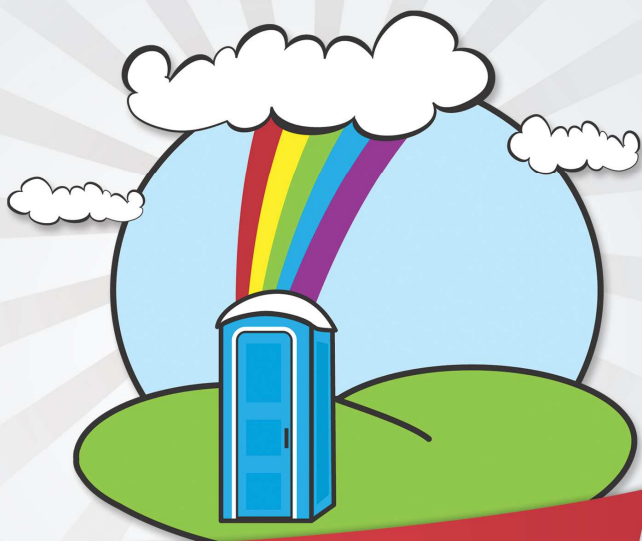


bodygarage



LA SOLUCIÓN A LOS MINERALES,
A LA MIGRAÑA, A LA DIGESTIÓN
Y A LA SINUSITIS

JORY ANICK

bodygarage

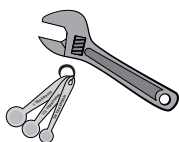
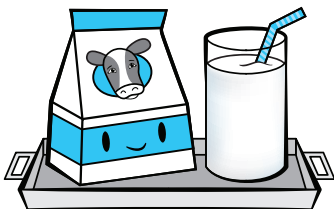
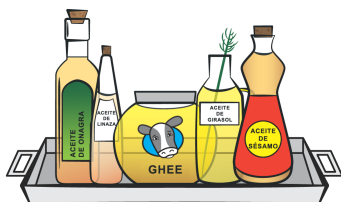
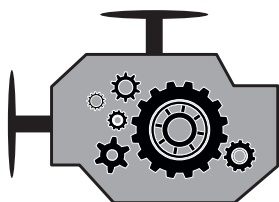
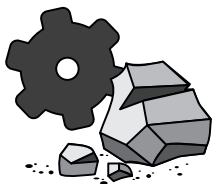


Tabla de Contenidos

INTRODUCCIÓN

- Se tu propio mecánico

LA COMIDA, LA BEBIDA Y LA SALUD

- Comiendo Científicamente
- Agua Destilada
- La Leche, La Comida Casi Perfecta
- Minerales Expuestos
- Minerales Expuestos II
- Software *misMinerales*
- La Vida con *misMinerales*
- La Vida y Los Minerales
- Suplementos Diarios
- La Importancia de las Vitaminas-B
- El Aceite y los Cambios de Aceite
- Aceite y Cognición
- Digestión y Circulación
- Mantenimiento Digestivo
- La Noche y El Sueño

EL CUERPO + LOS TEJIDOS

- Salud Nasal – Neti
- Salud Nasal – Nasya
- Mantenimiento del Tejido

TOXICIDAD EN LA SANGRE Y LA DESINTOXICACIÓN

- Toxicidad de Metales Pesados
- Resumen de Afinación
- Régimen de Afinación

RECETAS

- Prólogo a las Recetas
- La Medicina en los Alimentos
- Minerales en las Especies
- Minerales en las Legumbres
- Minerales en los Vegetales
- Referencia a las Legumbres
- Referencia a las Especies
- Referencia a los Hongos
- Recetas *bodygarage*
 - – Compuestos
 - – Sopas
 - – Platos Principales
 - – El Pan
 - – Acompañamientos
 - – Dulces
 - – Bebidas

APÉNDICES

- A: Formulario de Registro Diario
- B: Formulario Mi Caso de Estudio
- C: Productos y Proveedores
- D: Lista de Compras
- E: Lista de Tareas

BIBLIOGRAFÍA DERECHOS MARCAS

v2.0.4

© 2013-14 Jory Anick, Todos los Derechos Reservados

Jory Anick
***bodygarage* (Español)**
Segunda Edición Corregida y Ampliada

© 2013-14 Jory Anick

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Este trabajo contiene material protegido bajo las leyes, tratados internacionales y federales de derechos de autor. Las reimpresiones no autorizadas o el uso no autorizado de este material está prohibido.

Ninguna parte de este trabajo se puede reproducir o transmitir en cualquier forma o medio, electrónico o mecánico, incluso fotocopia, grabación, o por cualquier sistema de recuperación y almacenaje de información sin el expreso permiso escrito del autor.

Impresión bodygarage
231-6897 Cote St Luc
Montréal, Québec, Canada H4V 2Y4

ISBN 978-0-9937038-7-4 (Digital pdf)

Impresso en Canada

PELIGRO



**ESTA OBRA Y EL SOFTWARE QUE LA ACOMPAÑA NO PRETENDEN
SUSTITUIR EL CONSEJO MÉDICO PROFESIONAL**

TAMPOCO ES UN REEMPLAZO PARA EL TRATAMIENTO O DIAGNOSTICO

**SE ACONSEJA A LOS LECTORES CONSULTAR A UN MÉDICO
REGULARMENTE, ESPECIALMENTE SI ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS
REQUIEREN ATENCIÓN**

**EL USO DE CUALQUIER INFORMACIÓN CONTENIDA EN ESTE TRABAJO
ES ENTERAMENTE A RIESGO DEL LECTOR**

NO HAY GARANTÍA

**SI NO ESTÁ DE ACUERDO CON ESTOS TÉRMINOS, POR FAVOR
PÓNGASE EN CONTACTO CON EL AUTOR PARA OBTENER MÁS
INFORMACIÓN SOBRE CÓMO OBTENER UN REEMBOLSO COMPLETO**

**A pesar de que el autor y la editorial han hecho todo lo posible para
asegurar que la información contenida en este libro era correcta en el
momento del cierre, El autor y la editorial no se hacen cargo y renuncian a
cualquier responsabilidad; a cualquiera de las partes por cualquier
pérdida, daño o perturbación causada por errores u interrupción causados
por errores u omisiones, si tales errores u omisiones resultan de
negligencia, accidente o alguna otra causa en absoluto**

INTRODUCCIÓN

En el 2009 mis migrañas de toda la vida se volvieron tan regulares y tan pronunciadas que empezaron a afectar mi vista y oído. Cuando una tomografía no encontró problema físico alguno y mi neurólogo no tenía ninguna solución real, Busque una solución a tiempo completo.



A través de la experiencia me fueron presentadas diferentes culturas, diferentes comidas, y diferentes ideas acerca de lo que significa la salud. Leí muchos libros, algunos traídos del extranjero, otros discontinuados, y de una amplia gama de autores con diferentes especialidades. En ellos encontré una correspondencia de principios que me ofreció una nueva perspectiva, la cual hice práctica en mi vida cotidiana



Estos años de experimentación y observación me han dado una nueva oportunidad. Soy libre de aquellas migrañas debilitantes, y también he aprendido como tratar de por vida mis problemas de estómago, pecho y sinusitis. Mi cuerpo nunca se había sentido tan bien.



Este libro es una herramienta de experimentación practica basado en *principios* modernos de toxicología, *principios* de la ciencia de Ayurveda, y unas cuantas ideas de la medicina China.

Parte guía, parte recita, parte software, y parte programa de desintoxicación, espero que el lector pueda encontrar algo útil en él.

Jory
Verano 2013

Como empezar:

Si tiene migrañas y quiere ver si pueden ser curadas

Dirijase a la pagina 24

Si quiere aprender cómo mejorar su bienestar

Siga leyendo

LA COMIDA, LA BEBIDA Y LA SALUD

Sea Su Propio Mecánico

El primer paso para mejorar la salud viene de ser un mecánico consciente. Ser su propio mecánico es tomar decisiones reales que afectaran su bienestar. Para hacer esto con efectividad usted debe acumular cuanta información le sea posible para tomar **buenas decisiones**. Comer y beber deben estar bajo su control y los **buenos hábitos** necesitan ser parte de su día a día.



Los mecánicos utilizan un modelo *científico*, así **tomando notas y examinándolos es la manera de tomar una decisión acertada**. ***Usted adquiere sabiduría cuando aprende algo que no le funciona***, y como su propio mecánico está en pie de hacer uso de este conocimiento. Cambios constructivos realizados a lo largo del tiempo, y con el cálculo, debería conducir a un mayor sentido de la salud y el bienestar. El Apéndice A de este libro es una página para tomar notas diseñada para poner algo de orden a su historia. **Haga sus notas claras.**

Los puntos clave presentados en *bodygarage* son:



Toxicidad de Metales Pesados y es común y contribuye a los dolores de cabeza causado por la migraña y **enfermedades**. Es posible **detectar la toxicidad y limpiar la sangre y los órganos** para mejorar la salud a largo plazo.



Minerales son necesarios para el cuerpo humano y la **dieta moderna es deficiente**. Las deficiencias causan dolores de cabeza y enfermedades, y este problema **puede ser arreglado**.



Aceite, la calidad y las cantidades afectan muchos aspectos del bienestar. **Una comprensión de los aceites** y controlar su consumo **es comer educadamente**.



Las enzimas y las bacterias son esenciales para la digestión de alimentos y las deficiencias causan enfermedades. **El sistema digestivo puede ser fácilmente enriquecido con ellas.**



Alimentos y su contenido nutricional afecta el cuerpo enormemente. Sin necesidad de la tecnología moderna es posible **nutrirse a sí mismo y mejorar su bienestar**.



Los dolores de cabeza pueden ser causados por la toxicidad de metales pesados en la sangre, deficiencias minerales y bloqueos de grasa en la sangre craneal.

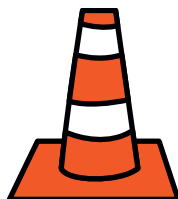


Las grasas malas son removidas al poner grasas buenas en su lugar.



Prevenir es mejor que necesitar una cura.

Un mecánico perfecto mantiene su salud vigilando de cerca los alimentos que come, los líquidos que bebe, y el ambiente al que es expuesto.



LA COMIDA, LA BEBIDA Y LA SALUD

Comer Científicamente



Comer Científicamente es un método de **perfeccionar cómo te sientes controlando lo que comes y bebes y cuando lo haces.**



Lo que comes debe estar de acuerdo contigo, y debe nutrirte. Las necesidades alimenticias reales están determinadas por el bienestar físico general, la regularidad, y la ausencia de dolores de cabeza o tensión física. Estas necesidades reales se cumplen fácilmente introduciendo **nutritivos elementos saludables a su dieta**. Elegir alimentos que te hacen sentir bien.

Los componentes son:



Hierro, Fibra y Proteína

Legumbres, pan, leche, especias, frutas y vegetales

Vitaminas y Minerales

Legumbres, leche, especias, frutas y vegetales

Grasas

Ghee (mantequilla de vaca clarificada), aceite de sésamo

Hierro, Fibra y Proteína son obtenidos limpiamente de las **legumbres**, y hay muchas variedades.



Vigna Radiata, típico de Vietnam, India, Indonesia y Pakistán son fácilmente digeridos y son ricos en proteína, fibra y hierro. La Vigna Radiata es una herramienta Ayurveda usada para **fortalecer el hígado**.



Las Lentejas y los Arvejas son ricos en proteína, fibra, hierro y minerales.



Las Nueces y las Semillas son muy ricas en proteína, fibra y hierro. Su contenido mineral las sitúa en la **parte superior de la nutrición**.

Vitaminas y Minerales se encuentran en abundancia si se sabe dónde obtenerlos.



Las Especias contienen enormes cantidades de nutrición y son consideradas una herramienta poderosa en la cocina Ayurveda. Estas especias incluyen **variedad de granos de pimientas, comino, jengibre, cilantro, hing (asafétida), alholva, semilla de hinojo, y semilla de mostaza**.



Los Hongos son potencias nutricionales y digestivas. **Shitake, reishi, y variedades maitake** ofrecen muchos beneficios para el sistema inmunológico y también son purificadores de sangre.

Las Grasas son muy simples de manejar si conoce cuales tipos son mejores para usted.



Ghee (mantequilla de vaca clarificada) es mas pura y mejor para todo. Añade un buen sabor a la comida y es verdaderamente sublime.



Aceite de Semilla de Sésamo añade inspiración a cualquier plato y contiene suficiente contenido vitamínico para considerarse medicinal.

LA COMIDA, LA BEBIDA Y LA SALUD

Agua Destilada

Cuando el agua llega en nuestro vaso, contiene invisibles cantidades variables de sólidos disueltos. Estábamos destinados a beber el agua que cae del cielo. Nuestros lagos, ríos, océanos y mares se han contaminado terriblemente y nuestros modernos sistemas de agua en su mayoría son dependientes de una limpieza química. El agua pasa a través de un sistema de tuberías de varias edades y luego llega a nuestros hogares. Para cuando el agua llega a nuestro vaso, ya contiene cantidades **invisibles de sólidos disueltos**.



Nuestros cuerpos absorben estos sólidos, y nuestros riñones luego los purgan como **cálculos renales**.



destilador de agua casero

La solución es **imitar el proceso de las nubes** las cuales limpian la humedad atmosférica, entregándonos la lluvia.

El proceso de calentar agua convirtiéndola en vapor flotante y luego enfriarlo convirtiéndolo una vez más en agua se llama destilación.

Este proceso limpia el agua de sus propiedades bacterianas, remueve sólidos disueltos (donde la ebullición no lo hace) y produce líquidos de la misma calidad de líquidos que obtenemos de las nubes.

El agua destilada se utiliza en la industria farmacéutica por su pureza y estabilidad.

Los destiladores diseñados para uso casero varían de precio, comenzando alrededor de \$150 por un modelo básico que produce dos litros en tres horas.



tres meses
de sólidos en el agua del grifo
eliminados por un destilador



TODO HOGAR
DEBE TENER
UN DESTILADOR DE
AGUA

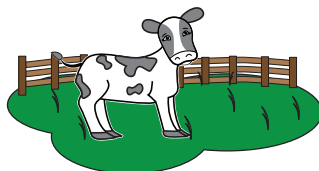


LA COMIDA, LA BEBIDA Y LA SALUD

La Leche, la Comida Casi-Perfecta

De Wikipedia, la enciclopedia libre

(Leche) proporciona la **fuentes de alimentación principal para los mamíferos jóvenes** antes de que sean capaces de digerir otros tipos de alimentos.



La leche es una fuente esencial de Vitamina D, Vitamina B2, Vitamina B12, calcio y fósforo, todos nutrientes esenciales para el crecimiento. Como esta tan bien equilibrada, la leche es un reemplazo médico natural durante tiempos cuando una comida apropiada no es posible o no es aconsejada.



La leche y las frutas enriquecen el sistema digestivo junto con las grasas buenas y los enzimas, los cuales se utilizan para la digestión de otros alimentos.



Tan solo una taza ofrece:

INFORMACION NUTRICIONAL	
Porción 244g	
Cantidad por porción	
Calorías 146	Calorías de grasa 71
% de Valor Diario	
Grasas Totales 8g	12%
Grasa Saturada 5g	23%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 24mg	8%
Sodio 98mg	4%
Carbohidratos 13g	4%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 13g	
Proteína 8g	
Vitamina A	5%
Vitamina C	0%
Hierro	0%
Calcio	28%
*Porcentaje de valor diario basado en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	
NutritionData.com	

Minerales

		% VD
Hierro	0.1mg	0%
Fósforo	222mg	10%
Calcio	276mg	28%
Potasio	349mg	10%
Zinc	1.0mg	7%
Magnesio	24.4mg	22%
Selenio	9.0mg	13%

Vitaminas

		% VD
Vitamina A	249 IU	5%
Vitamina B1	0.1 mg	7%
Vitamina B2	0.4 mg	26%
Vitamina B3	0.3 mg	1%
Vitamina B5	0.9 mg	9%
Vitamina B6	0.1 mg	4%
Vitamina B9	12.2 mcg	3%
Vitamina B12	1.1 mcg	18%
Vitamina D	97.6 IU	24%
Vitamina E	0.1 mg	1%
Vitamina K	0.5 mg	1%
Colina	34.9 mg	n/a
Betaina	1.5 mg	n/a

LA COMIDA, LA BEBIDA Y LA SALUD

Minerales Expuestos

“Un nutriente esencial es aquel que debe obtenerse de la dieta porque el cuerpo humano no puede hacerlo en cantidad suficiente, o en absoluto, para satisfacer sus necesidades para un metabolismo humano normal y la reproducción: Los más comunes son grasas, vitaminas, minerales y algunos aminoácidos.” – La Disminución de Minerales de Los Alimentos



Los minerales son **la necesidad oculta detrás de toda acción humana**. Cuando ciertos recursos corporales son llamados, la energía detrás de las acciones es extraída de depósitos existentes de sangre de uno o más minerales. Debido a que las **deficiencias minerales comprometen la salud**, y ya que las reacciones del sistema inmunológico podrían agotar minerales más rápido de lo normal, debemos asegurarnos de satisfacer nuestras necesidades con una dieta rica en minerales y suplementos diarios.



