! ¡Son muy poderosas! ¡No todas son para vos en este momento!

14. Tengo diabetes, ¿puedo tomar elixires?

¡Sí, podés! De hecho hay diabéticos tipo 2 que han logrado revertir su condición con dietas estrictas que incluyen jugos verdes y actividad física. Pero es MUY importante que elijas los ingredientes cuidando el índice glucémico y evitando los endulzantes. ¡Ese es tu foco!

Los jugos, como ya te conté, no conservan la fibra. Así que, si te descuidás y les ponés mucha fruta, te pueden provocar un aumento brusco de la glucemia. ¡Ojo! En cambio, en los licuados, al conservarse la fibra, se enlentece la absorción de los azúcares. Además, si a tus preparados les sumás alguna grasa saludable, como frutos secos, semillas o aceites, estos cumplen la misma función de enlentecer la absorción.

Tu fuerte son las hojas verdes, el pepino, el apio, el brócoli, el repollo, los frutos rojos, el limón, el pomelo, la lima, la manzana verde, la pera y el jengibre. Eso sí, muchos vegetales y UNA fruta que no esté muy madura (porque la fruta madura tiene mayor cantidad de azúcares). Cuando los hacés totalmente verdes, podés agregarles un poquito de stevia o xilitol para endulzarlo.

De todas maneras, y como siempre te digo, cuando tenés alguna condición especial es importante que lo chequees con tu médico.

15. Si tenés alteraciones gastrointestinales o si simplemente no estás acostumbrada a consumir grandes cantidades de frutas y verduras crudas...

Puede que te convenga empezar con los jugos y, una vez que tu sistema digestivo se vaya sanando y acostumbrando, poco a poco ir probando la tolerancia a los preparados con más fibra, como son los licuados, las sopas o los bowls.

16. ¿Qué hago cuando estoy de viaje?

Antes que nada, ¡disfrutar! Te cuento lo que hago yo. Me llevo espirulina en polvo y se la agrego al jugo natural que encuentro, puede ser de pomelo, de naranja o verde. También llevo mi frasco de aloe vera bebible. Si en el lugar a donde voy no hay jugos verdes, como muchas ensaladas y frutas crudas. Eso ya está bueno. No tiro la toalla porque estoy tan acostumbrada a mi dieta, que si me descontrolo la paso mal. Puede ser que coma algunas cosas distintas, pero no negocio con los lácteos, por ejemplo. Siempre busco el mal menor. Esto quiere decir que si en el menú solo hay harinas, carnes, lácteos y azúcar, por ejemplo, yo elijo una superensalada y una tortilla de papas, o las guarniciones, o un risotto con vegetales (sin queso ni manteca). También suelo contarle al mozo, con cariño y

actitud para que me ayude, que no como esto, ni esto, ni esto, ni esto, mientras me mira con cara encubierta de: “Uy, qué plomo esta mina”. También pido pasta sin gluten. Empieza a haber en muchos lugares. En Estados Unidos hay en todos lados. Y pizza vegana también. Todo lo que vayamos haciendo para lograr cambios es muy importante. ¡Yo me las arreglo! No someto a mi marido a los restaurantes veganos o vegetarianos porque no le gustan. Cada vez que le pone garra y me acompaña, termina sin comer. ¡Los odia! Que no le falte la milanesa. Otra cosa que hago es buscar en dónde me voy abastecer de mis jugos o licuados, y si me voy en auto, me llevo la juguera o la licuadora. También viajo con mis frutos secos, frutas deshidratadas y alguna manzana en el bolso de mano. No me puede faltar mi stevia en la cartera. Y por sobre todas las cosas, pedí con amor, que te van a ayudar a comer lo que necesitás. ¡Ah! Si vas en avión, pedí menú vegano. ¡Buen viaje!

Diario de N.Y.

Fly me to the moon...

15 de septiembre de 2017

Estamos sentados en el avión. En pocos minutos vamos a despegar. Estoy un poco ansiosa. Siento dura mi panza. Tengo muchas ganas de ver a Male, nunca me había separado de ella por tanto tiempo. Todo lo que me espera es muy bueno: mi trabajo, mis afectos, mi casa, mi mundo muy bien armado luego de tantos años de diferentes conquistas.