Los animales contrarrestan las deficiencias de dichos minerales, buscando plantas específicas. Usando los sentidos de la vista y el gusto, con el tiempo ellos aprenden que tipo de planta necesitan y cuando la necesitan. Una empresa ahora ofrece un producto basado en este *principio* en un formato líquido pre-mezclado. Probar que minerales necesitas es muy sencillo—colocas una pequeña cantidad de líquido en tu boca y si la sensación es dulce, es necesario. Basado en cada prueba mineral, un vaso de jugo es suplementado con minerales líquidos puros. **Los dolores de cabeza causados por la deficiencia de minerales desaparecen en una hora luego de tomar el suplemento.**

Minerales & IDR	Sistemas Afectados/Propósito	Fuentes Ideales
1 Potasio 4.7g diarios	Esquelético, cardiovascular, neurológico, renal, digestivo, funcionamiento celular saludable	Papas, espinaca, semilla de cilantro, albahaca, cúrcuma, hongos, naranjas, bananas
2 Zinc 8mg diarios	Inmunidad, reproducción, desarrollo, próstata, enzima cofactor principal	Maní, espinaca, papas, albahaca, semilla de hinojo, semilla de comino, semilla de sésamo, cacao, nueces brasileñas, almendras
3 Magnesio 420mg diarios	Metabolismo, muscular, cardiovascular, nervios, enzima cofactor principal	Maní, espinaca, papas, albahaca, semilla de hinojo, semilla de comino, semilla de sésamo, cacao, nueces brasileñas, almendras
4 Cobre 2mg diarios	Mantenimiento del tejido conectivo, esquelético, la inmunidad, la producción de células rojas de la sangre, esencial para la absorción del hierro, pigmento de la piel + cabello	Hongos shiitake, cacao, semilla de sésamo, maní, nueces de anacardo, semilla de girasol, papas, hongos
5 Cromo 35mcg diarios	Enzima cofactor, metabolismo de la glucosa y las grasas	Grano de pimienta, levadura, albahaca, fenogreco, clavo, cilantro
6 Manganeso 2.3mg diarios	Metabolismo, esquelético, curativo, formación de colágeno	Té instantáneo, clavo, canela, cardamomo, jengibre, maní, ajo, espinaca, avellanas
7 Molibdeno 45mcg diarios	Esencial para la absorción del cobre y la producción de ácido úrico	Semilla de girasol, harina de trigo, granos, lentejas, frijoles verdes, albahaca, semilla de sésamo
8 Selenio 55mcg diarios	Enzima cofactor, producción de hormona tiroidea, desarrollo de la piel, cabello y uñas	Nueces brasileñas, semilla de mostaza, hongos Shitake, jengibre, semilla de cilantro, maní, frijoles pintos, ajo, esparrago
9 Yodo 150mcg diarios	Producción de hormona tiroidea, energía del metabolismo	Alga marina, coco

LA COMIDA, LA BEBIDA Y LA SALUD

Minerales Expuestos II

“Los micronutrientes y los micro elementos se requieren en cantidades del 'minuto' – como algunas vitaminas y minerales como por ejemplo selenio (hasta 200mcg/d) en lugar de requerirse en cantidades aún más grandes, como el calcio mineral esencial(hasta 1.5 gramos/día), mientras que el selenio en cantidades más grandes se hace tóxico. Hay aproximadamente 90 y tantos minerales en el suelo que son esenciales.”

– La Disminución de Minerales de Los Alimentos



Minerales y IDR		Sistemas Afectados / Propósito	Fuentes Ideales
A	Hierro 8mg diarios	Entrega de Oxígeno en la sangre	Papas, espinaca, tomates, sopa de lentejas, frijoles o arvejas, semilla de comino, cúrcuma, albahaca, melaza, el higo, dátil, la uva pasa
B	Fosforo 700mg diarios	Metabolismo, producción de energía, desarrollo de dientes y huesos	Queso parmesano, hongos, ajo, brócoli, maní, lentejas, semilla de sésamo, semilla de comino, albahaca
C	Calcio 1g diarios	Desarrollo de los huesos, funciones musculares, coagulación de la sangre	Queso parmesano, leche en polvo, leche, melaza, almendras
D	Oxido de Calcio (cal) 17mcg diarios	Desarrollo de los huesos, funciones musculares	Sopa de habas y guisantes, cereal de grano entero, pan, lechuga, repollo, naranjas

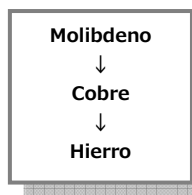


Las mujeres no-menopáusicas sufren de una deficiencia mineral mensual.

El chocolate es realmente la respuesta, **ya que contiene una buena cantidad de magnesio y cobre**, proporcionando funcionamiento al metabolismo, sistemas musculares, sistema cardiovascular, **sus nervios**, y contribuye enormemente a la descomposición de los alimentos. Lo cual no nos sorprende en absoluto.



La deficiencia del Hierro y la conexión con el Cobre y el Molibdeno



Las deficiencias de hierro son muy comunes, y los suplementos se toman en dosis crecientes ya que la absorción se va haciendo más débil. Para muchas personas, el eslabón perdido en su tratamiento es que **la absorción del hierro depende parcialmente del cobre. Y la absorción del cobre es parcialmente dependiente del molibdeno. Las deficiencias de cobre o de molibdeno reducirán la cantidad de hierro absorbible.**

La forma más fácil de manejar esto es utilizar suplementos y pruebas de minerales líquidos para estabilizar cualquier deficiencia. Para una fuente de cobre, molibdeno y hierro en los alimentos, usted debe comer **anacardos, semillas de sésamo y lentejas.**



La suplementación mineral puede hacer los ciclos pre-menstruales muchas más tolerables.



Los niveles de minerales ideales pueden ser vistos en el rápido crecimiento de uñas y cabello. Esta capacidad regenerativa acelerada también puede afectar el sistema inmunológico.

LA COMIDA, LA BEBIDA Y LA SALUD

Software *misMinerales*

misMinerales fue diseñado para poner algo de orden en el uso de **Minerales Líquidos BodyBio**. Cuando examines tus minerales con el Kit de Análisis de Minerales BodyBio (MTK) **ingresa tus valores en *misMinerales***. A continuación aparecerá una receta personalizada para suplementar con Minerales Líquidos, prepare un jugo rico en Vitamina-C y siga la receta. La pantalla de resumen y gráficos de desplazamiento le mostrara cuales minerales su cuerpo tiene en mayoría y donde están sus deficiencias.



Pantalla de Resumen

Aquí usted podrá ver:

- Número total de exámenes
- Fecha y hora de último examen
- Estado de deficiencia mineral

Habilitar "Modo Detox"

Para la desintoxicación o gestionar cálculos de deficiencias.



Gráficos Minerales

Aquí podrá ver sus **resultados anteriores**. La grafica cambia los minerales cada pocos segundos. **Toque** el grafico para hacer una pausa o reanudar desplazamiento. **Deslize** el de lado a lado cambiar la pantalla



Examen Mineral

Comenzar con el mineral #1. Vierta 7ml del líquido de prueba en la tapa, agítelo en su boca, e **identifique el sabor**.

Seleccione la imagen más cercana a ese sabor.

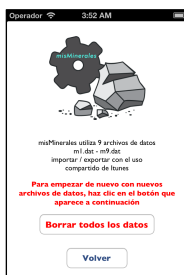
Trague o escupa el líquido. Repetir para cada mineral.



Receta Personalizada

Su **receta de Minerales Líquidos personalizada** se mostrara cuando se hayan completado los 9 exámenes minerales.

Para cada mineral, **sume el número de gotas** a un vaso de jugo rico en Vitamina-C y bébalo.



Gestionar Datos

Los datos se guardan directamente en el dispositivo. Si usted decide empezar de cero haga clic en el botón '**Borrar todos los datos**'.

Notificaciones de Fondo

Cuando el **Modo Detox** este activo, *misMinerales* le **recordara** examinar sus minerales cada tres horas. Mantenga *misMinerales* cerrado para mantener el tiempo de recordatorio.



misMinerales está disponible sin costo alguno. Diseñado para iPod, iPhone e iPad.

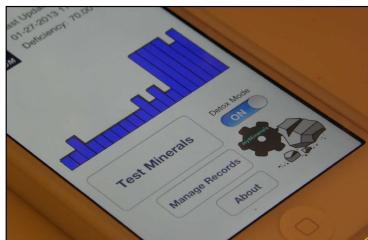
LA COMIDA, LA BEBIDA Y LA SALUD

La Vida con *misMinerales*



En el ajuste más ideal obtendríamos todas nuestras necesidades minerales de la comida. Esto puede ser difícil de lograr, dado el tipo de dieta que tenemos y el estilo de vida que llevamos. Es en el tratamiento de deficiencias minerales o en un **programa de desintoxicación de metales pesados en la sangre** en donde el programa *misMinerales* y el producto de Minerales Líquidos se encuentran útiles.

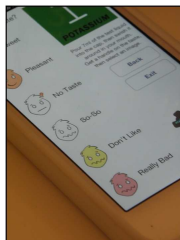
Cuando un mineral sabe dulce, tu cuerpo quiere más de ese mineral. Cuando un mineral sabe mal (parecido al agua dura/agua del grifo) o sin sabor absoluto, nuestro cuerpo tiene suficiente de ese mineral. Los niveles minerales cambian a diario, pero las deficiencias permanecen.



Cada vez que **pruebe** un mineral se **crea un record en el historial** del software.

Un patrón surgirá para cada mineral, quizás algunos picos entre valles.

Pronto tendrá un envase vacío de un mineral en particular – **el primer conocimiento de su más grande deficiencia.**

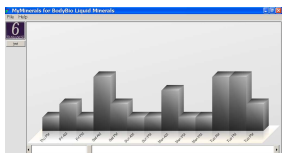


El tiempo pasara, y usted podrá empezar a observar como **ciertos alimentos afectan sus exámenes minerales** – valores nutritivos hechos visibles.

Se irán recogiendo más botellas vacías, y para ese momento usted habrá **almacenado suficientes datos para conocer su cuerpo en un nivel totalmente nuevo.**

Por ejemplo, **usted podría aprender que** su cuerpo, en su actual dieta y estilo de vida, necesito solo un poco de magnesio. Usted también podrá aprender que su necesidad de potasio y molibdeno es muy alta y casi siempre está en deficiencia. **Estos hechos particulares le permitirán personalizar su dieta y suplemento diario con confianza.** En este ejemplo: una dosis moderada de potasio y molibdeno sin magnesio alguno. Nota: **Los cambios dietéticos y de estilo de vida cambiaran sus necesidades.**

Cuando se utiliza para el **tratamiento de la deficiencia de minerales** o con un programa de **desintoxicación de metales pesados en la sangre (donde los niveles de minerales están cambiando a un ritmo acelerado)**, *misMinerales* debe tener su interruptor de **Modo Detox encendido**. El ajuste del modo de desintoxicación aumenta la cantidad de minerales en cada receta para intentar reponer la sangre almacenada más rápido de lo que se utiliza. En este modo, *misMinerales* le recordara que **examine y suplemente sus minerales cada tres horas.**



misMinerales también está disponible para Windows™ 32-Bit.

LA COMIDA, LA BEBIDA Y LA SALUD

La Vida y los Minerales



El cuerpo humano es una maquina electrica de muy bajo voltaje.

Para operar, utiliza minerales durante todo el día y esto puede ser confirmado con el Kit de Análisis de Minerales (MTK).



VEGETALES



UVAS PASAS



MANI



FRIJOLES



LENTEJAS



ARVEJAS



ESPECIAS



LECHE

Los mismos minerales que tienen mal sabor ahora pueden tener un sabor dulce unas horas más tarde.

Es digno de destacar que nuestras lenguas son dispositivos de respuesta efectiva.

Con tiempo y cuidado puede aprender sus “eléctricos” y cómo manejarlos.

La energía de los alimentos se traduce en energía utilizable casi instantáneamente, **y saber qué comer y Cuándo comer vendrá con el tiempo y la experiencia. Mientras tanto, hay un par de consejos:**

Actividades que afectan el uso mineral:

Actividad	Minerales	Nivel de Agotamiento
Sexo	Calcio, fósforo, potasio, zinc, magnesio, cobre	Alto
Quelación Oral con Cilantro a aprox. 4g/día	Varios	Alto
Quemaduras de Sol	Potasio	Alto
Agotamiento por Calor	Potasio	Alto
Ejercicio Fisico	Potasio, zinc, magnesio	Moderado
Pensamiento Enfocado	Selenio, cobre	Moderado
No comer / 1 día	Varios	Moderado

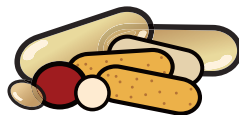
Actividades combinadas componen la tasa de agotamiento. Un rápido agotamiento de minerales puede provocar síntomas similares a un dolor de cabeza y puede remediarse con la comida y/o minerales líquidos.

LA COMIDA, LA BEBIDA Y LA SALUD

Suplementos Diarios



Los alimentos contienen menos vitaminas y minerales que hace cincuenta años atrás, **y la dieta moderna es insuficiente.**



Un **sintonizado programa de suplemento diario** mantendrá estos almacenes de sangre y los paquetes pre-hechos simplificarán el ritual de tomarlos todos los días.

Elementos Esenciales	Sugeridos	Uso principal
Hierro	8mg	Transporte oxígeno en la sangre
Fosforo	700mg	Esencial para el metabolismo + energía
Calcio	1000mg	Formación de huesos + dientes
Potasio	4.7g	Función celular saludable
Zinc	8mg	Sistema inmunológico + desarrollo
Magnesio	420mg	Sistema Nervioso + cardiovascular
Cobre	2mg	Esencial para el hierro del metabolismo
Cromo	500mcg	Metabolismo de azúcares y grasas
Manganeso	2.3mg	Metabolismo + reparación
Molibdeno	45mcg	Creación de enzimas
Selenio	55mcg	Control de enzima, tiroides
Yodo	150mcg	Esencial para hormona tiroidea
Boro	3mg	Producción de hormonas
Vitamina A	2500 IU	Vista, piel, huesos
Vitamina B1, B2, B3, B6	200mg c/u	Producción de energía, vitalidad
Vitamina B5 (Ácido Pantoténico)	20mg	Sistema inmunológico
Vitamina B7 (Biotina)	2mg	Producción de energía
Vitamina B9 (Ácido Fólico)	4mg	Asimilación del aminoácido
Vitamina B12	200mcg	Esencial para la producción de sangre
Vitamina C	2000mg	Reparación, suprarrenal + tiroidea
Vitamina D	2000 IU	formación de huesos + mantenimiento
Vitamina E	400 IU	Anti-oxidante
Vitamina K hepática	80mcg	Coagulación de la sangre, función
Base de aceite de omega-3/6/9 (Examinado por toxicidad)	1000-4000-500mg	Desarrollo + cognición
Aceite de onagra	1000mg (75mg GLA)	Desarrollo + cognición
Coenzima Q10	60mg	Producción de energía
Ginkgo Biloba	60mg	Desarrollo + cognición
Ajo (alicina alta)	1800mg	Sistema inmunológico

La importancia de las Vitaminas-B

Así como hay almacenes de sangre de minerales que mantener, también hay almacenes de Vitaminas que llenar. En particular, **el grupo Vitamina-B es responsable por la producción de energía a través de sus relaciones con el hierro, molibdeno y cobre.** Todos estos elementos combinados trabajan juntos para insertar oxígeno en las células sanguíneas, y las deficiencias resultan en **letargo, cansancio o dificultades en la concentración.** La falta de oxígeno afecta a todo el organismo.

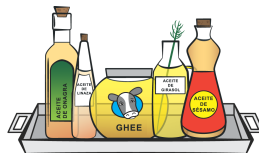
Impulsar las Vitaminas-B puede hacerse fácilmente con un **Complejo B-50 cada tres horas** (máximo 5x B-50/al día). El color de la orina es un buen indicador del almacenamiento de la Vitamina-B, y cuando queda clara (en comparación con un ligero tinte amarillo), ningunas Vitaminas-B excedentes se están descargando.

LA COMIDA, LA BEBIDA Y LA SALUD

El Aceite y los Cambios de Aceite



Entre los componentes básicos de la salud humana están los aceites.



Entre otros usos, los aceites se usan para regular sistemas de desarrollo. La investigación moderna ha demostrado que las **funciones cognitivas dependen de los tipos de aceite, la calidad del aceite, la cantidad de aceite y ratios de aceite**. Aceites en la **dieta moderna** son en su mayoría procedentes de los alimentos fritos, comidas rápidas, y comidas chatarra. Los cuestionables son la margarina y la mayonesa. Estos “aceites” son altamente refinados y a menudo se **hidrogenan para hacerlos fácilmente empaquetados y enviados**. Estos hidrogenados endurecen rápidamente y cuando se introducen al cuerpo, **forman bloqueos y distorsiones con más facilidad**. Este tipo de industrialización de nuestros alimentos nos ha llevado a problemas de salud comunes, llenando los hospitales con jóvenes. Hace apenas una generación esto era inaudito.

Como su propio mecánico debe **prestar mucha atención a cuales aceites está poniendo en su sistema y en qué cantidades**. Sin complicarse, los requisitos de aceite pueden condensarse en una combinación de cuatro tipos distintos llamados **omega-3, 6, GLA y 9**.

Ω3, omega-3: A menudo procedente de pescado, pero su contenido de mercurio de aguas abiertas lo ha hecho cuestionable. **El aceite de linaza prensado** en frío es recomendado para el Omega-3 ya que es rico en minerales, estable y natural.

Ω6, omega-6: A menudo originario del girasol, la semilla de uva y las semillas de cártamo. **Aceite de girasol** prensado en frío se recomienda aquí.

AGL, ácido gamma-linolénico: omega-6 ácidos grasos procedentes de pequeñas cantidades de aceites vegetales. Una mayor concentración de prensado en frío de **semillas onagra** tiene una larga historia de ser útil en el **sistema inmune y enfermedades del tejido**.

Ω9, omega-9: A menudo de origen del aceite de oliva, pero en pequeñas cantidades. **El aceite de semilla de uva** prensado en frío ofrece la solución más idónea, ya que es natural y estable.

El aceite atrae aceite. La mejor manera de obtener grasas malas es poner grasas buenas. La forma más fácil de probar esto es hacer buches con una cucharada de aceite de sésamo en la boca durante un tiempo y ver cómo se elimina la grasa de las manchas en los dientes. El mismo principio funciona en el torrente sanguíneo.



Con el propósito de este artículo,
sólo los siguientes aceites líquidos se sugieren:

1. **Ghee** (manteca), suministrando a un un-hidrogenado, omega-3 y omega-6 fuente de **recetas para cocinar y la reparación de tejidos**.

2. **Aceite de semilla de sésamo**, suministrando un un-hidrogenado omega-6 fuente de **recetas para cocinar y la reparación de tejidos**.

3. **Cuatro partes de aceite de girasol (omega-6) y una parte de aceite de semilla de lino (omega-3)** para suplementación oral. La investigación ha demostrado que esta **relación de descubrimiento es un importante paso adelante en la terapia cognitiva**. Vea la siguiente página y la sección de recetas para obtener más información.

4. **Aceite de onagra** para la suplementación de ácido gamma-linolénico.

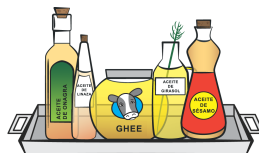


LA COMIDA, LA BEBIDA Y LA SALUD

Aceite y Cognición



La mayoría de aceites en la cadena alimenticia son altos en omega-6 y bajos en omega-3.