Estando lejos, me di cuenta de que puedo vivir mucho mejor y más tranquila con menos de todo. Mi casa es hermosa, pero es muy grande y me da trabajo. Viviendo en un departamento de dos ambientes me sentí muy bien, muy cómoda. Siento que a lo largo de mi vida acumulé muchas cosas que no necesito para ser feliz, que además me esclavizan. También pienso que me vinculo con demasiada gente a la vez y tengo una vida social intensa de la que me vino muy bien tomar distancia. No se lo digas a nadie, pero te confieso que descansé de todo el mundo que me rodea. Soy de esas personas que se ocupan de la familia, de los amigos, de todos, porque me gusta, ¡pero qué bien me hizo alejarme un poquito y no tener que ocuparme de nadie! Al estar sola con Oscar, pude sentir la felicidad de estar juntos sin interferencias. A los dos nos encanta estar juntos y solitos. Y como él trabajaba casi todo el día, disfruté un montón de estar conmigo misma y ¡sin teléfono! También es cierto que pude disfrutar tanto de mi soledad porque hay muchas personas que me aman. Además, viví dos meses sin miedo por la calle, sin pensar en que me podían robar. En el mundo hay terrorismo, pero es mucho más difícil que te alcance frente a un asalto en las calles de Buenos Aires. ¡Ya me pasó dos veces!

El avión está por despegar, tengo que ponerme en modo avión, desconectada de aparatos electrónicos por un rato. ¡Chau, New York, New York!
¡Voy a volver!

Acá estoy otra vez. Estamos bien alto. Ya sirvieron la cena. Yo, mi menú vegano: ensalada de lechuga, tomate, pepino, aceitunas negras y verdes y un arroz con verduras más desabrido que chupar un clavo. Comida vegana de avión sin gusto a nada. Oscar duerme y ronca a mi derecha desde que despegamos. Se puso el antifaz y se durmió. A mi izquierda, un señor mira *El ciudadano ilustre* y se ríe. Yo aprovecho para verla otra vez. El comisario de abordaje, un encanto, me sirve la comida mientras me habla de papá. Lo recuerda de varios vuelos, y una vez más me emociona la vida. Mi vida. Mi destino.

Ahora que este viaje terminó y este libro también está llegando a su fin, te voy a contar un secreto...

En mis otros libros, te conté sobre la asistencia de papá desde el otro plano; el cuento del árbol donde me encontré con Oscar; también te hablé sobre la magia, la sincronicidad y

lo que significa estar con el GPS interno encendido.

Una noche del mes de mayo, estábamos cenando en casa con Oscar y tuvimos una conversación muy importante y a la vez angustiante acerca de algunas cuestiones privadas sobre nuestro futuro. Oscar estaba muy preocupado y desolado. Los motivos me los reservo, porque son muy nuestros y no suman a lo que te quiero contar. Me preocupé y me fui a dormir, no sin antes pedirle ayuda a papá. Vos creerás que esto es lo que hago todo el tiempo, pero no. Le pido ayuda en circunstancias especiales, cuando de verdad siento que sola no puedo, cuando lo que necesito no depende de mí. Entonces, cuando apagamos la luz del velador, le pedí disculpas por molestarlo y que hiciera algo para ayudar a Oscar. Me dormí tranquila y con fe.

A la mañana siguiente, me fui a mover las cachas, y cuando estaba estacionando el auto en la puerta del gimnasio, me llama Oscar al celular y me cuenta que acababa de recibir un email de un director boliviano que vive en Nueva York y que lo quería para julio en su nueva película. ¡Papá! Ni lo dudé. “¡Vamos! ¡No importa de qué se trata ni si te gusta el guión o no, pero vamos! Esto te lo manda papá. Yo se lo pedí anoche.” Después de unos minutos de calmar mi emoción por la certeza de que la vida es mágica y maravillosa, de que hay otra vida después de la muerte, de que somos mucho más de lo que vemos y de que estoy siendo asistida todo el tiempo, Oscar me leyó el mail de Rodrigo, el director de la película, en el que le contaba detalles del proyecto y su deseo inmenso de que fuera él y solo él su protagonista. No podíamos creer que para julio nos estábamos yendo por dos meses a Nueva York. Nos parecía increíble, porque este tipo de proyectos se organiza con bastante tiempo. ¡No te llaman de un mes para el otro para protagonizar una película en Estados Unidos!

Ahora me voy a despedir de este diario que me encantó escribir sin dejar de agradecerte por estar ahí para que te cuente.

Mañana llego a casa, me encuentro con mi Male, me pongo a acomodar con tranquilidad estos dos meses maravillosos en mis cajas, cajones y cajitas, y voy a conectar con Berti, que también me está esperando.