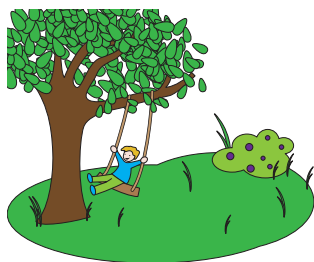
Esta relación se considera inadecuada por los científicos con el fin de ser una de las causas de las deficiencias cognitivas, y hay pruebas de que el **ajuste de estas proporciones de aceite puede resultar en memoria mejorable, una cognición mejorada y habilidades motoras adaptables.**

A la vanguardia en esta área en particular de la salud humana están los científicos de la Universidad de Boston y la Universidad de Bar Ilan en Haifa, Israel. Desde una conclusión de más de **90 estudios** realizados entre 1993 y 2005 han demostrado que la administración oral de **4 a 1 proporción del aceite omega-6 al omega-3 es capaz de mejorar dramáticamente facultades cognitivas deterioradas.**

Las corrientes sanguíneas modernas contienen grasas trans, hidrogenados, y grasas irregulares. Se supone que estas **grasas en la sangre son compartidas durante el embarazo**, y que los **desequilibrios excesivos pueden bloquear sistemas de desarrollo jóvenes.** Los bebés y los niños que muestran problemas de agudeza visual, la cognición y la comprensión deben realizarse un **análisis de sangre completo** realizado por un médico especializado.



SANGRE



En **algunos** casos documentados por médicos especialistas, la suplementación diaria de aceite proporción 4 a 1 logro mejoras en los pacientes **dentro de pocos días.**

Las mejoras pueden ser determinadas por los estados de ánimo positivos, el aumento de la sociabilidad y las habilidades sensoriales y motores mejorados. Pruebas cognitivas simples pueden llevarse a cabo utilizando juegos como *guarnición forma*, *atrapar una pelota*, *descargar el lavaplatos*, o por medio de salidas artísticas como *dibujo*, *pintura*, o *tocar un instrumento musical.*



HUMOR

LA COMIDA, LA BEBIDA Y LA SALUD

Digestión y Circulación

Todo lo que entra debe salir. Al igual que la cocción de alimentos, los ingredientes, la cantidad adecuada de líquido, temperatura adecuada y cantidad de tiempo, contribuyen a resultados perfectos. Su cuerpo funciona de la misma manera, y **la salud digestiva se puede medir por la relación dentro-fuera todos los días**, lo que indica que todo se está moviendo a un ritmo adecuado.



Los estudios han sugerido que el **retraso de las visitas al baño afecta el bienestar**, forzando al cuerpo a absorber lo que está intentando descargar.

Debido a que el sistema digestivo es una máquina, siempre hay que prestar atención para no sobrecargar. Si el sistema está procesando muy abajo, comiendo encima de la tapa no permitirá que la máquina descansa entre trabajos. **El tiempo de reposo digestivo es muy importante.**

La decisión de no comer si ya se está procesando es el camino a seguir si quieres sentirte mejor contigo mismo. Renunciar a dos comidas o más al día al menos una vez a la semana es ideal para **proporcionar tiempo de inactividad muy necesario** a su cuerpo. Usted agradecerá mucho esto cuando este en la práctica.

El estómago afecta en gran medida la mente y vice versa.

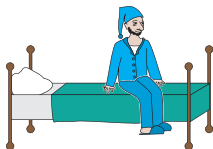


Cuando se estresa el estómago sigue cambiando sus ácidos, así que no coma - beba mucha leche para ayudar a neutralizarlo.



*** La receta leche con especias** estimulará el sistema digestivo para purificar y autorregularse - hacer un hábito de él **seguramente hará una gran diferencia en cómo se siente.**

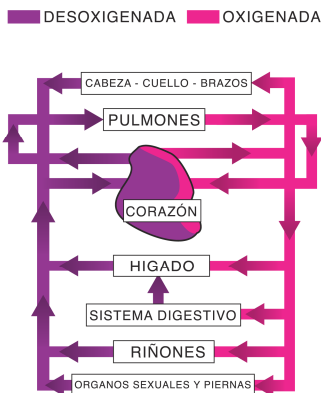
* Vea la sección de recetas



Es probable que su bisabuelo llevaba **un gorro de dormir, pijamas y calcetines gruesos a la cama cada noche para mantener el calor.**

Este **calor permite que el cuerpo circule de manera más eficiente** y puede hacer una gran diferencia en cómo se siente.

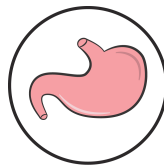
Una buena circulación mejora la circulación de oxígeno en la sangre, y las extremidades cálidas proporcionan una manera eficaz para aumentar esta circulación. Encuentra una gorra y calcetines gruesos e inténtalo.



LA COMIDA, LA BEBIDA Y LA SALUD

Mantenimiento Digestivo

Las enzimas son los ácidos y alcalinos que se encuentran en frutas y setas. Por su naturaleza, **descomponen otros productos llamados ustratos**. Con el mantenimiento, las **enzimas pueden reciclarse a sí mismos** durante un largo tiempo.



ESTOMAGO



La leche contribuye en gran medida a un sistema digestivo saludable. Alcalina por naturaleza, la leche **equilibra el ácido del estómago**.



Los productos lácteos fermentados (pro bióticos) del **yogur** contienen bacterias vivas activas que enriquecen el tracto digestivo. Estas bacterias bajan la acidez digestiva y **pueden combatir las bacterias malas**.



Los productos de las fruta de **papaya y piña** proporcionan las enzimas digestivas conocidas como papaína y bromelina. Estas enzimas viven en el sistema digestivo y **descomponen otros alimentos**.



Las setas de las variedades **maitake, shitake y reishi** **también proporcionan enzimas digestivas** y se están convirtiendo curiosamente más activas en el tratamiento de trastornos de la sangre y el cáncer



El jengibre, hing y el cardamomo ayudan enormemente a la regularidad digestiva. Cada uno tiene una capacidad única de **estimular, purificar y proteger el sistema digestivo**.



El cilantro y la cúrcuma contienen aceites volátiles que **tienen efectos positivos sobre el revestimiento digestivo** y también proporcionan la sangre con contenido de minerales muy necesario.



Granos de pimienta de varios tipos, incluyendo pimienta larga (pippali), pimienta negro, pimienta roja, pimienta verde y pimienta blanca **son enormes ayudas a la digestión** y proporcionan cromo esencial, necesario para la descomposición de las grasas en la sangre.



La Masilla es una **superpotencia alcalina** en forma de una resina de árbol mediterráneo. Utilizado durante miles de años para las dolencias estomacales, su acción espumante trae alivio rápido.



Chyawanprash es una antigua fórmula de fruta, miel y especias. Una cucharada dos veces al día ofrece una **rica fuente de vitamina C, minerales, enzimas y aceites**. Esta mezcla se refiere a menudo como "el elixir de la vida" en su India natal. Es muy recomendable para el estómago, la sangre y los nervios.

LA COMIDA, LA BEBIDA Y LA SALUD

La Noche y el Sueño

El cuerpo en su estado natural mantiene un **ritmo**.

Sin ser desafiado por los estimulantes, las drogas, el alcohol y la luz excesiva, **este se autorregula** en función de sus necesidades a través del tiempo.

En nuestro mundo tecnológico hay **una cantidad cada vez mayor de la luz proyectada desde los dispositivos que utilizamos en la noche**, que nos mantiene despiertos para dormir bien, un tiempo lejos de la pantalla es necesario antes de acostarse, y una buena forma de hacerlo es tomar una bebida caliente antes de acostarse.

La malteada cebada se disfruta mucho en la forma de Horlicks o Ovaltine. Sumado a una taza de leche caliente, que produce un **efecto muy relajante**, se sentirá fácilmente después de un largo día. Realmente le ayudará a asentarse a una buena noche de descanso.



Concejos generales para la tarde:

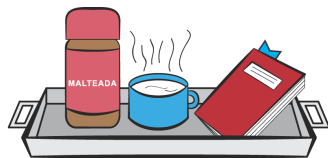


Los ojos cansados funcionan mejor a menos luz, atenuar cualquier pantalla a un nivel bajo cómodo.



Reducir la estimulación después de cierta hora. Esto incluye música, juegos y comida.

Si tiene problemas para conciliar el sueño, intente esta **lista de verificación antes de acostarse**.



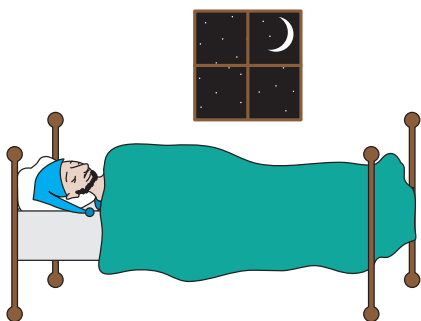
1. Pantallas apagadas:

Todos los dispositivos apagados.
Sin estimulación.

2. Malteada de leche caliente:

Ducharse o bañarse si le apetece.

3. Tiempo de lectura en la cama con un libro real (¡luz no proyectada!): Algo sin estimulantes.



EL CUERPO y LOS TEJIDOS

Salud Nasal - Neti



El "Neti-Pot" es una invención ayurvédica que le permite limpiar su cavidad nasal con facilidad. Esta **jarra de agua de todo tipo** se llena con agua tibia agua estéril y la sal no yodada pura y se sostiene entonces hasta una fosa nasal. Inclinando la cabeza hacia un lado, levantando la neti-pot permita que la gravedad tire el agua a través de la cavidad nasal a medida que respira por la boca. El agua se desplaza desde una fosa nasal a la otra, limpiando las impurezas.

Cada uso deja la nariz cada vez más limpia. Aquí están las recetas:

Receta Básica de Neti-Pot

- ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio (bicarbonato de sodio, la marca con la vaca)
- 1 taza de agua destilada caliente pura (no agua del grifo)
- ¼ cucharadita de sal kosher (no yodada)

Con suavidad pero a fondo soplarse la nariz después de su uso. **Limpie y seque el neti-pot**, y manténgalo alejado de jabones y detergentes. **Lave con agua solamente**. Use un recipiente especial para mantener su sal neti y evitar compartirla para cocinar.

Para **problemas nasales causados por el resfriado**

la receta neti-pot se puede mejorar con la cúrcuma.

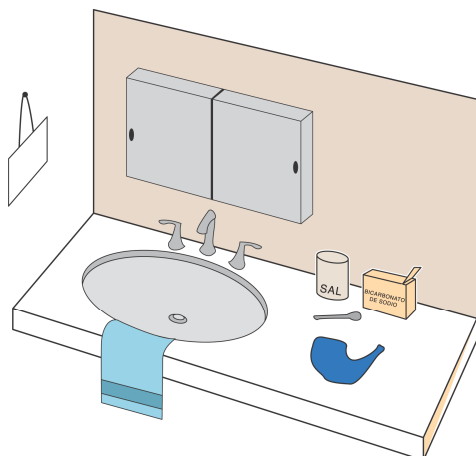
Receta Neti-Pot Actualizada

- ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio (bicarbonato de sodio, la marca con la vaca)
- 1 taza de agua pura destilada tibia (no agua del grifo)
- ¼ cucharadita de planta o de toda la cúrcuma en rodajas
- ¼ cucharadita de sal kosher (no yodada)

1. En una olla pequeña, hervir ½ taza de agua con sal y la cúrcuma durante 1 minuto
2. Una masa de la cúrcuma debe asentarse en el fondo de la cacerola - verter lentamente el agua de la parte superior (no la masa) en un recipiente que contiene el otro ½ taza de agua
3. El agua en el vaso debe estar tibia, si no fría durante 2 minutos en la nevera
4. Vierta la solución en el neti-pot



Su salud nasal es **otra buena razón para tener un destilador de agua en su hogar**.

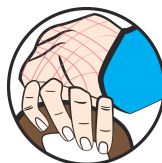


EL CUERPO y LOS TEJIDOS

Salud Nasal - Nasya



"Nasya", un término Ayurveda, significa "lo que se refiere a la nariz. **Formulaciones Nasya son aceites medicinales utilizados para la reparación de los tejidos nasales.**



TEJIDOS

Las recetas se administran directamente a la nariz y los senos paranasales acostándose boca abajo con el uso de un cojín, e inclinando la cabeza hacia atrás.

Con un gotero, 15 a 20 gotas de aceite medicinal se coloca en cada fosa nasal, y de cinco a diez minutos debe dejarse a un lado para permitir que la gravedad mueva el aceite más profundamente en la cavidad del seno.

Receta de Lubricación Nasya
1 cucharadita de aceite de sésamo 2 cucharadas de manteca (ghee)
En una olla pequeña, calentar el aceite de sésamo y la manteca (ghee) a fuego lento hasta que los dos formen un líquido consistente. Retire del fuego y vierta el líquido en un frasco cuentagotas limpio. Las sobras se pueden mantener a temperatura ambiente durante una o dos semanas. Cuando regrese a la botella la próxima vez, el aceite de su interior se habrá endurecido, colóquelo bajo el chorro de agua caliente justo hasta el punto de que vuelva a líquido, luego agite bien.

Raíz de cáalamo (*Acorus calamus*) es conocida en la medicina ayurvédica por su acción astringente sobre las membranas mucosas. Cuando se administra como una receta Nasya, que puede **reducir o eliminar ciertas cepas de hongos nasales y sus pólipos.**

Receta Nasya para la Sinusitis Crónica
4 cucharadas de raíz de cáalamo seco (<i>Acorus calamus</i>) 3 cucharadas de manteca (ghee) (manteca) 1 cucharadita de cúrcuma molida ¼ taza de agua destilada 1 cucharadita de aceite de sésamo
Triturar la raíz del cáalamo hasta volverla polvo fino y remoje toda la noche en ¼ de taza de agua destilada. En una olla pequeña, calentar la manteca, aceite de sésamo, la cúrcuma y la raíz del cáalamo humedecida (con todo el agua) a fuego lento durante aproximadamente una hora. Cuele en un recipiente ancho y colóquelo en la nevera. Una vez que se haya endurecido, romper las piezas sólidas y devolverlos a una cacerola limpia a fuego lento. El agua puede ser desechada. Calentar las piezas hasta que regresen a líquido, luego cuele el líquido en un frasco cuentagotas limpio.



Cuando se administra, **cualquier aceite que entre de nuevo en la boca debe escupirse y no tragarse**, mantener un recipiente dentro de alcance para este propósito.

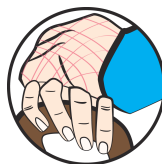
Al estar de pie hasta justo después de la aplicación, no se suene la nariz - "**sorber**" en el **aceite como si tuviera un resfriado - es muy eficaz en el alivio del dolor como los ingredientes activos son llevados a la parte superior del hongo y los pólipos.**

Esta receta se debe administrar cada 4 horas en un total de 10 días para garantizar su eficacia. **Los hongos continuamente brotan hasta que son tratados de forma efectiva**, por lo que debe persistir en la aplicación regular - de preferencia antes de que sienta un ataque de asma. Después de la extirpación de los pólipos todavía es posible que el hongo vaya a regresar después, tal vez debido a un alimento, problema ambiental o alergia.

EL CUERPO y LOS TEJIDOS

Mantenimiento del Tejido

La piel humana es una esponja muy adaptable. Al igual que otros sistemas corporales, los tejidos pueden ser **estimulados para drenar y renovarse a sí mismos**.

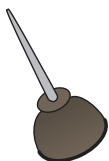


TEJIDOS

El metabolismo de los alimentos ricos en purinas (alimentos fermentados y carnes de todo tipo) crea el ácido úrico que puede acumularse en la sangre cuando este estreñido. Estas acumulaciones se asientan en el cartílago y la piel humana, causando los síntomas de la **artritis**, como mínimo, y el **reumatismo** o **gota** en el peor de los casos. **El uso regular de aceite de semilla de sésamo mezclado con aceite de semilla de neem**, aplicado directamente a las áreas inflamadas y áreas de obstrucción del cartílago, preferiblemente con la ayuda de una almohadilla de calefacción, **hará que el ácido úrico y sus tofos (cristales) se rompan** y sean removidos de los tejidos.

Para evitar la toxemia del ácido úrico, **mantenga la regularidad con el consumo de las recetas de este libro** y respondiendo a las indicaciones corporales para las visitas al baño inmediatamente.

Aquí tiene una solución práctica y nutritiva para el **mantenimiento general del tejido**.



bodygarage Alimento para los Tejidos
10 cucharadas de aceite de sésamo puro 10 cucharadas de ghee (manteca)
1. En una cacerola pequeña a fuego muy bajo permita que los dos aceites se formen como una sola. 2. Conservar en un recipiente pequeño de vidrio. 3. Utilice siempre que sea necesario.

Aceite de semilla de **Neem** es un **antiséptico y anti fúngico muy eficaz**, ideal para el tratamiento de muchas enfermedades externas de la piel.



bodygarage Renovar Tejido
10 cucharadas de aceite de sésamo puro 10 cucharadas de aceite de semilla de neem puro
1. Mezclar los ingredientes en una botella de vidrio. 2. Utilice siempre que sea necesario.

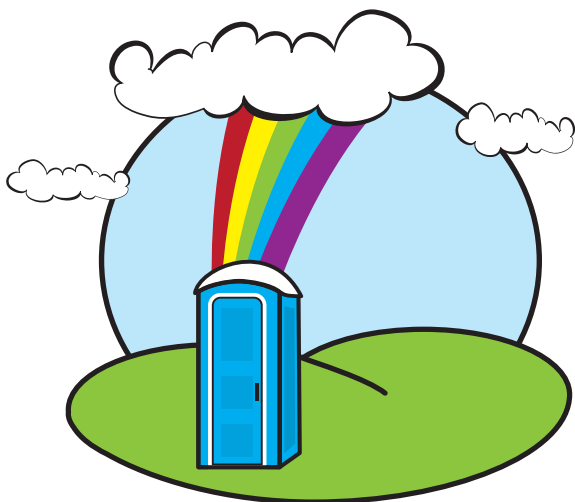
Para uso de la mano, las recetas anteriores se aplican mejor a la hora de acostarse, cubierto con un par de guantes de algodón limpios. Los guantes nuevos deben ser previamente lavados con agua caliente, ya que todavía pueden contener productos químicos sobrantes del proceso de fabricación.

Los productos de jabón a base de neem también son útiles para el uso diario.



Las encías y los dientes también pueden beneficiarse de la acción antiséptica del neem. Hay varias marcas de pasta de dientes que contienen aceite de neem altamente concentrado, limpian con eficacia su boca con una solución antibacteriana natural de confianza a largo plazo.





bodygarage

TOXICIDAD DE LA SANGRE Y DESINTOXICACIÓN



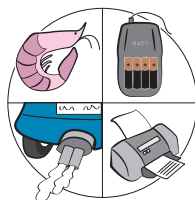
TOXICIDAD DE LA SANGRE Y DESINTOXICACIÓN

Toxicidad de Metales Pesados



La modernización ha tenido un efecto terrible en la salud humana. Los **metales pesados** están por todas partes, y la toxicidad se ha convertido en un peligro común. Cuando la sangre se vuelve demasiado tóxica, **las reacciones pueden incluir dolor de cabeza, migraña, distorsiones visuales, y una variedad de efectos mentales son también posibles.**

La toxicidad de metales pesados en la sangre puede provenir de las **amalgamas dentales de metal** [actualizado como clase 2 sustancia tóxica por la FDA en 2009], **la exposición prolongada a la pintura con plomo o moho**, regulares **inhalaciones de aire de tóner de impresora láser**, **la inhalación de monóxido de carbono regularmente** **automóvil**, **gases de baterías recargables** (¿reconoce el olor de ese cargador rápido?), **fumar**, **comer/beber con regularidad agua o productos a base de agua de fuentes mal filtrados**, **pescados, mariscos y sal marina de las aguas sucias**, **mineros**, **la exposición a la producción de metal** (soldaduras, etc.) y **los medicamentos malos o falsos.** Esta lista está lejos de estar completa.

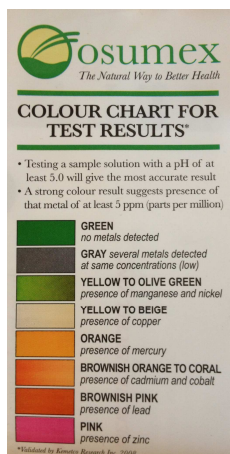


La quelación es un proceso de tipo magnético (de cargas positivas y negativas) que **extrae los metales y minerales de líquido. Este mismo proceso se utiliza con éxito para la eliminación de metales pesados tóxicos en la sangre**, y la naturaleza proporciona una solución sabrosa. Con sólo unos pocos ingredientes naturales, casos de toxicidad en sangre con frecuencia se pueden borrar en dos o tres semanas.



La prueba de metales pesados tóxicos en la sangre es una solución en el hogar y **no es muy diferente de una prueba de embarazo** - o son tóxicos o no son tóxicos. Resultar positivo **brinda la oportunidad de volver a evaluar las enfermedades existentes**

Prueba de toxicidad de metales pesados



Una **prueba** de orina para metales pesados está disponible para su compra en línea, o tal vez se puede obtener en su farmacia local. El costo varía de \$15 - \$25. (Véase el Apéndice C para los proveedores)



Siga las instrucciones exactamente y siempre utilice un temporizador.



Evite tomar cualquier pastilla o suplementos que no sean medicamentos prescritos 24 horas antes de la prueba.



Para obtener resultados más precisos, evite la vitamina-B durante al menos 48 horas antes de la prueba.



Haga la prueba en la mañana, antes de comer o beber cualquier líquido, alimentos o medicamentos.



Si el resultado es negativo para la toxicidad de metales pesados, **pruebe en seis meses** para estar seguro.

TOXICIDAD DE LA SANGRE Y DESINTOXICACIÓN

Resumen de Afinación



El programa de afinación fue diseñado para producir los efectos combinados de un programa de desintoxicación de metales pesados junto con el enriquecimiento digestivo y grasas en la sangre.



CILANTRO

Suplementación para la desintoxicación de Metales Pesados

El cilantro es la solución natural más eficaz para eliminar los metales pesados del torrente sanguíneo. Es seguro de usar mientras esté tomando otros medicamentos, sin embargo, los minerales que se pierden mientras se consume cilantro debe ser reemplazado. El producto Minerales Líquidos BodyBio es una solución perfecta en este caso, y día a día las deficiencias pueden ser visualizadas y manejadas con el software libre misMinerales.



AJO

Coagulación de la sangre / limpieza general de la sangre

El ajo se ha especificado por muchas razones en los regímenes. **El ajo mejora la circulación sanguínea, ayuda en el metabolismo de las grasas, lleva propiedades que combaten la infección al torrente sanguíneo y mejora la digestión.** El ajo debe ser su mejor amigo.



Intercambio de grasas

Las pautas son algo así como una afinación.

Las grasas en la sangre y sus proporciones adecuadas son importantes para el desarrollo, la memoria, la cognición y la motricidad. Los regímenes especifican aceites **en su tipo y proporciones adecuadas para proporcionar una función de mantenimiento que es ideal para su "cambio de aceite"**.



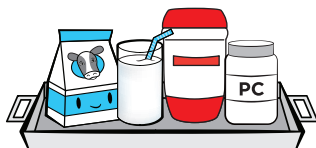
Detox de grasas y reparación de membrana

La Fosfatidilcolina es una droga maravillosa para este siglo. Médicos especialistas en arteriosclerosis, ácidos grasos y la toxicología escriben cantidad **de fosfo-lípidos que puede desbloquear las obstrucciones y las distorsiones del tejido de reparación.** Aparece en los regímenes ya que tiene la capacidad única de cruzar **la barrera sangre-cerebro, donde los bloqueos crean dolor de cabeza.** Mi experiencia personal es fascinante.



Antioxidantes

Similar a la forma en la cual los metales trabajan fuera, el metal y el oxígeno también producen **herrumbre, u óxido** en el interior del cuerpo. **Óxidos biológicos son llamados "radicales libres", que son como pequeños espejos paseando en el torrente sanguíneo, desviando mensajes eléctricos, lo que complica los procesos biológicos e interrumpe el tráfico.** Naturaleza viene al rescate en forma de **clavo de olor, verduras oscuras, verduras de hojas verdes, las bayas oscuras y cascos de grano.** Los antioxidantes mejoran en gran medida la eliminación de sustancias tóxicas.



TOXICIDAD DE LA SANGRE Y DESINTOXICACIÓN

Resumen de Afinación



Lea el programa completo y sus regímenes antes de empezar.

Todos los elementos necesarios se deben obtener de antemano.

Una vez iniciado, siga de cerca el programa hasta que se termine.

Hay 21 días de régimen

14 días de afinación

7 días de mantenimiento



Planee tener por lo menos 14 días libres para descansar mientras se hace el régimen de Afinación.

Mantenga las notas para que usted prepare su comida.



Esto incluye una pluma y:

- **21** impresiones del Apéndice A (*Recaudos Diarios*), uno para cada día
- **1** copia impresa del Apéndice B (*Mi Caso de Estudio*), para el día #1 y #22
- Una copia de bodygarage para referencia



Siga su progreso muy de cerca para llevar registros diarios utilizando el formulario de registro diario. Revise sus registros cada semana. Cuando el programa finalice, tendrá una buena cuenta de la experiencia y de cualquier cambio en su bienestar.



Los regímenes se han diseñado para ser simple.

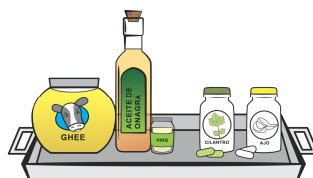
El libro de cocina incluido en el capítulo proporciona una dieta rica en minerales.
Cuanto más se experimenta con las recetas, mejor.



Evite el alcohol mientras que este en los regímenes de desintoxicación.



Si usted no se siente bien, se siente débil, o tiene dolores de cabeza, ¡examine sus minerales!



TOXICIDAD DE LA SANGRE Y DESINTOXICACIÓN

Resumen de Afinación



Efectos Secundarios



¡Puede que el proceso no sea agradable!

Un cuerpo enfermo a menudo se vuelve complaciente a estar enfermo.

Un cambio hacia un estado más saludable significa que las cosas se están moviendo, y esto **puede causar efectos secundarios temporales que a menudo aparecen como dolores de cabeza, dolores en el cuerpo, tensión física, escalofríos, sudoración, fiebre y náuseas. Estos efectos pueden durar de unos días a unas cuantas semanas, dependiendo de la cantidad de metales pesados descargados de la sangre.** Es importante tener en cuenta que **estos síntomas indican un cambio positivo** - que está limpiando efectivamente la "herrumbre" de su torrente sanguíneo.

Para minimizar estos efectos:



- **Cuando su cuerpo le diga que es tiempo de ir al baño, hágalo de inmediato.**

Si usted tiene el hábito de retrasar sus visitas al baño, entonces este programa no es para usted.

Los metales acumulados deben ser eliminados tan pronto surja la oportunidad.

Por esta razón debe quedarse en casa durante su desintoxicación.



- **Tome una buena cantidad de agua destilada.**

Usted debe mantenerse hidratado. Los ingredientes activos estarán trabajando todo el día, todos los días, y **tomar agua regularmente incrementará la tasa de distribución y eliminación de impurezas**

- **Tomo leche y jugos de frutas.**
- **Haga ejercicio mínimo** para mantener la circulación. Estirarse ayuda mucho.
- **Manténgase regular. Tome leche con especias* todos los días y trikatu* en sus comidas.**
- **Use una gorra y calcetines calientes en la cama,** para mantener el calor dentro y ayudar a la circulación.

* vea la sección de recetas

Tan pronto como se surja un dolor de cabeza que, beba un vaso lleno de agua destilada y luego examine y suplemente sus minerales como sea necesario. **El tipo de dolores de cabeza que surgen durante un programa de desintoxicación no son típicos y pueden necesitar atención especial. Una bolsa de maíz congelado envuelto en una toalla delgada y aplicada directamente es eficaz para controlar el dolor.**

Razones para detener el proceso



Si usted tiene tres días consecutivos, con documentando un 'Sentimiento General' de menos de 3 (10 = siendo el mejor), se recomienda hacer una pausa en el proceso. Seguramente no se sentirá muy bien durante su desintoxicación pero los valores de menos de 3, deben considerarse muy enfermo. Cuando regrese a un estado más cómodo el proceso puede reanudarse.



Si no tiene movimientos intestinales regulares dentro de dos días completos de haber iniciado el programa, debe detenerlo ya que los materiales tóxicos pueden ser reabsorbidos.

Empezando el Detox

Registre sus resultados de las pruebas de metales pesados en una copia del formulario en el Apéndice C. Complete el formulario, excepto la parte reservada para el día # 22.

TOXICIDAD DE LA SANGRE Y DESINTOXICACIÓN

Regimen de Afinación

Regimen de Detox Principal (14 Días)

Despertar	<ul style="list-style-type: none">• 1x paquete Multi-Vitaminico (ver p15 para las indicaciones)• 1x CoenzimaQ10 100 mg en capsulas o masticable• 2x Ajo Kyolic 600mg• 2x Cilantro cápsula de 600 mg• 1x taza de leche
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">• Un <i>desayuno principal</i> de la sección de recetas• Café o té con 1 cucharadita de cardamomo molido• 1x taza de leche• 1 cucharada de Chyawanprash• ¼ botella de Bio-K Probiótico
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none">• 2x Ajo Kyolic 600mg• 2x Capsula de Cilantro 600mg• 1x Fosfatidilcolina en capsulas 900mg• Una <i>sopa o plato principal y acompañante</i> opcional de la sección de recetas• Una mezcla de frutos secos y nueces para el postre• 2x tazas de leche• ¼ botella de Bio-K Pro biótico• 1 gramo Vitamina C masticable
Cena	<ul style="list-style-type: none">• 2x Ajo Kyolic 600mg• 2x Capsula de Cilantro 600mg• 2x cucharadas de <i>aceite bodygarage</i> 4:1 (vea recetas)• 1500mg Aceite de Onagra• 60mg Ginkgo Biloba en capsulas• Una <i>sopa o plato principal y acompañante</i> opcional de la sección de recetas• Una mezcla de frutos secos y nueces para el postre• 2x tazas de leche• ¼ botella de Bio-K Pro biótico
Hora de dormir	<ul style="list-style-type: none">• ¼ botella Bio-K Pro biótico• 1 cucharada de Chyawanprash• 1x taza de leche

Cada 3 Horas:

● Examine y suplemente sus minerales como le indique el software *misMinerales* software con el modo detox ENCENDIDO. Mantenga su dispositivo cerca, Le notificara.

● Suplemente sus Vitaminas-B. El complejo B-50 es ideal para este propósito.

No exceda las cinco B-50 al día.

TOXICIDAD DE LA SANGRE Y DESINTOXICACIÓN

Régimen de Afinación

Régimen de Mantenimiento Detox (7 Días)

Despertar	<ul style="list-style-type: none">● 1x Paquete Multivitamínico (vea p15 para las indicaciones)● 1x CoEnzimaQ10 100mg en capsulas o masticable● 2x Ajo Kyolic 600mg● 1x Capsula de cilantro 600mg● 1x taza de leche
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">● Un <i>desayuno principal</i> de la sección de recetas● Café o té con 1 cucharadita de cardamomo molido● 1x taza de leche● 1 cucharada de Chyawanprash● ¼ botella de Bio-K Pro biótico
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none">● Una <i>sopa o plato principal y acompañante</i> opcional de la sección de recetas● Una mezcla de frutos secos y nueces para el postre● 2x taza de leche● ¼ botella de Bio-K Pro biótico● 1 gramo Vitamina C masticable
Cena	<ul style="list-style-type: none">● 2x cucharadas de <i>aceite bodygarage</i> 4:1 (vea recetas)● 1500mg Aceite de Onagra● 60mg capsulas de Ginkgo Biloba● Una <i>sopa o plato principal y acompañante</i> opcional de la sección de recetas● Una mezcla de frutos secos y nueces para el postre● 2x taza de leche● ½ botella de Bio-K Pro biótico
Hora de dormir	<ul style="list-style-type: none">● 1 cucharada de Chyawanprash● 1x taza de leche

Cada 3 Horas:

- Examine y suplemente sus minerales como le indique el software *misMinerales* software con el modo detox ENCENDIDO. Mantenga su dispositivo cerca, Le notificará.
 - Suplemente sus Vitaminas-B. El complejo B-50 es ideal para este proposito.
- No exceda las cinco B-50 al día.**

Cuando este régimen se haya completado:

- Haga una prueba de metales pesados a primera hora de la mañana.
- Anote los resultados en la zona del día # 22 en el Apéndice B (*Mi Caso de Estudio*).

Si usted no es tóxico, ¡felicitaciones!

Si aún es tóxico, los regímenes se pueden repetir si es necesario



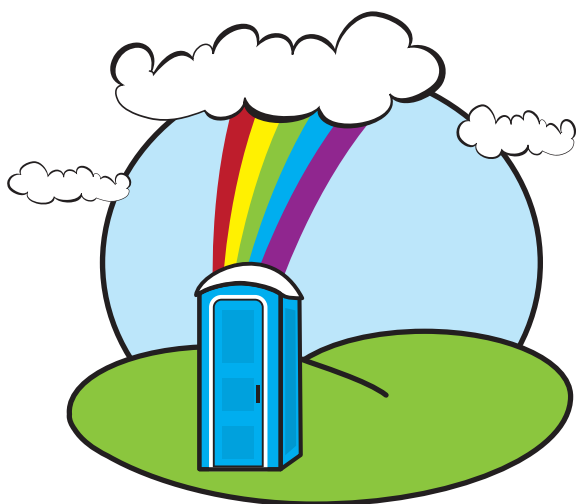
Se recomienda un examen de sangre completo siguiendo el programa de desintoxicación.



Después de que el programa se ha completado usted puede notar un aumento de sensibilidades a los alimentos procesados y refinados. Evítelos para mantener su bienestar.

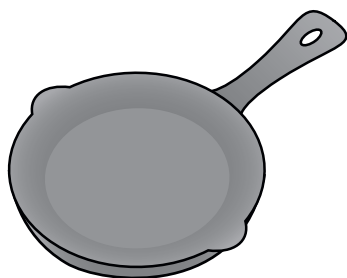


Vuelva a examinarse por contaminación de metales pesados cada seis meses.



bodygarage

RECETAS



Recetas bodygarage

Prologo a las Recetas

Las recetas que aquí se presentan ofrecen un alto valor nutricional y son ideales para el mantenimiento regular.



Aprovisionamiento regular de los ingredientes en el apéndice de lista de compra le proporcionará una cocina llena de vida, lista para preparar algo saludable **en más o menos una hora**. ¡Aprender a cocinar con sabores inspiradores hace que sea agradable!

NOTA SOBRE ESTA COMIDA

La dieta es **totalmente natural y hecha en casa**, no hay productos enlatados o refinados. Y no hay alimentos o ingredientes artificiales sospechosos de problemas de salud. Experimente con estas recetas usando los ingredientes de diversas maneras y usted debería ver una serie de efectos positivos en su sistema digestivo.

NOTA SOBRE LAS SOPAS

El principio de los platos de sopa son para crear caldos que sean tan **naturalmente ricos en hierro y minerales** como para ser capaces de conducir la electricidad. Estos platos toman tiempo para prepararse, y la recompensa es el alimento que contiene la nutrición bien extraída que **se traduce directamente en el bienestar**.

HERRAMIENTAS

Las herramientas adecuadas simplificarán sus esfuerzos. Para ello le recomiendo un mortero, dos ollas medianas, dos tazones, una sartén de hierro fundido, un conjunto de cucharas de medir y un colador de mano. Equipese como sus necesidades lo requieran.

LIMPIEZA Y REMOJO DE GRANOS Y LEGUMBRES

Los cereales y legumbres deben ser lavados repetidamente y escurridos en agua fría hasta que el agua salga limpia. Si se remoja durante la noche, utilizar un recipiente grande y agua destilada. Escorra y enjuague ligeramente antes de cocinar.

COCINANDO GRANOS

La espuma (almidón) que se acumula en la superficie debe ser desnatada regularmente.

HORARIOS DE COCINA

Los cereales y legumbres varían en sequedad, por lo que los tiempos mencionados pueden variar ligeramente.

ESPECIAS



Las especias recién molidas ofrecen mayor potencia que las pre-tierra. Un mortero o molinillo pequeño es muy práctico y se usara con regularidad.

MEDIDAS

Tbsp = Cucharada, 15g
Tsp = Cucharadita, 5g
1 Taza = 250ml



INGREDIENTES



Muchas de las recetas incluyen **frijoles y lentejas**, ya que ofrecen una rica **fuentes de hierro, proteínas, fibra, vitaminas y minerales**.



AJO

Muchas de las recetas incluyen el **ajo**, y es muy recomendable consumir uno o dos dientes de ajo al día, ya que **limpia progresivamente la sangre y protege de varios tipos de infecciones**.



Muchas recetas incluyen **pimienta**, la cual proporciona **romo**, algo en lo cual el cuerpo es a menudo deficiente, y es **lo que el cuerpo utiliza para metabolizar la grasa**.



Algunas recetas utilizan **hojas de cilantro, semillas de cilantro y cúrcuma**, los cuales **son desintoxicantes para la sangre y los tejidos, también una rica fuente de hierro**.



Algunas recetas utilizan **algas marinas**, la cual se especifica por su **yodo**.



Se especifica la **sal Kosher** ya que no contiene aditivos conservantes.