Quedan siete horas de vuelo. Oscar ya no se va a despertar hasta que falte poco para aterrizar. ¡Lo envidio! Yo no duermo mucho en los aviones. No es muy cómodo. Además, cada tanto me acuerdo de que estoy alto, alto, altísimo. Volar es raro. A mí me encanta, pero es raro. Si no se sacude como para ponerme nerviosa, yo me siento más cerca del otro plano; no sé cómo explicarte, miro por la ventanilla y me emociono, no me parece normal estar volando, es así. Según Anita, el cielo, el más allá, está en todos lados, no es lineal como uno lo imagina, no hay espacio ni tiempo. Y en ese lugar en donde no hay formas, ni espacio, ni tiempo, papá sabe todo. Sabe que estoy muy bien y estoy segura de que está orgulloso de mí.

Llevame a la luna
Dejame jugar entre las estrellas,
Dejame ver cómo es la primavera en Júpiter y Marte...

(Traducción de la canción “Fly me too the moon”, de Frank Sinatra.)



Una vez más me emociona la vida.

Mi vida.

Mi destino.



Tres días detox

Ahora que ya estás canchera con todas estas recetas, te propongo que hagas tres días detox para brillar, para encandilar, ¡baby!

La idea de estos tres días desintoxicantes es que te puedas organizar con tiempo y hacer una buena limpieza: cuerpo, mente, espíritu. Aprovechá para hacer ejercicio, para salir a la naturaleza, meditar, darte unos lindos baños de inmersión con sal, hacerte masajitos en los pies. ¡Mimate! ¡Y pensá bien! Como siempre te digo, muy linda la comida saludable, pero si no estás en paz a la hora de ingerirla, no sirve tanto. Te digo no sirve tanto porque Lucía, que supervisa mi trabajo, se asusta con mis determinismos. Yo creo que de verdad no sirve para un pepino comer mucho vegetal crudo, semillas a troche y moche, quínoa a rolete y estar del tomate.

Sería ideal que te tomes estos días como si fueras a un spa o a un retiro saludable. Tal vez tenés un marido demandante y, lo que es más difícil, niños también. Ok. Hay que aceptar lo que es y acomodarse. Ese es tu desafío. También es parte de tu Trabajo Personal. Yo tengo marido e hija que no comen lo mismo que yo y nos vamos adaptando. Tal vez le puedas pedir a tu bomboncito, al que elegiste para toda la vida, que por la módica suma de tres días te haga la gamba y cocine para él y los niños, o que coma lo mismo que vos. También le podés sugerir, con esa dulzura que te caracteriza y él adora, que estos tres días respete tus tiempos, tus silencios y, aunque seguro lo hace los 365 días del año, ¡que siga tus reglas! A lo mejor se entusiasma más que vos y termina siendo él quien prepare los elixires. ¡La vida te da sorpresas!

Ahora bien, vas a necesitar un poco de organización. Nada del otro mundo. Pero no te va a gustar ir a la heladera para hacer tus jugos y no tener los ingredientes. Te voy a dar una lista para que te prepares y no tengas que salir a buscar nada a último momento. Tenelo todo lavadito y listo para usar. Ya te di la lista de los reemplazos; que no consigas un ingrediente ¡no es excusa!

Para empezar el detox, elegí el día que a vos más te convenga. Sé que tenés que congeniar entre tu semana laboral y tu fin de semana social, pero no pierdas de vista que lo que te estoy proponiendo son solo tres días locos. ¡Dale!

“No sirve para un pepino comer mucho vegetal crudo, semillas a troche y moche, quínoa a rolete y estar del tomate.”

La idea de estos tres días es que te renueves, no que pases hambre. Si te resulta insoportable o sentís que necesitás modificar algún ingrediente, hacelo. Es preferible que sumes algo a que abandones. Te propongo distintos snacks; si hay alguno que no te gusta, cambialo por otro. También podés variar tus jugos o licuados en función de tus necesidades por otros de las tantas recetas que hay en el libro, siempre y cuando no te pases el día comiendo banana, dátiles, cacao y frutos secos. Que la receta sea más o menos parecida en cuanto a sus ingredientes. Si sos constipada, en vez de empezar el día con un jugo probá con un licuado. ¡Pero ponele garra! ¡No estés todo el día pensando en lo que vas a comer! ¡Pensá que sos una faquira moderna cruzando el Himalaya! Te quiero aclarar que estos tres días no son del todo detox, porque para que así fueran deberíamos tomar todo líquido y ser más estrictos con los alimentos que restringimos. Y como vas a ver, para la noche te propongo algo más succulento. ¿Viste qué divina que soy!?

De todas maneras, si vos estás acostumbrada a comer carnes, lácteos, harinas y azúcares refinados, alimentos procesados, gaseosas, alcohol, estos tres días sin ellos te van a permitir sentir la diferencia y tal vez hasta decidas ir eliminándolos de tu vida.

Durante estos tres días, también vas a decirle chau al café y al alcohol. Podés tomar té verde o mate de yuyos y yerba orgánica, pero acordate de que son estimulantes, así que con moderación y no después de las seis de la tarde. Infusiones de hierbas podés tomar todos los que quieras y en cualquier momento del día.

No te olvides de tomar suficiente agua, un mínimo de dos litros por día. Todos tus elixires e infusiones suman en esta cuenta.

Esta propuesta es para cualquiera que desee sentirse en su mejor versión, tanto para los que nunca lo probaron como para los que ya incursionaron en el mundo de los jugos y licuados pero no tienen constancia y quieren un empujón. ¡O para vos, que necesitás ideas nuevas!

Te quiero decir que es probable que hagas más pis y que cambie la consistencia, cantidad y frecuencia de tus evacuaciones, es decir, de tu caca. ¡No desesperes! Es parte de la limpieza. Todas esas toxinas quieren salir. ¡Aleluya!

De más está decir que si tenés algún síntoma particular, si empezás con una diarrea importante o estás atravesando una enfermedad, consultá con un profesional de tu confianza para que puedan adaptar el plan.

¡Acordate!

Durante estos tres días podés tomar todas las infusiones de hierbas que quieras: de cedrón, menta, manzanilla, carqueja, burrito, rosa mosqueta, hibiscus, boldo, diente de león, etc. También podés tomar té verde y mate mezclando la mitad de yerba orgánica y la otra mitad de hierbas, pero con moderación y no después de las cinco de la tarde; con stevia, ¡nada de azúcar ni edulcorante!



Lista de compras

Antes de comenzar, es fundamental que vayas de shopping con la lista que te propongo. Si algún ingrediente no te gusta o no lo conseguís, podés reemplazarlo por otro, como te cuento en la lista de los reemplazos ([aquí](#)). Recordá tener toda la heladera y la cocina bien ordenada con todo lavado para facilitarte la tarea. Es importante que cuando sea la hora de tu jugo, licuado, bowl, sopa o comida tengas todo a mano. Un día antes, dejás todo preparado así arrancás sin problemas. O sea que son cuatro días, pero uno es solo de organización que te sirve para calentar motores.

Verduras

- 1 atado de kale
- 2 atados de espinaca
- 1 atado de acelga
- 6 zanahorias
- 1 remolacha
- 6 pepinos
- 1 hinojo
- 1 apio

2 paltas
3 tomates
1 zucchini
1 repollo blanco
1 repollo morado
1 lechuga
1 brócoli
1 berenjena
1 morrón rojo
3 puerros
2 cebollas moradas
2 dientes de ajo
5 champiñones o portobellos
7,5 cm jengibre
2 puñados de brotes (que no sean de soja)
1 puñado de cilantro
1 puñado de perejil
1 puñado de orégano
1 plantita de menta

Frutas

6 limones
1 pomelo
3 peras
5 manzanas verdes
1 manzana roja
2 bananas
2 tazas de frutos rojos
a elección
2 rodajas de ananá
2 kiwis
5 dátiles descaroizados
4 damascos turcos

Superalimentos

Wheatgrass
Aloe vera
Cúrcuma
15 bayas de goji

1 cucharada de cacao
amargo en polvo
Espirulina
Matcha

Semillas, frutos secos, cereales y legumbres

100 g del fruto seco que elijas para hacer la leche vegetal
10 almendras
2 cucharaditas de sésamo
2 cucharadas de semillas de lino y chía
1 taza de quínoa cocida
1 taza de lentejas cocidas

Condimentos

Aceite de oliva, lino o coco
4 cucharadas de vinagre
de manzana
Sal del Himalaya o marina
Pimienta de Cayena o negra
Canela
Extracto de vainilla natural
Stevia (opcional)

¡Atenti!