Cada plato puede ofrecer cualidades restauradoras mediante la aplicación de algunos *principios*.



SANGRE

PURIFICACION DE LA SANGRE

El ajo, cilantro, cúrcuma, neem, hongo reishi, albahaca



TEJIDOS

PURIFICACIÓN DE TEJIDOS

La cúrcuma, neem, jengibre



TEJIDOS

TEJIDOS Y NUTRICIÓN COGNITIVA

Ghee, aceite de sésamo, nueces, semillas



ESTOMAGO

PURIFICACIÓN DIGESTIVA

Jengibre, pimienta, hing, hinojo, cardamomo, fenogreco, menta



HUMOR

MEJORADORES DE HUMOR

clavo, canela, anís, menta, azúcar moreno o azúcar de palmera



El aceite de sésamo es un aceite nutritivo.



Los **compuestos volátiles en las especias** se distribuyen más fácilmente y se absorben cuando son marinadas y fritas ligeramente con ghee.



El ajo y las hojas de cilantro pierden su potencia cuando se cocina demasiado.



El hing contiene trigo y no es adecuado para las personas diagnosticadas con Celiaca.

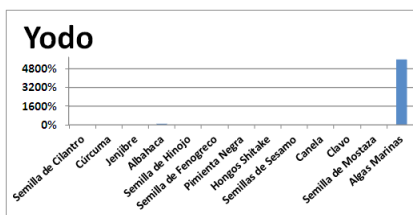
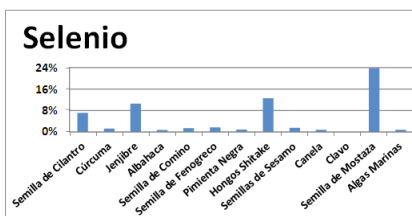
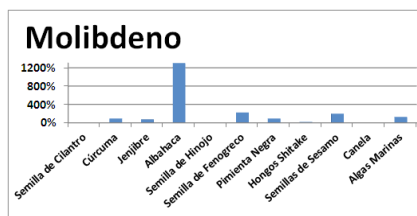
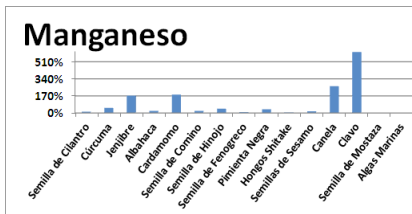
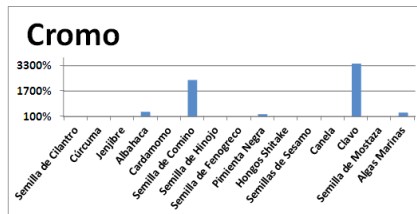
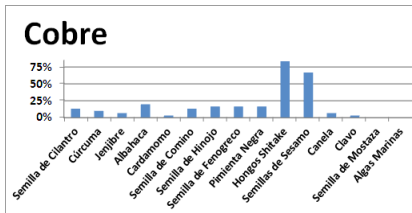
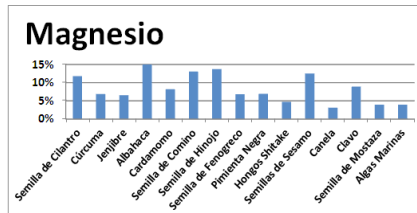
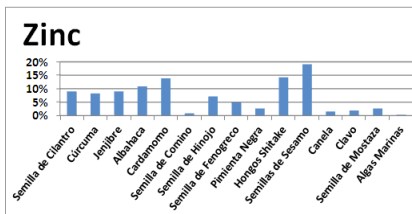
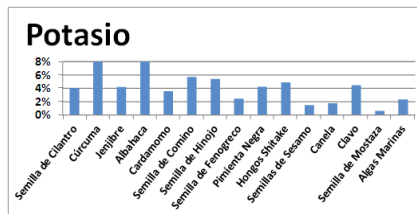
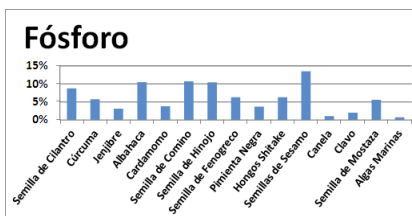
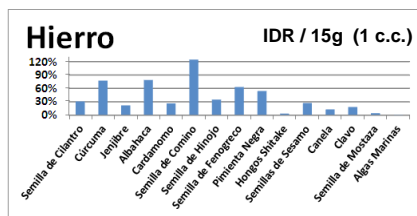


"Un conocimiento de la composición química de los alimentos es lo primordial y esencial en el tratamiento dietético de la enfermedad o en cualquier estudio cuantitativo de la nutrición humana "

- La Disminución de Minerales de Los Alimentos

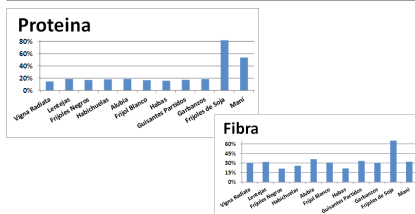
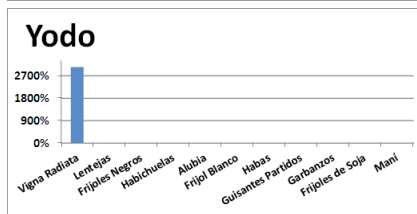
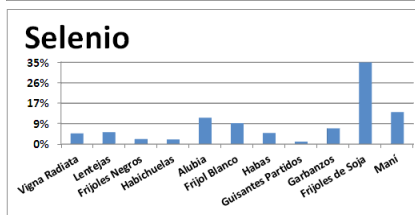
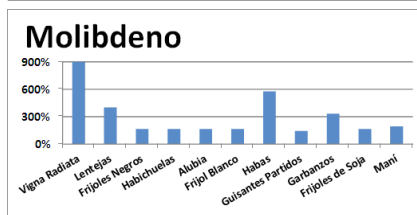
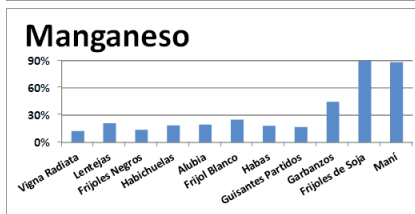
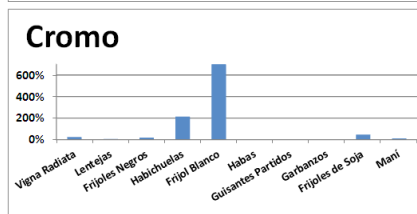
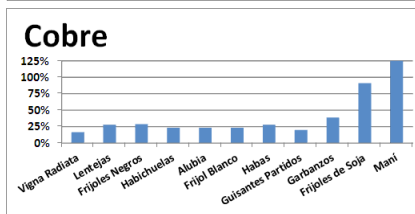
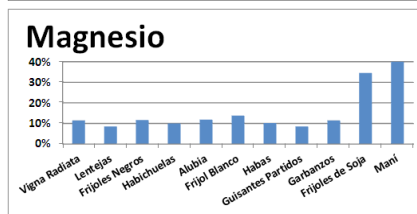
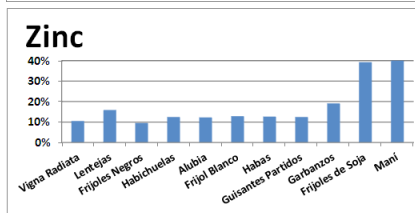
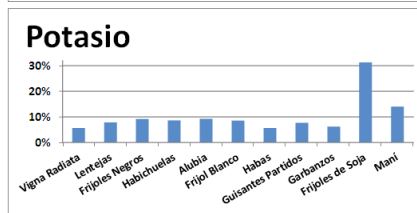
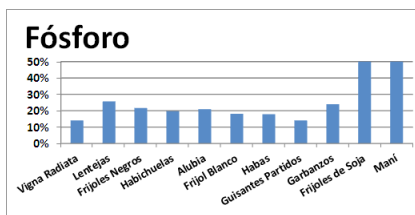
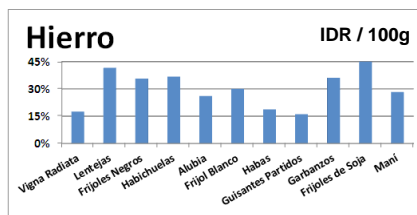
Recetas bodygarage

Minerales en las Especies



Recetas bodygarage

Minerales en las Legumbres

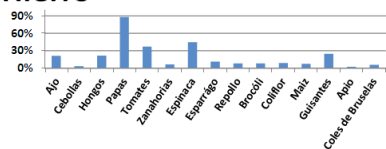


Recetas bodygarage

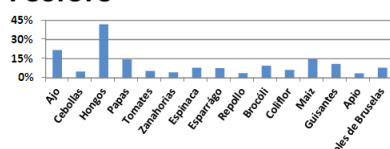
Minerales en los Vegetales

Hierro

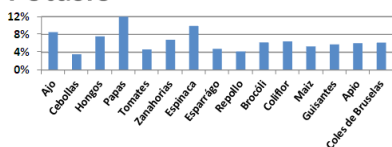
IDR / 100g



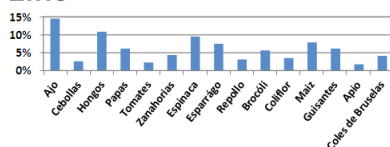
Fósforo



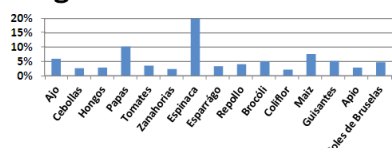
Potasio



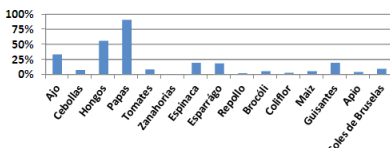
Zinc



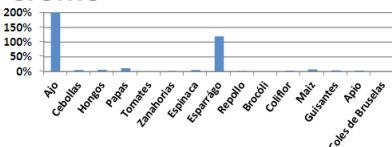
Magnesio



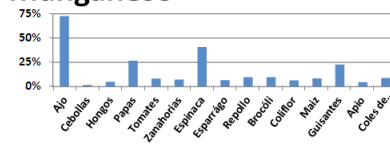
Cobre



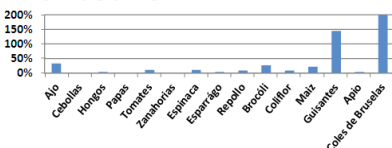
Cromo



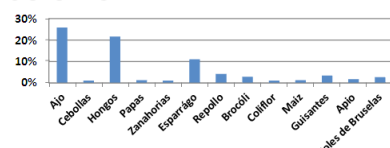
Manganeso



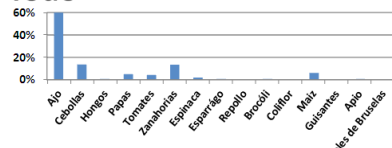
Molibdeno



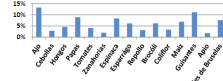
Selenio



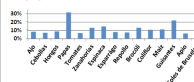
Yodo



Proteína



Fibra





vigna radiata verdes enteras



habas negros



vigna radiata amarilla partida



habas pintos



lentejas dupuy



arvejas verdes



lentejas marrones



habas lima





semilla de mostaza



semilla de sesamo



semilla de mostaza negra



semilla de sesamo negra



semilla de cilantro



curcuma molido



semilla de comino

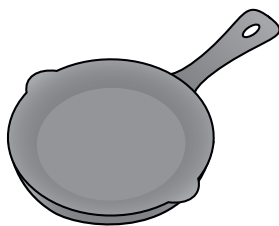


cilantro

Recetas bodygarage
Referencia a las Especies







RECETAS



Compuestos

crean efectos de gran alcance



Sopa

de legumbres y verduras
son refuerzos nutricionales



Platos Principales

de legumbres y verduras
son abundantes y llenan



Acompañantes

añaden variedad y volumen



Pan

es un alimento nutritivo cuando
se utiliza junto a ingredientes saludables



Dulces

cuando es hecho con los valores
de antaño sirve para una merienda útil



Aperitivos probióticos

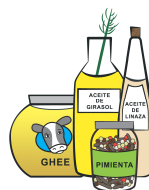
de yogur y frutas son útiles
para el mantenimiento digestivo



Bebidas

son tan eficaces como
las sopas entregando nutrición

ghee

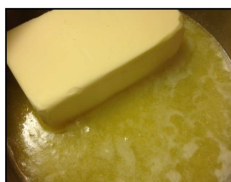


Fácil
45 Minutos

- Un aceite sublime
- Para la cocción de alta temperatura

Ingredientes:

- 1 taza de mantequilla de vaca cruda sin sal



Para la cocina diaria y los tratamientos de tejidos.

Preparacion:

1. Calentar la mantequilla a fuego medio / alto y esperar a que comience a hervir. Ajuste el fuego a bajo y espere a que los sólidos de la leche se separen del aceite puro. Raspe la espuma a medida que se acumula.
2. Retirar del fuego y enfriar durante 20 minutos.
3. Colar el aceite con una estopilla dos veces o más veces hasta que no queden sólidos lácteos.

Transfiera el aceite a un recipiente de vidrio limpio y deje que se solidifique en temperatura ambiente

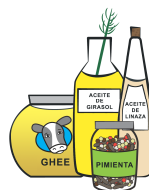
Guarde a temperatura ambiente y lejos de la luz.
Deseche después de 3 meses

Grasa y Acidos Grasos

Cantidades de la receta

Grasa Total	224g
Grasa Saturada	144g
Acidos grasos Omega-3	715mg
Acidos grasos Omega-6	6193mg

aceite 4:1



Fácil
5 Minutos

- Rico en Vitamina E
- Proporción ideal de $\Omega 6$ a $\Omega 3$

Ingredientes:

- $\frac{1}{4}$ taza de aceite de linaza prensado frio
- 0.8 tazas de aceite de girasol prensado frio



Un grupo de científicos de la Universidad de Boston y la Universidad de Bar Ilan con Haifa, Israel ha demostrado consistentemente que **la específica relación de ácidos grasos omega-3 y omega-6 04:01 ayuda a mejorar el conocimiento y las habilidades motoras deterioradas a causa de los desequilibrios de las grasas en la sangre**. Otros medicos no relacionadas con el campo y médicos especialistas de la toxicología han utilizado esta investigación con resultados impresionantes.

Preparacion:

1. Medir los aceites por separado y con precisión.
2. Mezclar los aceites en un recipiente de vidrio.

Mantener a temperatura ambiente y lejos de la luz.

Deseche después de 3 meses.

Una o dos cucharadas pueden tomarse antes de acostarse, o el aceite se puede utilizar en aderezos para ensaladas caseras y recetas de pan.

Este aceite de baja temperatura no se recomienda para cocinar.

Grasa y Acidos Grasos

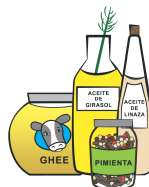
Cantidades de la receta

Grasa Total	227g
Grasa Saturada	22.9g
Acidos grasos Omega-3	29051mg
Acidos grasos Omega-6	120074mg

pimienta mix



Facil
10 minutos



- Rico en Vitamina A, B6, C, E, K, hierro, cromo y manganeso
- Estimula el metabolismo de las grasas
- Descompone el moco
- Excelente para la digestión

Ingredientes:

- 10 gramos de pimienta roja
- 10 gramos de pimienta blanco
- 10 gramos de pimienta negro
- 10 gramos de pimienta verde
- 10 gramos de pippali (pimienta larga)




Preparacion:

1. Moler y mezclar los ingredientes en un recipiente de vidrio.

Mantener a temperatura ambiente y lejos de la luz.

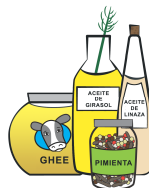
Prepare ¼ cucharadita como té con o sin leche, o añadir a las recetas si lo desea.

Minerales			%IDR
Calcio	172mg		17%
Hierro	10.9mg		60%
Fosfóro	98.8mg		10%
Potasio	586mg		17%
Zinc	0.8mg		5%
Magnesio	82.4mg		21%
Cobre	0.5mg		23%
Cromo	15mcg		42%
Manganeso	2.3mg		116%
Molibdeno	7mcg		15%
Selenio	2.1mcg		3%
Yodo	2.5mcg		1%

trikatu



Fácil
5 minutos



- Rico en Vitamina E, K, hierro, cromo y manganeso
- Una formula antigua
- Una herramienta de cocina
- Un tónico útil

Ingredientes:

- 10 gramos jengibre molida
- 10 gramos pimienta mix



Trikatu significa "tres especias" en el idioma sánscrito. Es el estimulante ayurvédico primario, conocido por calmar los estómagos, ayudar a eliminar los residuos, y descomponer las grasas. Este compuesto se utiliza en otras recetas.

Preparacion:

1. Mezclar los ingredientes molidos en un recipiente de vidrio.

Mantener a temperatura ambiente y lejos de la luz.

Prepare ¼ cucharadita como té con o sin leche, o añadir a cualquier receta de cocina.

Minerales			%	IDR
Calcio	55.3mg		6%	
Hierro	4mg		22%	
Fosforo	32.1mg		3%	
Potasio	260mg		7%	
Zinc	0.6mg		4%	
Magnesio	37.8mg		9%	
Cobre	0.2mg		8%	
Cromo	3.6mcg		10%	
Manganeso	3.2mg		116%	
Molibdeno	2.5mcg		5%	
Selenio	4.2mg		6%	
Yodo	1.85mcg		1%	

sopa para ti



Fácil
1.5 – 2 horas

- Rico en proteína, fibra, Vitamina E, K, hierro, fósforo, magnesio, cobre, cromo y manganeso
- Poderoso y revitalizante

Ingredientes:

- 1½ tbsp de semillas de cilantro molido
- 1 taza de vigna radiata amarilla partida
- ¼ tsp de semillas de fenogreco molidas
- 7-12 tazas** de agua destilada
- 1 tbsp de semilla de mostaza
- ¼ tsp pimienta mix*
- 1 tsp de semilla de hinojo
- 1 tsp de semilla de comino
- 1 tsp de sal kosher
- 1 tbsp de ghee
- ¼ tsp de hing

* Vea la sección de compuestos


** Depende de la sequedad

Esta es la receta mas importante en *bodygarage*. Tiene enormes propiedades reconstituyentes más allá de su alto contenido mineral. La preparación requiere dos cacerolas y atención cuidadosa cuando se mueve la mezcla de aceite de una a la otra.