Cada mañana, antes que nada, te limpiás la lengua pasando la parte cóncava de una cuchara de adentro hacia afuera, entre cinco y diez veces. Después te cepillás los dientes normalmente. Esta limpieza elimina bacterias, restos de comida, hongos y células muertas de la superficie de la lengua.

*

También te sugiero cepillarte en seco la piel de todo tu cuerpo antes de ir a bañarte. Si tu piel tiene muchas impurezas, no va a estar en condiciones de eliminar las toxinas correctamente. Se usa un cepillo para cuerpo. Lo vas pasando en redondo de los pies hacia arriba con suavidad, en especial en las zonas más delicadas.

*

Acordate de que durante estos tres días podés tomar todas las infusiones de hierbas que quieras: de cedrón, menta, manzanilla, carqueja, burrito, rosa mosqueta, hibiscus, boldo, diente de león, etc. También podés tomar té verde y mate mezclando la mitad de yerba orgánica y la otra mitad de hierbas, pero con moderación y no después de las cinco de la tarde; con stevia, ¡nada de azúcar ni edulcorante!

detox

Día 1

AL DESPERTAR

Jugo de ½ limón rebajado en un vaso de agua tibia.

Dejás pasar quince minutos y te tomás tu jugo.

Jugo verde (300 ml, o sea, un vaso grande)

2 peras

½ limón

2 ramas de apio

5 hojas de kale o espinaca

2,5 cm de jengibre

Opcional:

Wheatgrass

Aloe vera

MEDIA MAÑANA

Jugo (300 ml)

1 pepino

½ hinojo

1 puñadito de hojas de menta

2 manzanas verdes

2,5 cm de jengibre

MEDIODÍA

Gazpacho (es una sopa fría típica española)

2 tomates

1 pepino

½ morrón rojo

½ cebolla morada

1 o 2 dientes de ajo

4 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de vinagre de manzana

½ cucharadita de té de sal del Himalaya

Opcional:

Pimienta

A LA TARDE

Licudo (300 ml)

1 banana cortada y congelada
2 tazas de leche vegetal
2 dátiles descaroizados
½ cucharadita de canela
1 puñado de espinaca

Opcional:

1 cucharadita de té de extracto de vainilla natural

Snack:

½ palta con limón y sal o 1 taza de frutos rojos a elección

A LA NOCHE

Ensalada cruda

Repollo blanco y morado, zanahoria, espinaca, pepino y una cucharadita de semillas de sésamo molidas.

Condimentada con limón, aceite de oliva
y sal del Himalaya o marina.

Una taza de quínoa cocida.

La podés sumar a la ensalada o comerla con aceite de oliva, perejil y limón.

detox

Día 2

AL DESPERTAR

Jugo de ½ limón rebajado en un vaso de agua tibia.

Dejás pasar quince minutos y te tomás tu jugo.

Jugo verde (300 ml)

2 zanahorias

1 manzana verde

1 puñado de espinaca

1 limón

Opcional:

1 cucharadita de café de cúrcuma

Aloe vera

Wheatgrass

MEDIA MAÑANA

Jugo (300 ml)

1 pepino

3 tiras de apio

1 puñado de espinaca

2 rodajas de ananá

MEDIODÍA

Sopa de palta y pepino

½ palta

1 pepino

1 puñado de cilantro

3 tiras de apio con hojas

1 puñado grande de brotes de alfalfa (el que tengas que no sea de soja)

1 cucharada de aceite de oliva

¼ cucharadita de sal

Pimienta de Cayena a gusto

1 taza de agua que puede ser calentita, si preferís.

A LA TARDE

Bowl

1 banana congelada

½ taza de leche de castañas o de almendras

2 cucharadas de semillas de lino y chía activadas
15 bayas de goji hidratadas
1 cucharadita de té de esencia de vainilla

Toppings:

Servir con unas hojas de menta y frutos rojos.

Snack

Una fruta a elección o bastoncitos de zanahoria y pepino con aceite de oliva y sal

NOCHE

Ensalada

Hojas verdes, zanahoria rallada, brotes (que no sean de soja).

Bowl con media taza de lentejas cocidas, perejil picado y cebolla morada.

Condimentadas con aceite de oliva, limón y sal.

Una flor de brócoli apenas salteado con aceite de oliva/coco y ajo.

Si te agarra antojo de medianoche (¡ojalá que no!)

Chocolatada (se hace en la licuadora)

1 taza de leche vegetal calentita

1 cucharada de té de cacao amargo en polvo

1 dátil o endulzante natural

1 pizca de sal

Día 3

AL DESPERTAR

Jugo de ½ limón rebajado en un vaso de agua tibia.

Dejás pasar quince minutos y te tomás tu jugo.

Jugo verde (300 ml)

2 pepinos chicos

½ hinojo

1 puñadito de hojitas de menta

2 manzanas verdes

2,5 cm de jengibre

Opcional:

Wheatgrass

Aloe vera

MEDIA MAÑANA

Jugo (300 ml)

¼ de repollo morado

2 tiras de apio

3 hojas de acelga

2 kiwis

1 manzana verde

MEDIODÍA

Sopa de espinacas (podés tomarla fría o calentita)

1 puñado de espinaca cruda o acelga

½ palta

1 pedacito de cebolla de verdeo o puerro o cebolla morada

1 ramita de apio

Jugo de ½ limón

2 tazas de agua

1 cucharada de aceite de oliva

¼ cucharadita de té de sal

1 pizca de pimienta de Cayena

A LA TARDE

Licudo (300 ml)

1 pera

Jugo de 1 pomelo
1 remolacha pequeña
1 taza de agua

Snack

10 almendras y 4 damascos turcos, o 2 dátiles congelados, o tomate cortado con oliva y orégano.

A LA NOCHE

Wok de vegetales

1 zucchini
2 puerros
5 champiñones o portobellos
½ berenjena
1 zanahoria

Todo salteado a fuego lento con aceite de oliva/coco, sal del Himalaya, pimienta de Cayena o las hierbas que te gusten.

Ensalada

Repollo blanco, morado y zanahoria. Condimentada con sal del Himalaya o marina, aceite de oliva/lino o sésamo y limón.

¡Bravoooooooo! ¡Lo lograste! ¡Te felicito!

Mañana a la mañana no arranques con la medialuna con café con leche, ¡por favor! Lo ideal es que sigas tomando tus elixires verdes en tus desayunos. Ya que limpiaste tu templo no vuelvas a intoxicarlo tan rápido. Mimalo, tratalo como si fuera tu máximo tesoro, ¡porque lo es! Arrancá de a poco. Ahora que ya probaste tres días detox y sobreviviste, te cuento que una buena costumbre es hacer un día de líquidos por semana; pueden ser jugos, licuados o sopas. Eso te ayuda a mantener tu templo limpio.

“¡Viva el detox!”



Yo lo hice, así tal cual te lo conté, ni bien llegué del viaje y tengo estas conclusiones:

*

Mi panza, producto de días de comer de las paneras, disminuyó notablemente. Todavía falta un poquito, pero voy a seguir hasta volver a mi peso. Tres días no resuelven dos meses y medio de comer fuera de lo habitual.

*

Mi piel volvió a brillar y se me fueron los granitos que no me salían
hacía tiempo.

*

¡Me siento más deshinchada y con más energía! Y además descubrí que
reemplazar el almuerzo con un buen licuado o sopa es ideal para
cuando no tengo tanto tiempo. Es mejor sentarse a comer cuando una lo
puede hacer tranquila. Comer apurada no es un buen negocio. También
es excelente ir a dormir sin sobrecargar el sistema digestivo.





En modo jugo

“El mejor regalo que podemos ofrecerle al mundo es nuestra propia transformación.”

Lao Tsé

A esta altura puedo decir, y espero que vos también, “vivo en modo jugo”. Con todo lo que aprendí hasta acá y comparto con vos, con la premisa clara de que si algo cambia te voy a ir actualizando, quiero insistir con lo mismo que te digo siempre: yo no tengo la verdad, tengo mi verdad. Hay cosas en las que creo profundamente y ya se han transformado en certezas. Este es mi camino y lo comparto con vos porque sé que te puede sumar para elegir el tuyo. Mi camino de salvación fue conectar con mi verdad y la búsqueda es muy importante, profunda y continua, porque aún persiste. Sigo interrogándome, cambiando, ¡así me cuido yo!

Creo profundamente en que todos somos diferentes y cada persona es protagonista de su elección y sabe qué le va y qué no le va. O por lo menos lo supone. Entonces, aunque confío mil por mil en todo lo que te vengo contando y te aseguro que me hace genial —vos ya lo sabés porque me ves—, cabe la posibilidad de que a vos no te pase lo mismo. Dice Laura, mi nutricionista: “Ojo con generalizar y hablar de recetas perfectas. Cada persona es única y las teorías van cambiando. Lo importante es motivar a que cada uno vaya buscando su vida saludable”.