Preparacion:

1. En una cacerola grande poner el agua y los frijoles a hervir, a continuación, establezca el fuego a medio.
2. Cocine durante 1-1 hora y media dependiendo de la suavidad del frijol. Quítele el almidón blanco que se acumula cada 10 a 15 minutos. Si el contenido se seca, agregue una taza de agua destilada caliente y revuelva suavemente. Cuando los granos estén suaves y rotos y el almidón deje de aparecer, esta parte estará lista. Retire la olla de la estufa, no lo cuele.
3. En una cacerola pequeña a fuego medio, agregue el ghee y espere hasta que se haya derretido y convertido en un poco caliente. Añadir las semillas de mostaza, semillas de comino y semillas de hinojo al aceite y cubra la olla de inmediato. Después que la mostaza aparezca durante 3 a 4 segundos, con cuidado vacíe la mezcla en la otra cacerola. Cuidado - use la tapa de la cacerola pequeña como un protector de salpicaduras, ¡que estará caliente!
4. Devuelva la cacerola a la estufa a fuego lento. Agregue el cilantro, la sal, la pimienta de la mezcla, Hing y la alholva, entonces revuelva bien. Cocine a fuego lento a calor bajo durante 20 minutos o más.

Deje que se enfríe durante unos minutos.
Hace hasta 3 porciones para plato principal.
Las sobras se pueden congelar.

Minerales		 %eIDR
Calcio	499mg	50%
Hierro	18.4mg	102%
Fósforo	909mg	91%
Potasio	2835mg	81%
Zinc	7mg	46%
Magnesio	488mg	122%
Cobre	2.3mg	117%
Cromo	109mcg	311%
Manganeso	2.7mg	136%
Molibdeno	13.9mcg	30%
Selenio	34mcg	49%
Yodo	4mcg	2%

sopa vigna radiata



Facil
2 – 3 horas

- Rico en proteína, fibra, Vitamina B1, B9, hierro, fósforo, potasio, magnesio, cobre, cromo, manganeso, molibdeno y yodo
- Sabroso

Ingredientes:


- 1 taza de vigna radiata amarilla partida
- 1 tsp de semilla de cilantro molida
- 1 taza de vigna radiata verde
- 2 dientes de ajo, picados
- 9 tazas de agua destilada
- 1/6 tsp pimienta mix*
- 3/4 tsp de sal kosher
- 1/2 tsp de ghee

* Vea la sección de compuestos

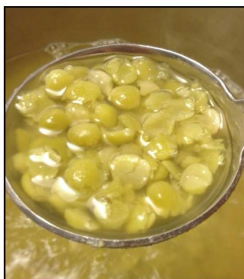
Preparación:

1. En una cacerola mediana cubierta llevar las vigna radiatas verdes y amarillos lavadas y 4 tazas de agua destilada a hervir, a continuación, establezca la estufa a fuego medio.
2. Cocine durante 45 minutos a 1 hora dependiendo de la suavidad, escurra y devuelva las vigna radiatas amarillas a la cacerola.
3. Añadir el ghee, la sal, el ajo, pimienta mix y cilantro, luego mezcle bien. Cocine por 15 minutos a fuego medio.
4. Añadir 3 tazas de agua destilada y las vigna radiatas verdes lavadas, tapar y cocinar durante 45 minutos a 1 hora. Una vez que las vigna radiatas verdes estén suaves la sopa estará lista.

Deje enfriar durante unos minutos.
Hace hasta 3 porciones de plato principal.
Las sobras se pueden congelar.

Minerales			%IDR
Calcio	407mg		41%
Hierro	17.5mg		97%
Fósforo	978mg		98%
Potasio	3176mg		91%
Zinc	7.6mg		51%
Magnesio	514mg		129%
Cobre	2.5mg		124%
Cromo	86.6mcg		247%
Manganeso	2.9mg		147%
Molibdeno	981.6mcg		2181%
Selenio	23.4mcg		33%
Yodo	10798.7mcg		7199%

sopa de arvejas verdes



Facil

1 – 1.5 hora

- Rico en proteína, fibra, cromo & manganeso
- Una proteína perfectamente balanceada
- Sabroso

Ingredientes:

- 1 tbsp de ghee
- 1 papa larga
- 1 cebolla media
- 1 tsp de pimienta mix*
- ¼ tsp de sal kosher
- 1 tsp de jengibre molida
- 1 tbsp de semilla de sesamo
- 7 tazas de agua destilada
- 1 taza de arvejas verdes partidos
- 3 dientes de ajo, partidos
- ¼ taza de tomates triturados
- 1 tbsp semilla de comino molido

* Ver seccion de compuestos


Preparación:

1. En una gran cacerola a fuego medio / alto calor, freír el comino, semillas de sésamo, cebolla picada, el ajo, el jengibre, tomate y patatas en ghee durante dos minutos o hasta que la cebolla se vuelva marrón.

2. Agregue el agua, los arvejas, pimienta mix y la sal. Lleve a ebullición, luego ajuste la estufa a fuego medio.

3. Cocine durante una hora, revolviendo con frecuencia. Cuando los arvejas estén completamente disueltos, retire del fuego.

Deje que se enfríe durante unos minutos.
Hace hasta 3 porciones de plato principal.
Las sobras se pueden congelar.

Minerales			%IDR
Calcio	350mg		35%
Hierro	12.6mg		70%
Fosfóro	576mg		58%
Potasio	2881mg		82%
Zinc	4.8mg		32%
Magnesio	261mg		65%
Cobre	1.6mg		78%
Cromo	6.2mcg		17%
Manganeso	2.8mg		140%
Molibdeno	154.5mcg		343%
Selenio	6.4mcg		9%
Yodo	3.7mcg		2%

lentejas de mar



Facil
45 minutos

- Rico en proteína, fibra, Vitamina B1, B9, hierro, fósforo, cromo, manganeso y yodo
- Sabroso y de bajo precio

Ingredientes:

- 1 pieza mediana de alga marina
- 4 tazas de agua destilada
- 1 taza de lentejas dupuy
- ½ tsp de pimienta mix*
- ½ tsp de sal kosher

* Ver sección de compuestos




Preparación:

1. En una cacerola mediana, ponga el agua, la sal, algas y lentejas a hervir, a continuación, ponga la estufa a fuego medio.
2. Cocine durante 40 minutos o hasta que las lentejas estén suaves.

Cualquier agua restante será rica en hierro y minerales, y se puede utilizar como una bebida medicinal.

Hace 2 porciones de plato principal.
Las sobras se pueden congelar.

Minerales			%IDR
Calcio	143mg		14%
Hierro	14.8mg		82%
Fosfóro	868mg		87%
Potasio	1847mg		53%
Zinc	9.3mg		62%
Magnesio	247mg		62%
Cobre	1.1mg		55%
Cromo	6.1mcg		17%
Manganeso	2.6mg		131%
Molibdeno	425.3mcg		945%
Selenio	16mcg		23%
Yodo	29.6mcg		19%

Estofado de guisantes y soya



Facil
1 hora

- Rico en proteína, Vitamina K, B1, B9, hierro, fósforo, potasio, magnesio, cobre, cromo & manganeso
- Una proteína perfectamente balanceada
- Satisfactorio y sabroso



Ingredientes:

- 1 taza guisantes de verduras verdes
- 1½ tazas de agua destilada caliente
- ¼ taza de tomates triturados
- 1 taza de trozos de soja secos
- 1 tsp de semilla de sesamo
- ½ tsp de chile
- ½ tsp de sal kosher
- 1 tsp de semilla de comino
- ½ tsp de trikatu*
- 1 tsp de ghee

Preparación:

1. En un recipiente hermético, añadir los trozos de soja y 1 taza de agua destilada y ponerlo a un lado.
2. Después de remojar durante 30 minutos, escurrir la soja y exprimir el agua restante.
3. En una gran cacerola a fuego medio / alto calor, regularmente dore las especias en ghee.
4. Añadir los trozos de soja a las especias y cocine durante 10 minutos, mezclando a menudo.
5. Agregue los tomates y una media taza de agua caliente. Mezclar uniformemente y cocinar por unos minutos.
6. Añada los guisantes, tapelos y cocine por 10-15 minutos a fuego lento.

Espolvorear con las semillas de sésamo.

Rinde para 2 porciones plato principal.
Las sobras se pueden congelar.

* Vea la sección de compuestos

Minerales		%IDR
Calcio	413mg	41%
Hierro	21.3mg	118%
Fósforo	1019mg	102%
Potasio	3389mg	97%
Zinc	7.8mg	52%
Magnesio	435mg	109%
Cobre	2.9mg	144%
Cromo	89.6mcg	256%
Manganeso	5.4mg	268%
Molibdeno	335.6mcg	745%
Selenio	7.7mcg	11%
Yodo	4.9mcg	3%

habas negras con ajo



Fácil
2 horas



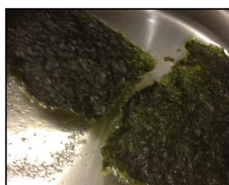
- Rico en proteína, fibra, Vitamina B1, B9, hierro, fósforo, potasio, magnesio, cobre, manganeso y yodo
- Una proteína perfectamente balanceada
- Nutrición de gran alcance



Ingredientes:

- 1 tbsp de ghee
- 2 tsp de semilla de comino
- ¾ tsp de sal kosher
- 8 tazas de agua destilada
- 1 taza de frijoles negros secos
- 6 dientes de ajo, partidos
- 1½ tbsp de semillas de cilantro molido
- 1 trozo mediano de alga marina


* Vea la sección de compuestos



Preparación:

1. En una cacerola mediana cubierta, llevar el agua salada y algas a ebullición, a continuación, agregue los frijoles y ponga la estufa a fuego medio.
2. Luego de una hora y media de hervir, añadir las semillas de comino, las semillas de cilantro y el ajo. Mezclar bien.
3. Continuar la cocción a fuego medio durante unos 30 minutos.

Deje que se enfríe durante unos minutos.
Rinde para 2 porciones de plato principal.
Las sobras se pueden congelar.

Minerales			%IDR
Calcio	425mg		42%
Hierro	14mg		78%
Fosfóro	765mg		76%
Potasio	3120mg		89%
Zinc	8.1mg		54%
Magnesio	396mg		99%
Cobre	2mg		99%
Cromo	60.2mcg		172%
Manganeso	2.6mg		132%
Molibdeno	183mcg		406%
Selenio	11.1mcg		16%
Yodo	107.8mcg		71%

chile del oeste



Facil
2 horas

● Rico en proteína, fibra, Vitamina B1, B9, hierro, fosforo, potasio, zinc, magnesio, cobre, cromo, manganeso & yodo

Ingredientes:

- 1 tbsp de ghee
- 1/8 tsp de curcuma
- 1 tsp de sal kosher
- 1 tsp de semilla de comino
- 1 taza de trozos de soja
- 1/4 tsp de chile
- 1/4 tsp de pimienta mix
- 3/4 tsp de jengibre molida
- 5 tazas de agua destilada
- 1 taza de habas rojos
- 1/2 taza de tomates molidos
- 1 tsp de semilla de mostaza negra
- 1 tsp de semillas de cilantro
- 1/4 tsp semilla de fenogreco
- 1 trozo mediano de agua marina



Preparación:

1. En una cacerola mediana a fuego medio-alto, freír las especias en ghee hasta que se doren.
2. Añadir con cuidado los tomates, sal, frijoles lavados y una taza de agua destilada caliente. Cocine por 10 minutos a fuego medio, revolviendo con frecuencia.
3. Agregar 4 tazas de agua destilada caliente y cubrir la cacerola. Hervir a fuego medio durante 45 minutos o hasta que los frijoles estén suaves.
4. Añadir los trozos de soja secos y cubrir la cacerola. Cocine durante 20 minutos, revuelva con frecuencia.

Deje que se enfrie.

Rinde para 2 porciones de plato principal.

Las sobras se pueden congelar.

Minerales		%IDR
Calcio	571mg	57%
Hierro	32.9mg	183%
Fosfóro	1681mg	168%
Potasio	5883mg	168%
Zinc	12.1mg	81%
Magnesio	684mg	171%
Cobre	4.1mg	203%
Cromo	262.8mcg	751%
Manganeso	7.4mg	372%
Molibdeno	363.6mcg	807%
Selenio	16mcg	23%
Yodo	83.5mcg	55%

anacardo pintos picantes



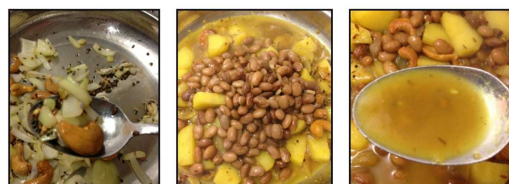
Facil
2 horas

• Rico en Vitamina C, hierro, fosforo, potasio, zinc, magnesio, cobre, cromo, manganeso & selenio



Ingredientes:

- 1 tbsp de ghee (manteca)
- ¼ taza de anacardos
- 1 cebolla mediana
- 1 tsp de semilla de comino
- ¾ tsp de sal kosher
- 1 taza de frijoles pintos
- ½ tsp de pimienta mix*
- 2 papas medianas
- 5 tazas de agua destilada
- ½ tsp de semilla de cilantro
- 2 dientes de ajo, partidos
- 1 tsp de semilla de mostaza negra
- ¾ tsp de semilla de cilantro molida



Preparación:

* Vea la seccion de compuestos

1. En una cacerola mediana cubierta ponga a hervir los frijoles pintos lavados y 5 tazas de agua destilada, a continuación, establezca la estufa a fuego medio.
2. Cocine los frijoles de 45 minutos a 1 hora dependiendo de la suavidad, tape y ponga la olla a un lado. No drene.
3. En una segunda cacerola mediana agregar la manteca, semillas de comino y la semilla de mostaza negra y establecer la estufa a fuego medio. Cuando la semilla de mostaza estalle, agregue la cebolla picada, los anacardos y el ajo.
4. Dorar la cebolla y los anacardos de 5 a 10 minutos, luego agregar la sal kosher, mezcla de pimienta, semillas de cilantro molido, papas picadas, los frijoles pintos cocidos y media taza de agua destilada. Tape y cocine a fuego medio durante 30 minutos.

Deje que se enfríe.

Hace hasta 3 porciones de plato principal.

Las sobras se pueden congelar.

Minerales		%IDR
Calcio	308mg	31%
Hierro	13.4mg	75%
Fosforo	906mg	91%
Potasio	3053mg	87%
Zinc	7.1mg	47%
Magnesio	386mg	96%
Cobre	2.3mg	117%
Cromo	109.8mcg	313%
Manganeso	2.6mg	132%
Molibdeno	196.6mcg	436%
Selenio	36.7mcg	52%
Yodo	100.1mcg	66%

nuri-nuri



Facil
1 - 1.5 horas

- Rico en proteína, fibra, Vitaminas B1, B9, hierro, fosforo, potasio, zinc, magnesio, cobre, cromo, manganeso & selenio
- Una proteína perfectamente balanceada

Ingredientes:

- 1 trozo mediano de alga marina seca
- 5 hongos Shitake frescos
- 1 taza de guisantes frescos o congelados
- ¾ tsp de cardamomo molido
- 1 taza de habas lima
- 1 diente de ajo, partido
- 7 tazas de agua destilada
- 1 taza de habas negras
- ¼ tsp de pimienta mix*
- ½ tsp de sal kosher
- ¾ tsp de cúrcuma
- ½ tsp de ghee
- ¼ tsp de chile

Preparación:

1. En un cacerola mediana cubierta, poner las 4 tazas de agua, sal y alga a hervir.
 2. Añadir los frijoles y hongos ya lavados, a continuación, establezca el fuego a medio y cubra la cacerola. Cocine por 45 minutos o hasta que los frijoles estén suaves, luego retire del fuego y escurra.
 3. En otra cacerola mediana a fuego medio / alto, agregue el ghee, cúrcuma, cardamomo molido, pimienta mix, el ajo picado, ají y guisantes y freír hasta que los guisantes queden bien cubiertos. Añadir ¼ de taza de agua destilada, mezclar y cocinar durante 5 minutos.
 4. Añadir el contenido de la otra sartén y revuelva bien.
- Tape y cocine durante 10 minutos, revolviendo de vez en cuando.

Deje que se enfríe durante unos minutos.
Rinde para 4 porciones de plato principal.
Las sobras se pueden congelar.

Minerales		%IDR
Calcio	510mg	51%
Hierro	25.8mg	144%
Fosfóro	1626mg	163%
Potasio	6247mg	178%
Zinc	15.7mg	105%
Magnesio	798mg	200%
Cobre	4.2mg	212%
Cromo	24.2mcg	69%
Manganeso	6.9mg	343%
Molibdeno	351mcg	780%
Selenio	45.8mcg	65%
Yodo	79.6mcg	53%

desayuno activo



Facil
45 minutos

- Rico en Vitamina B1, hierro, fosforo, calcio, potasio, zinc, magnesio, cobre, manganeso & selenio
- Mejorará la forma como te sientes
- Delicioso

Ingredientes:

- 1 tsp de almendras *puras* sin tostar
- 1 tsp de semilla de girasol *pura*
- 1 taza de avena cruda
- 1 tsp de yogur orgánico simple
- 1 tsp de semilla de calabaza *pura*
- 1 tsp de pasas *puras* mezcladas
- 1 taza de leche de vaca organica
- 1 tsp de bayas de goji *puras*
- 1 tsp de nueces brasileñas *puras*
- 1 tsp de anacardos *puros*
- 1 tsp de semillas de lino



Preparación:

1. En una olla mediana a fuego alto, calentar la leche hasta casi hervir, a continuación, agregar la avena.

2. Cocine durante 10-40 minutos, dependiendo del tipo de avena o hasta que la avena este agradable y esponjosa.

3. Vacíe el contenido en su plato favorito.

Añadir las pasas, bayas, nueces, yogur y semillas de lino como cubierta.

Hace 1 servicio de desayuno principal.

Minerales		%IDR
Calcio	434mg	43%
Hierro	9.6mg	54%
Fosfóro	1340mg	134%
Potasio	1326mg	38%
Zinc	9.2mg	61%
Magnesio	450mg	113%
Cobre	1.7mg	83%
Cromo	22.4mcg	64%
Manganeso	8.4mg	422%
Molibdeno	275.8mcg	612%
Selenio	302mcg	432%
Yodo	58mcg	38%

desayuno rustico



Facil
45 minutos

- Rico en proteína, hierro, fosforo, calcio, potasio, zinc, magnesio, cobre, manganeso y selenio
- Buen combustible natural para la mañana
- Delicioso

Ingredientes:

- 2½ tazas de leche de vaca organica
- 1 taza de avena cruda sin cocer
- ½ tsp de azucar morena
- un puñado de pasas
- ½ tsp de sal kosher
- ¼ tsp de canela



Preparación:

1. En una cacerola mediana a fuego medio-alto, hervir la leche, la avena y la sal, a continuación, establezca la estufa a fuego medio.
2. Cocine durante 10-40 minutos, dependiendo del tipo de avena o hasta que la avena este agradable y esponjosa.