Yo voy buscando y cuestionándome. Cuando creo que ya está, que ahora sí la tengo clara, me doy cuenta de que hay algo más y surge un nuevo desafío por delante. ¡Eso es lo que me motiva! Tengo mis certezas, pero me permito la duda cada vez que es necesario. Todo es parte de mi Trabajo Personal.

Me declaro motivadora social de vida saludable y felicidad. Me gusta sembrar preguntas, motivarte a que te cuestiones para que encuentres lo que es para vos. Yo ya vivo en modo jugo, certeza inamovible. Tal vez aprenda cosas nuevas acerca de sus ingredientes o a qué hora conviene tomarlos, pero no te cambio el jugo por nada. Bueno, sí, por un licuado. Impongamos el modo jugo. ¡Ayúdame!

Ojalá que te hayas divertido. De eso se trata esta vida también. Ahora, ¡a jugar en tu cocina, a probar mis elixires de todos los colores para encontrar los que más te gusten y sean para vos!

Paz, amor y jugo verde. Este es mi nuevo deseo.

Hasta el próximo encuentro, ¡a brillar!
¡Salud!
¡Abrazoooooooo!

Maïne 



Agradecimientos

Con emoción, te cuento que estos agradecimientos los escribo desde mi amada Punta del Este. En este momento, siento más gratitud que nunca en este paraíso en el que desde la infancia fui tan feliz. Es mi lugar en el mundo. Y con orgullo por esa niña de apariencia frágil, pelo lacio, finito y dorado, que hoy se siente segura, tranquila por el camino recorrido, voy a agradecer.

“En primer lugar, a vos por confiar en mí,
por elegirme. ¡Gracias!”



También...

Gracias, Nacho Iraola y Grupo Editorial Planeta, por seguir apostando por mí y tratarme así de bien.

Gracias, Mercedes Güiraldes, por ser mi editora. Es un honor para mí que me elijas, me leas, me guíes, me ayudes, me corrijas, me contengas, confíes.

Gracias, María Elvira Woinilowicz, por ser mi editora también. Vamos por el tercer libro y cada día nos conocemos más, me enseñás y me estimulás. ¡Ahora con Helena incluida!

Gracias, Lucía Ricaurte, por ser mi editora conceptual, mi amiga, mi yogui, mi maestra espiritual, mi correctora. Sin vos, este libro no sería igual. Valoro tu integridad, tus conocimientos, tu compromiso y tu pasión en la vida. ¡Ah! Terminemos el libro, que necesito a mi Lucía como yogui en casa.

Gracias, Laura Serna, mi nutricionista naturista, por ayudarme a que este libro tenga todo el sostén científico que necesita, por tu tiempo, tu entusiasmo.

Gracias, Valeria Boquete, por tus diseños divinos, por tu entrega y tu alegría para dejar este libro bello, alegre, femenino, claro. Hiciste lo que imaginé y más.

Gracias, Dolores Braga Menéndez, por dirigir la producción fotográfica con tanta alegría, con buena onda, con profesionalismo, con amor, con pasión.

Hasta acá, el equipo de las chicas superpoderosas. Mucho poder femenino creativo, apasionado, que dio como resultado chispazos de abundante creatividad en reuniones con mucho té verde y jugos ricos que no se podían terminar. ¡Gracias, chicas, a todas! ¡Mi dream team!

Gracias, Félix Busso, por tus hermosísimas fotos.

Gracias, Ximena Matienzo, por maquillarme siempre tan bien y dejarme divina.

Gracias, Ricardo Escobar, por peinarme siempre con tanto amor.

Gracias, Antonio Soriano, Damián Betular, Analía Boari, Diego Escalante y todo el equipo del Palacio Duhau, por hacer posible mi deseo de realizar las fotos allí. ¡¿Qué menos que un palacio para una princesa judía como yo?!

Gracias, Silvina Premmurti, Laura Vannelli y Máximo Cabrera, por enseñarme tantas cosas de la alimentación consciente. ¡Sigamos revolucionado las cocinas!

Gracias, Amelia, encargada de Prensa del Grupo Editorial Planeta, por cuidar mi imagen y ayudarme a difundir mis libros.

Gracias, Ariete Alvear, Alparamis, Compañía Nativa, Falabella, Luzvida, Matcha Greenergy, La Gambuza, y Gaby, de organicoigualarico, por colaborar con la producción fotográfica.