Cubra con pasas, canela y azúcar morena.

Hace 1 plato de desayuno principal.

Minerales		%IDR
Calcio	784mg	78%
Hierro	7.8mg	43%
Fosfóro	1375mg	138%
Potasio	1589mg	45%
Zinc	8.7mg	58%
Magnesio	339mg	85%
Cobre	1.1mg	53%
Cromo	7.1mcg	20%
Manganeso	7.8mg	391%
Molibdeno	283.4mcg	629%
Selenio	22.7mcg	32%
Yodo	96mcg	64%

chapati



Facil
30 minutos

- Delicioso y abundante
- Ideal para acompañar sopas

Ingredientes:

- 1 taza de harina de trigo sin blanquear
- ¼ taza de agua tibia destilada
- 1 tsp de sal kosher
- 2 tbsp de ghee




Preparación:

1. En una cacerola pequeña a fuego lento, derrita la manteca, agregue la sal y el agua y mezcle bien.
2. En un tazón grande, agregue el contenido de la cacerola a la harina. Amasar bien unos pocos minutos.
3. En un tablero plano, corte y aplane bolas de masa de 2 pulgadas de diámetro con un rodillo.
4. Pasar la masa aplanada a una sartén de hierro caliente a fuego alto. Espere a que aparezcan burbujas en la superficie, y luego darle la vuelta al chapati con el uso de un tenedor o espátula. Cuando los bordes endurezcan el chapati está listo, se puede mover a un plato y se repite el proceso.

Nota: La sartén de hierro puede necesitar limpieza después de realizar varios chapatis, raspar las cenizas a un lado con un tenedor.

Hace hasta 10 chapatis.

Las sobras se pueden congelar.

Minerales			%IDR
Calcio	30.5mg		3%
Hierro	5.8mg		32%
Fosfóro	142mg		14%
Potasio	141mg		4%
Zinc	0.9mg		6%
Magnesio	29.3mg		7%
Cobre	0.2mg		10%
Cromo	51.8mcg		148%
Manganeso	0.9mg		43%
Molibdeno	100mcg		222%
Selenio	42.7mcg		61%
Yodo	15.2mcg		10%

pan para la afinación



Facil
3 horas

● Rico en Vitamina E, B1, B2, B3, B9, hierro, fosforo, cobre, manganeso y selenio

Ingredientes:

- 2 tbsp de miel
- ¼ taza de aceite 4:1*
- 1 tsp de sal kosher
- 2 tbsp de semilla de sésamo
- ¾ tsp de levadura seca activa
- 1 taza de agua tibia destilada
- 2 tazas de harina sin blanquear

* Ve a la seccion de compuestos




Preparación:

1. Colocar el agua, la miel y la levadura en la bandeja de la máquina de pan y Espere 10 minutos para que la levadura se active.

2. Añadir el aceite, la sal, la harina y las semillas de sésamo.
Haga funcionar la máquina en un programa estándar de 3 horas.

El aceite 4:1 puede ser reemplazado con ghee para una receta de pan estándar.

Deje que se enfríe durante unos minutos.
Las sobras se pueden congelar.

Minerales			%IDR
Calcio	226mg		23%
Hierro	14.9mg		83%
Fosfóro	424mg		42%
Potassio	434mg		12%
Zinc	3.5mg		23%
Magnesio	124mg		31%
Cobre	1.2mg		58%
Cromo	103.5mcg		295%
Manganeso	2.2mg		110%
Molibdeno	208.9mcg		464%
Selenio	86.8mcg		124%
Yodo	26.7mcg		17%

salteado detox



Fácil
30 minutos

- Sabroso
- Eficaz en la desintoxicación de la sangre

Ingredientes:

- 1 tbsp de ghee
- ½ tbsp de albahaca
- ¼ tsp sal kosher
- ½ tsp pimienta mix*
- 3 dientes de ajo, partidos
- 1½ tazas de agua destilada
- 1 taza de hongos shitake, maitake, ostra, blancos, marrones
- ½ taza de cilantro fresco, picado

* Vea la sección de compuestos




Esta receta tiene una capacidad parecida a la de un imán vinculando metales pesados en el torrente sanguíneo. El cuerpo, naturalmente, purga estas acumulaciones, y puede haber efectos secundarios como dolor de cabeza o náuseas. Vea la sección de desintoxicación para más detalles.

Preparación:

1. En una cacerola mediana a fuego medio/alto, cubra los hongos con ghee y fríalos hasta que el ghee sea absorbido y los hongos se doren.
2. Agregar 1 taza de agua y cubrir la olla para cocer al vapor los champiñones. Cocine a fuego medio durante 15 minutos.
3. Añadir la sal, mezcla de pimienta, albahaca, cilantro y ½ taza de agua. Mezcle bien y cocine a fuego lento durante 5 minutos.
4. Añadir el ajo picado y mezclar bien. Apague el fuego y mantenga la cacerola cubierta durante 10 minutos.

Rinde 3 porciones de plato de acompañamiento.
Las sobras se pueden congelar.

Minerales			%IDR
Calcio	40.3mg		4%
Hierro	0.8mg		4%
Fosforo	64.4mg		6%
Potasio	215mg		6%
Zinc	0.6mg		4%
Magnesio	15.1mg		4%
Cobre	0.3mg		15%
Cromo	31mcg		88%
Manganeso	0.3mg		14%
Molibdeno	29.3mcg		65%
Selenio	8.4mcg		12%
Yodo	21.8mcg		14%

Recetas bodygarage – Guarniciones

verduras eléctricos picantes



Facil
20 minutos

- Rico en fibra, Vitamina C, hierro, fósforo, zinc, cobre, manganeso y selenio
- Una guarnición sabrosa



Ingredientes:


- ¼ taza de agua destilada
- ¼ tsp de chile
- ¼ tsp de sal kosher
- 1 tsp de semillas de hinojo
- 1 tsp de semilla de comino
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de guisantes
- 1 taza de maíz
- 1 tsp de ghee



Preparación:

1. En una cacerola mediana a fuego medio-alto, freír el ajo y las especias en ghee hasta que las semillas se vuelvan marrones.
2. Agregue el maíz, los guisantes, la sal y el agua. Mezclar bien.
3. Cocine por 5 minutos o hasta que el maíz esté blando. Retire del fuego.

Rinde para 2 porciones de guarnición.
Las sobras se pueden congelar.

Minerales		%IDR
		
Calcio	105mg	10%
Hierro	8.5mg	47%
Fosfóro	535mg	54%
Potasio	927mg	26%
Zinc	5.7mg	38%
Magnesio	276mg	69%
Cobre	0.8mg	42%
Cromo	52mcg	148%
Manganeso	1.7mg	85%
Molibdeno	179.7mcg	399%
Selenio	29.3mcg	42%
Yodo	33.8mcg	22%

patatas ghee



Facil
30 minutos

- Rico en proteína, fibra, Vitamina B6, C, hierro, fósforo, potasio, cobre y manganeso
- Una proteína perfectamente equilibrada

Ingredientes:

- 4 papas medianas, cortadas
- 1 taza de agua destilada
- ½ tsp de sal kosher
- 2 tbsp de ghee



Preparacion:

1. Llene un recipiente mediano con agua destilada, ¼ de cucharadita de sal y las patatas partidas.
Mezcle bien y deje reposar por unos minutos.

2. Drenar el agua, luego agregue el ghee y ¼ de cucharadita de sal.
Mezclar bien para cubrir las papas en el ghee salado.

3. Hornee a 350 grados por 25 minutos o hasta que se doren.

Deje que se enfríe durante unos minutos.

Rinde para 2 porciones de guarnición.

Las sobras se pueden congelar.

Minerales		%IDR
Calcio	117mg	12%
Hierro	6.7mg	37%
Fósforo	492mg	49%
Potasio	3594mg	103%
Zinc	2.5mg	17%
Magnesio	199mg	50%
Cobre	0.9mg	47%
Cromo	36.1mcg	103%
Manganeso	1.3mg	65%
Molibdeno	0.9mcg	2%
Selenio	2.8mcg	4%
Yodo	64.9mcg	43%

arroz frito en ghee y ajo



Facil
45 minutos

- Rico en manganeso
- ¡Sabroso!

Ingredientes:

- 3 dientes de ajo, partidos
- 3½ tazas de agua destilada
- 1 taza de arroz basmati
- ½ tsp sal kosher
- 1 tbsp de ghee



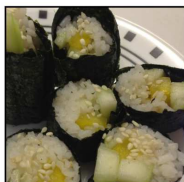
Preparacion:

1. En una cacerola mediana a fuego medio / alto, freír el ajo en el ghee hasta que se dore ligeramente.
2. Añadir el arroz lavado y mezclar bien hasta que forme una cubierta uniforme en el ghee.
3. Cuando el arroz comience a dorarse ligeramente, añadir con cuidado el agua y la sal.
4. Establecer la estufa a fuego alto. Cuando el agua empiece a hervir, baje el fuego a medio.
5. Cocine durante 30 minutos o hasta que el arroz absorba toda el agua.

Rinde para 4 porciones de guarnición.
Las sobras se pueden congelar.

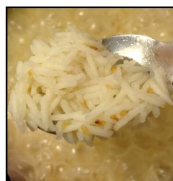
Minerales		%IDR
Calcio	61.1mg	6%
Hierro	2.1mg	11%
Fosfóro	85.1mg	9%
Potasio	95mg	3%
Zinc	1mg	7%
Magnesio	29.8mg	7%
Cobre	0.2mg	11%
Cromo	1.2mcg	3%
Manganeso	0.9mg	45%
Molibdeno	20.3mcg	45%
Selenio	13.3mcg	19%
Yodo	21.3mcg	14%

sushis sesamo



Facil
1 hora

- Rico en Vitamina K, C, hierro, fósforo, calcio, potasio, magnesio, cobre, manganeso y yodo
- Sabroso y divertido para comer



Ingredientes:

- 1 tbsp de ghee
- ¾ tsp de sal kosher
- 1 tsp de azúcar morena
- 1 tsp de vinagre blanco
- ¾ taza de arroz basmati
- 3 tbsp de semilla de sésamo
- 1 pepino mediano
- 2 tazas de agua destilada
- 3 trozos largos de alga marina
- 1 pimiento amarillo mediano




Preparacion:

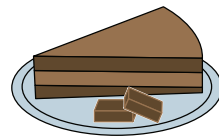
1. En una cacerola mediana a fuego medio / alto, llevar el ghee a liquido y freir las semillas de sésamo hasta que se doren ligeramente. Añadir el arroz lavado y escurrido y mezclar uniformemente. Freir el arroz y las semillas de sésamo juntos por un minuto o dos.
2. Baje el fuego a medio. Agregue el agua destilada, sal y vinagre. Cubra la cacerola y cocine por 30 minutos o hasta que no quede agua.
3. Mueva el arroz a un plato de comida y suavizar hacia abajo en una capa delgada. Colocar el plato en la nevera durante 15 minutos. Cuando el arroz se haya enfriado, coloque una estera de sushi con un gran pedazo de algas en la parte superior.
4. Lavar, pelar y cortar el pepino y el pimiento en trozos angostos. Agregar 6-7 cucharadas de arroz a lo largo de un gran trozo de alga marina, a continuación, colocar unas rodajas de pepino y el pimiento. Agregar semillas de sésamo o especias como desee.

6. Haga rodar la pieza de alga en un movimiento plano usando una estera del sushi. Humedecer el extremo del rollo con agua para obtener un buen sello. Utilizar una cuchilla para cortar el rollo en trozos del tamaño de un bocado.

Hace 3 rollos o 3 porciones de acompañante.
Sirva con la salsa de la soja.
Las sobras se pueden congelar.

Minerales		 %IDR
Calcio	373mg	37%
Hierro	7.2mg	40%
Fósforo	343mg	34%
Potasio	1016mg	29%
Zinc	3.7mg	25%
Magnesio	181mg	45%
Cobre	1.6mg	78%
Cromo	8.6mcg	24%
Manganeso	1.7mg	85%
Molibdeno	35.3mcg	78%
Selenio	12.1mcg	17%
Yodo	175.7mcg	117%

gato-gato



Facil
45 minutos

- Rico en fosforo, magnesio, manganeso y selenio
- Satisface y tambien es sabroso

Ingredientes:

- 1 taza de azucar de palmera (azucar morena o melaza)
- ¼ taza de mezcla de pasas, semillas de girasol, nueces brasileñas, almendras molidas y semillas de calabaza
- 1 taza de avena cruda sin cocer
- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 tsp de canela molida
- ⅛ tsp de jengibre molida
- ⅛ tsp de clavo molido
- ½ tsp de sal kosher
- ½ taza de ghee
- 1 huevo


Preparacion:

1. Precalienta el horno a 375 grados. Mezclar el ghee y el azúcar en un tazón mediano hasta que quede una textura uniforme. Agregue la jengibre, el clavo, canela, huevo, harina, avena, uvas pasas / mezcla de semillas y la sal.
2. Engrasar una bandeja de horno uniformemente con una servilleta y media cucharadita de ghee.
3. Forme la mezcla de la masa en pequeñas bolas de 2 pulgadas y coloquelos apartados en la bandeja engrasada.
4. Cocinar los dulces durante 15 minutos a 375 grados.
5. Use guantes para el horno para sacar la bandeja del horno. Cuidado, ¡que estará caliente!

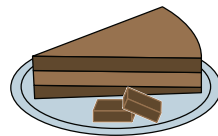
6. Use una espátula para raspar los dulces de la bandeja para hornear y ponerlos en un plato de servir.

Deje que se enfríe durante al menos cinco minutos.
(si es que puede esperar tanto tiempo)

Hace de 10-12 dulces.

Minerales			%IDR
Calcio	405mg		41%
Hierro	15.9mg		88%
Fosfóro	1486mg		149%
Potasio	1757mg		50%
Zinc	11.3mg		76%
Magnesio	578mg		144%
Cobre	2mg		100%
Cromo	70.1mcg		200%
Manganeso	13.9mg		697%
Molibdeno	297mcg		660%
Selenio	227mcg		325%
Yodo	60.6mcg		40%

dulce digestivo



Facil
1.5 horas

- Rico en Vitamina K, hierro, cromo y manganeso
- favorece la digestión
- Alivia la hinchazón
- Un sabroso manjar

Ingredientes:


- 25g de jengibre molida
- 15g de pimienta mix*
- 50g de azucar de palmera
- 2 tbsp de ghee

* Vea la seccion de compuestos

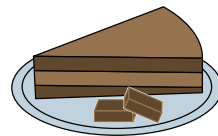
Preparacion:

1. En una cacerola mediana a fuego medio-bajo, sofreír el jengibre en el ghee.
2. Añadir el azúcar de palmera y suavizar con el dorso de una cuchara fuerte. Mezclar uniformemente.
3. Mueva la mezcla en un plato y aplanelo uniformemente.

Dejar enfriar en la nevera durante una hora.
Cortar o romper las piezas.
Hace muchas porciones.

Minerales			%IDR
Calcio	147mg		15%
Hierro	7.9mg		44%
Fosfóro	74.6mg		7%
Potasio	623mg		18%
Zinc	1.5mg		10%
Magnesio	83.7mg		21%
Cobre	0.3mg		17%
Cromo	14.3mcg		40%
Manganeso	7.9mg		393%
Molibdeno	10.2mcg		22%
Selenio	11.5mcg		16%
Yodo	12mcg		8%

frutos secos y nueces



Facil
30 minutos

- Rico en hierro, fosforo, potasio, zinc, magnesio, cobre, manganeso, molibdeno y selenio
- Fuentes naturales de aceites beneficiosos

Ingredientes:

- 1 taza de uvas pasas
- 1 taza de cacahuates
- 1 taza de anacardos
- ½ tsp de sal kosher



Preparacion:

1. Coloque los cacahuates, los anacardos y la sal en una bandeja de horno.
2. Hornear durante 5-10 minutos a 350 grados.
3. Retire la bandeja del horno y dejar enfriar durante 15 minutos.

Mezclar con las pasas.
Hace muchas porciones.

Minerales		%IDR
Calcio	188mg	19%
Hierro	17.9mg	100%
Fosfóro	1511mg	151%
Potasio	2912mg	83%
Zinc	13.3mg	89%
Magnesio	749mg	187%
Cobre	5.2mg	259%
Cromo	32.8mcg	93%
Manganeso	5.3mg	265%
Molibdeno	278.4mcg	618%
Selenio	27.9mcg	40%
Yodo	8.5mcg	5%

aumento enzima



Facil
5 minutos

- Rico en fosforo, calcio, magnesio, cobre, manganeso y selenio
- Reduce la acidez estomacal
- Enriquece el estómago

Ingredientes:

- 1 taza de yogur simple sin azúcar
 - 1 tbsp de Chyawanprash o
 - 1 manzana cruda
- y:
- ¼ tsp de azucar morena
 - ¼ taza de nueces brasileñas
 - ¼ taza de anacardos
 - ¼ taza de cacahuates




Preparacion:

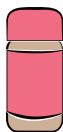
1. En una licuadora a alta velocidad, mezcle todos los ingredientes durante 30 segundos o hasta que esté espumoso.

Rinde 1 porción.

Servir frío con una cuchara.

Minerales			%IDR
Calcio	334mg		33%
Hierro	1.7mg		9%
Fosfóro	442mg		44%
Potassio	738mg		21%
Zinc	3mg		20%
Magnesio	133mg		33%
Cobre	0.6mg		32%
Cromo	63.2mcg		180%
Manganeso	0.6mg		31%
Molibdeno	79mcg		175%
Selenio	199mcg		284%
Yodo	75.3mcg		50%

Recetas bodygarage – Bebidas



Estas combinaciones simples pueden brindar una gran cantidad de alivio a los dolores de cabeza y la indigestión, y ayudar a purificar la sangre y el estómago promoviendo la regularidad. El exceso de gases, inflamación o malestar físico general, debido a la ingesta de alimentos pueden ser remediados solamente tomando leche con especias hasta que el estómago y los canales de la eliminación estén completamente vacíos.