Gracias, Cecilia Sanavivi, por embellecer mis redes sociales con tus diseños, por ayudarme a crecer en este nuevo emprendimiento saludable y por apostar. Gracias por asistirme en tantas tareas diarias.

Gracias, Alfredo Cattán, por tu asesoramiento comercial y la buena onda.

Gracias, Daniel Glikman, mi ex psicoanalista y amigo, por estar ahí para cualquier grito de auxilio.

Gracias a mis doctoras, mi mastóloga Cristina Noblia y mi oncóloga integrativa Laura Nasi, por cuidarme.

Gracias, Estela, por ayudarme a funcionar en la cocina con más velocidad y organización.

Gracias a todos los que me alientan día a día a seguir en la búsqueda.

Gracias a todos mis amigos y amigas que hacen mi vida mucho más divertida. Tengo, como Roberto Carlos, un millón de amigos y no puedo nombrar a todos, pero en este libro quiero agradecer en especial a Roxy y a Iair por mimarnos en Nueva York. Gracias a mi papá Tato y mi mamá Berta, a mis hermanos Sebas y Ale. Gracias a Male, la luz de mis ojos, mi princesa, por ser mi mejor maestra. Gracias a Oscar. Gracias, amor... Gracias, ángeles.

“¡Gracias, Universo, por asistirme y guiarme siempre!”



En el Palacio Duhau.

Las profesionales que me acompañan



Dra. Lucía Ricaurte

Desde los 19 años, a partir de una experiencia de crisis profunda, conocí la meditación y

comencé un camino de introspección y de búsqueda.

Me reconozco una apasionada de la maravilla que es el sistema cuerpo-mente-espíritu humano. Buscando comprender, estudié medicina en la Universidad de Buenos Aires mientras indagaba sobre las sutilezas del sentir estudiando eutonía, practicando yoga y formándome con maestros de distintas disciplinas.

Cuando Marina me pidió ayuda con este nuevo libro, sentí mucho entusiasmo. Creo que es importante ofrecer estos conocimientos de manera simple y accesible, motivando así a que cada uno encuentre su camino para despertar.

Mi página web es: www.luricaurte.com

Mi Facebook es: facebook.com/luricaurte



Licenciada en Nutrición Laura Serna

Mi formación como nutricionista se inició en la Universidad de Buenos Aires. Luego de un tiempo de ejercer, algunas cuestiones personales me alejaron un par de años de la rutina laboral. Siempre inquieta, curiosa, tuve entonces la oportunidad de indagar acerca de otras disciplinas, como el diseño humano, el reiki, el mindfulness... Estos conocimientos me transformaron como persona, ampliaron mi perspectiva y fueron el punto de partida de un profundo replanteo profesional. Mi búsqueda me condujo a la Asociación Argentina de Medicina Naturista. Allí, desestructurando viejos conceptos, comenzó mi aprendizaje como nutricionista naturista. Hoy puedo ver cómo todo fue

parte de un proceso muy preciso que me permite, en esta oportunidad, compartir junto a Marina todo lo recorrido.

Mi página web es: www.lauraserna.com.ar

Mi casilla de correo es: contacto@lauraserna.com.ar



Grupo  Planeta

¡Seguinos!



Índice

Portadilla	3
Legales	6
Acerca de mí	10
Introducción	15
Diario de N.Y.: Escribiendo en Nueva York	20
Te cuento...	25
Diario de N.Y.: Meditando con aroma a lavanda	37
Preparando la cocina	42
Diario de N.Y.: Todos somos Barcelona	52
Joyas para tus elixires	55
Recomendaciones para preparar tus elixires	107
Diario de N.Y.: El eclipse	114
Jugos y licuados	119
Diario de N.Y.: Palabras que empoderan	123
Jugos	126
Diario de N.Y.: ¿Comés con conciencia?	162
Licuados	166
Diario de N.Y.: Mi nave espacial	203
Elixires blancos	206
Diario de N.Y.: Bye bye, dear Louise!	227
Bowls	232
Diario de N.Y.: La buena educación	243
Sopas	248
Diario de N.Y.: Chau a los "debería"	258
Shots poderosos	263
Diario de N.Y.: ¡Cuidate de los iones positivos!	271
Agüitas calmantes	276
Diario de N.Y.: ¡Gracias!	284

Preguntas habituales	289
Diario de N.Y.: Fly me to the moon...	296
Tres días detox	303
En modo jugo	321
Agradecimientos	324
Las profesionales que me acompañan	328
Redes	334