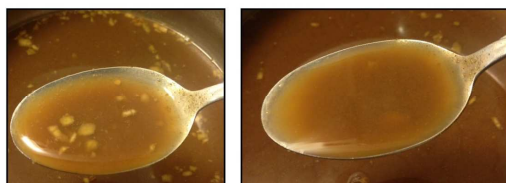
Un **termo** es el más utilizado para extraer los compuestos volátiles de las especias

leche y especias chai



Facil
10 minutos

- Rico en Vitamina D, Vitamina B2, fosforo, calcio y manganeso
- Bueno para el estómago y los nervios
- Nutritiva y sabrosa



Ingredientes:

- ¾ tsp de cardamomo molido
- ¾ taza de leche de vaca organica
- ¼ tsp de canela molida
- ¾ tsp de leche condensada
- 1 ¼ taza de agua destilada
- 1 tsp de jengibre molida
- ¼ tsp de anis molido
- ¼ tsp de clavo molido
- ¾ tsp de pimienta mix*



* Vea la seccion de compuestos

Esta receta se conoce a menudo como el té Chai, aunque en realidad no contiene ningún té.

Preparacion:

1. En una cacerola pequeña a fuego alto, llevar el agua y las especias hasta que hierva durante 10 minutos.
2. Añadir la leche. Cuando escalda leche, retirar del fuego. Añadir la leche condensada al gusto.

Deje reposar por unos minutos, luego colar y servir.
Rinde 1 porción.
Bebida caliente.

Minerales		%IDR
Calcio	256mg	26%
Hierro	1.2mg	7%
Fosfóro	189mg	19%
Potassio	353mg	10%
Zinc	1.1mg	7%
Magnesio	34.6mg	9%
Cobre	0.1mg	4%
Cromo	6.8mcg	19%
Manganeso	1.2mg	62%
Molibdeno	8.7mcg	19%
Selenio	8.2mcg	12%
Yodo	26.1mcg	17%

leche y especias detox



Fácil
10 minutos

- Rico en vitamina D, vitamina B2, fósforo, calcio y manganeso
- Sabroso

Ingredientes:

- ¼ tsp de hojas secas de cilantro
- ¾ tsp de cardamomo molido
- 1 taza de leche de vaca orgánica
- ¼ tsp de clavo molido
- ⅛ tsp de canela
- ⅛ tsp de curcuma
- 1 tsp trikatu*
- 1 tsp de ghee

* Vea la sección de compuestos

Preparación:

1. En una cacerola pequeña, agregar todos los ingredientes y aplicar calor medio hasta que la leche escaldal, retirar del fuego.

Deje reposar por unos minutos, luego colar y servir.

Rinde 1 porción.

Bebida caliente.

Minerales		%
		%IDR
Calcio	303mg	30%
Hierro	1.1mg	6%
Fósforo	232mg	23%
Potasio	419mg	12%
Zinc	1.2mg	8%
Magnesio	33.9mg	8%
Cobre	0.1mg	3%
Cromo	6.2mcg	17%
Manganeso	1mg	51%
Molibdeno	10.6mcg	23%
Selenio	9.4mcg	13%
Yodo	33.9mcg	22%

té de la inmunidad



Fácil
10 minutos

- Rico en vitamina K
- Bueno para el hígado
- Sabroso

Ingredientes:

- 5-6 crisantemos secos
- 2 tazas de agua destilada
- 4-5 bayas gogi
- 1 tsp de menta seca



Preparacion:

1. En una cacerola mediana a fuego medio / alto, traer el agua, flores de crisantemo, menta y las bayas gogi a hervir, retirar del fuego.

Deje reposar por unos minutos, luego colar y servir.

Rinde 2 porciones.

Bebida caliente.

Minerales			%IDR
Calcio	49.9mg		5%
Hierro	2.4mg		13%
Fosfóro	4.1mg		0%
Potasio	206mg		6%
Zinc	0.5mg		3%
Magnesio	9.4mg		2%
Cobre	0.1mg		3%
Cromo	0mcg		0%
Manganeso	0.1mg		5%
Molibdeno	0mcg		0%
Selenio	10mcg		14%
Yodo	0.4mcg		0%

té contra la grasa



Fácil
5 minutos

- Rico en cromo
- Promueve la digestión
- Bueno para alivio de la cefalea

Ingredientes:

- 1 taza de agua destilada caliente
- ½ tsp de pimienta mix *

* Vea la sección de compuestos




Preparación:

1. Coloque agua caliente y mezclar pimienta en una taza.

Deje reposar por unos minutos, luego colar y servir.

Rinde 1 porción.

Bebida caliente.

Minerales			%IDR
Calcio	11.5mg		1%
Hierro	0.3mg		2%
Fosfóro	1.7mg		0%
Potasio	12.6mg		0%
Zinc	0mg		0%
Magnesio	4.3mg		1%
Cobre	0mg		2%
Cromo	0.7mcg		2%
Manganeso	0.1mg		3%
Molibdeno	0.3mcg		0%
Selenio	0mcg		0%
Yodo	0.1mcg		0%

té d'estomago



Fácil
10 minutos

- Rico en Vitamina D, B2, B12, fosforo, calcio, cromo y manganeso
- Resuelve el exceso de comer y el exceso de gas
- Promueve la digestión

Ingredientes:

- ½ tsp hing
- 1 taza leche de vaca
- ¾ tsp pimienta mix*
- ½ tsp jengibre molida
- ¼ tsp semilla de comino
- ¾ tsp cardamomo molido

* Vea la sección de compuestos



Preparation:

1. En una cacerola pequeña, agregar todos los ingredientes y aplicar calor medio hasta que la leche escaldal, retirar del fuego.

Deje reposar por unos minutos, luego colar y servir.

Rinde 1 porción.

Bebida caliente.

Minerales		%IDR
Calcio	294mg	29%
Hierro	1.1mg	6%
Fosfóro	231mg	23%
Potassio	405mg	12%
Zinc	1.2mg	8%
Magnesio	34.2mg	9%
Cobre	0.1mg	3%
Cromo	11.8mcg	33%
Manganeso	0.8mg	38%
Molibdeno	10.2mcg	22%
Selenio	9.4mcg	13%
Yodo	33.5mcg	22%

café inspirado



Fácil
5 minutos

- Rico en Vitamina B2, B5 y manganeso
- Ayuda a la digestión
- Sabroso

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ tsp cardamomo molido
- 1 taza de café



Preparation:

1. Ponga el cardamomo en su café y revuelva.

Deje reposar por unos minutos, luego colar y servir.

Rinde 1 porción.

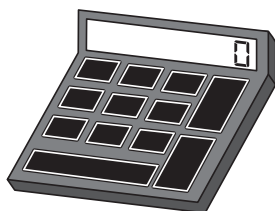
Bebida caliente.

Minerales			%IDR
Calcio	10.5mg		1%
Hierro	0.2mg		1%
Fosfóro	9.8mg		1%
Potasio	133mg		4%
Zinc	0.2mg		1%
Magnesio	10.5mg		3%
Cobre	0mg		1%
Cromo	0.6mcg		1%
Manganeso	0.5mg		24%
Molibdeno	7.8mcg		17%
Selenio	0mcg		0%
Yodo	5.4mcg		3%



bodygarage

APÉNDICES





bodygarage

registro diario

mes_____/día_____/año_____

Desayuno

- ☐ común
☐ especial

Notas:

Minerales y Vitamina B

Almuerzo

- ☐ común
☐ especial

Notas:

Minerales y Vitamina B

Cena

- ☐ común
☐ especial

Notas:

Minerales y Vitamina B

Clasificación es 1-10 (1=sentir peor, 10=sentir mejor)

Sensación física		Dolors de cabeza: Notas:
Hora	Clasificación	
AM		
PM		

Clasificación por el día: _____



bodygarage

mi caso de estudio

mes ____ / día ____ / año ____

condiciones: (marque todas las que aplican)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Problemas de memoria / concentración | <input type="checkbox"/> decoloraciones o marcas en los pies |
| <input type="checkbox"/> dolor de cabeza / migraña | <input type="checkbox"/> alta pescado / marisco dieta |
| <input type="checkbox"/> Problemas digestivos | <input type="checkbox"/> empastes dentales metálicos |
| <input type="checkbox"/> tensión física | <input type="checkbox"/> dieta alta en azúcar |
| <input type="checkbox"/> problemas de visión | <input type="checkbox"/> dieta alta en grasas |
| <input type="checkbox"/> depresión | <input type="checkbox"/> otro _____ |

medicamentos / suplementos:

nombre	dosis (mg/día)

inmunizaciones / vacunas / transfusiones (últimos 5 años)

tipo	fecha

Clasificación es 1-10 (1=sentir peor, 10=sentir mejor)

clasificación general al inicio: ____ promedio de dolores de cabeza / semana: ____

día #1 metals test

test color:	
pH (optional):	

día #22 metals test

test color:	
pH (optional):	

clasificación general en el día #22: ____ promedio de dolores de cabeza / semana: ____

ESTA ES SU REGISTRO DE AFINACION PARA DÍAS # 1 Y # 22

Apéndice B: Formulario Mi Caso de Estudio

CONTRIBUIR A ESTE LIBRO

Tengo la intención de actualizar bodygarage con estudios de casos presentados por los usuarios. Si sus resultados podrían ser de utilidad a los demás, por favor, envíe sus datos en el siguiente formato:

1. Formularios Mi forma de estudio de caso en .jpg o .gif.
Borrar imágenes de las cámaras digitales son aceptadas.
2. Informes formas diarias para todos los días de desintoxicación en .jpg o .gif formatos.
3. Archivos misMinerales datos (m1.dat - m9.dat).

Proporcionar todos estos archivos en un archivo .zip.

Especifique su nombre en el nombre del archivo, por ejemplo: 'johndoe.zip'

Enviar los datos a: jory@joryanick.com con el asunto del "bodygarage Data"

Muchas gracias por su consideración.

Apéndice C: Productos y Proveedores

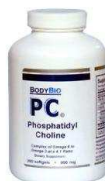


Prueba de Orina para Metales Pesados
<http://www.osumex.com>



Kit de Análisis de Metales #1-9 (MTK)
<http://www.bodybio.com>

Minerales Líquidos #1-9
<http://www.bodybio.com>



Tabletas Minerales
<http://www.nowfoods.com>

Fosfatidilcolina
<http://www.bodybio.com>



Distilador de Agua Mini 2
<http://www.purewaterinc.com>

Distilador de Agua Polar Bear
<http://www.polarbearwater.com>

Apéndice D: Lista de Compras

DESINTOXICACIÓN EN LA SANGRE DE METALES PESADOS



- ☐ Cilantro 600mg
- ☐ Ajo Kyolic 600mg
- ☐ Prueba de Orina para Metales Pesados Osumex



SUPLEMENTACIÓN ADICIONAL



- ☐ Kit de Análisis Minerales #1-9 (MTK) y Minerales Líquidos #1-9 BodyBio
- ☐ Multi-Vitaminas o combinaciones de Vitaminas para entregar las cantidades sugeridas en la paginación 15, "Suplementos Diarios."
- ☐ Aceite de la onagra (típicamente 500mg cada uno)
- ☐ Tablillas de Minerales Full Spectrum de Now Products
- ☐ Aceite de girasol planchado en frío orgánico
- ☐ Aceite planchado en frío orgánico de la semilla de lino
- ☐ Fosfatidilcolina BodyBio (capsulas de 900mg)

RESTAURACIÓN, ENZIMAS Y FLORA DEL ESTÓMAGO



- ☐ Coenzima Q10 100mg
- ☐ Chyawanprash Dabur
- ☐ Probiótico Bio-K

ALIMENTOS



- ☐ **Granos y legumbres:** las habas de vigna radiata verdes a casa enteras, las habas vigna radiata partidas amarillo, arvejas verdes partidas, habas negras, habas de riñón, habas pinto, habas fava, lentejas dupuy, lentejas marrones, arroz basmati, cacahuets, anacardos, almendras, nueces de Brasil, semilla de sésamo negro, semilla de sésamo blanco, semilla de girasol, semilla de calabaza



- ☐ **Hierbas y especias:** sal kosher, pimienta negra, pippali (pimienta larga), granos de pimienta verdes, granos de pimienta rojos, granos de pimienta blancos, semilla del cardamomo, semilla de coriandro, semilla de comino, semilla de hinojo, semilla de la mostaza negra, semilla de mostaza amarillo, semilla de alholva, ajo fresco, jengibre seco, cúrcuma seca, hing (asafétida), pimienta de chile, albahaca seca, hojas de alga marina secadas (nori), cinamomo, clavo, anís



- ☐ **Vehículos:** las zanahorias, patatas, cebollas, tomates, pepinos, hongos blancas, hongos marrones, hongos botón, hongos shitake, hongos maitake, guisantes, maíz
- ☐ **Otros alimentos:**
 - ☐ Mantequilla sin sal sin procesar para hacer la mantequilla (ghee)
 - ☐ Miel orgánica, melaza, azúcar de savia de palmera o azúcar marrón
 - ☐ Pasas, bayas del gogi, anacardos, cacahuets
 - ☐ Leche de vaca, de grasa natural orgánicos o 3.25%
 - ☐ Aceite de sésamo planchado en frío orgánico
 - ☐ Yogur orgánico llano
 - ☐ Avena cruda sin procesar

HERRAMIENTAS RECOMENDADAS



- ☐ Destilador del agua, una talla más grande recomendada
- ☐ 2 cazos medios (ningunas capas antiadherentes)
- ☐ 2 tazones de fuente de mezcla de la talla media
- ☐ Cucharas dosificadoras
- ☐ Policía vegetal
- ☐ Mortero y maja
- ☐ Trituradora del ajo
- ☐ Estopilla
- ☐ Cuchara de sopa
- ☐ Estera del sushi
- ☐ Thermos

Apéndice E: Lista de Tareas

1. **Probarse para la toxicidad de la sangre de los metales pesados cada seis meses.** Si usted prueba el positivo, tratarse usar los regímenes incluidos.

2. **Aprender sus minerales.** Invertir en un Kit de Análisis Minerales #1-9 (MTK) y un fíjolo de Minerales Líquidos (Minerales #1-#9). Utilizar el software libre *misMinerales* para ver y para manejar deficiencias. Los niveles minerales afectan grandemente a bienestar y éstas son herramientas para observar y para manejar esto.

3. **Aplicar su conocimiento de minerales** al alimento y a los dolores de cabeza.

Cuando usted tiene un dolor de cabeza, probar y complementar sus minerales usar el Kit de Análisis Minerales o tomar a lleno-espectro la tablilla mineral y esperar una hora para ver si el dolor de cabeza es realmente una deficiencia que pide la atención. Las recetas de la sopa y del plato principal en este libro se pueden considerar remediadoras para tales casos - hay gran nutrición en legumbres y especias.

4. **Instalar un destilador del agua en su hogar** para beber, cocinar y el uso de limpiamiento del sino. Drenar la caldera regularmente, y darle una buena limpieza cada seis meses.

5. **Probar su sal de cocinar para la toxicidad de los metales pesados.**

Hasta que exista un proceso de la certificación del fabricante, es una inversión digna.

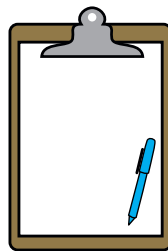
6. **Visitar su colmado indio o paquistaní próximo y traer la lista de compras** en la paginación anterior. Ir con el intento del almacenamiento para arriba. Por lo menos, usted debe traer las habas de vigna radiata verdes a casa enteras, las habas vigna radiata partidas del amarillo, hing, el semilla de comino, el semilla de mostaza, el semilla de coriandro, el semilla de hinojo, el semilla de cardamomo, el pippali (pimienta larga), la cúrcuma molido, el ajo picadito seco, el jengibre seco molido, las pimientas de chile, el clavo y el canela molido. Estos ítems proporcionarán a una base sólida para construir comidas nutritivas y sabrosas.

7. **Construir los compuestos** en la sección de recetas y el uso de ellos.

8. **Aprende a cocinar** con el ejemplo. Invertir en las herramientas adecuadas para que sea agradable.

9. **Invertir en una máquina de pan.** Hacer un pan o dos por semana, a continuación, cortar y congelar.

10. **Hacer de cada comida nutritiva y reparadora,** utilice las hojas de datos de alimentos para referencia.



Recordatorios finales

1. **Aumente sus tiendas sanguíneas de minerales y Vitaminas B.** Coma alimentos ricos en hierro. Estos hábitos se incrementará la cantidad de oxígeno en la sangre.

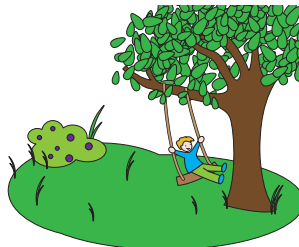
2. **Complemente sus grasas en la sangre** con el compuesto de aceite de 4:1 en la sección de recetas.

3. **Consumen regularmente el ajo y cilantro,** que progresivamente limpian la sangre.

4. **Cardamomo y Hing** son excelentes estimulantes digestivos.

5. **Jengibre, pimienta y cardamomo** mezcla impregnadas en la leche escaldada puede ser una comida muy agradable.

6. **La leche es el alimento final,** beber más y comer menos para descansar digestivo.



BIBLIOGRAFÍA

Toxidad en la Sangre de Metales Pesados

"Mercury Toxicity and Systemic Elimination Agents"

Mercola, Joseph, D.O., Klinghardt, Dietrich, M.D., Ph.D.

Journal of Nutritional & Environmental Medicine, 2001, pp. 11, 53-62

"The Detox Book Physicians Guide"

Kane, Edward, Dr. Kane, Patricia, 2007, ISBN TBD

Minerales

"Review: Relationships of copper and molybdenum to iron metabolism"

Seelig, Mildred S., M.D., M.P.H.

The American Journal of Clinical Nutrition 25: October 1972, pp. 1022-1037

"THE MINERAL DEPLETION OF FOODS AVAILABLE TO US AS A NATION (1940-2002) –
A Review of the 6th Edition of McCance and Widdowson"

Thomas, David, 2007, Nutrition and Health, July 2007, Vol. 19, pp. 21-55

A B Academic Publishers, Great Britain

Acidos Grasos

"Dr. Morrison's Heart Saver Program",

Morrison, Dr. Lester, Nugent, Nancy, ISBN 0-312-21495-2

"Essential Fatty Acid Ratio: The Scientific Evidence

omega-6/omega-3 Ratio and Brain-Related Functions"

Yehuda, Shlomo, 2003, Bar Ilan University, Ramat Gan, Israel

Datos de Alimentos

"Danish Food Composition Databank, version 7"

http://www.foodcomp.dk/v7/fcdb_default.asp

"Database of the Iodine Content of Food and Diets Populated with Data From Published Literature"

British Geological Survey, Natural Environment Research Council

DIID KAR Project R7411, Commissioned Report CR/03/84N

"Food.vegtalk.org"

<http://food.vegtalk.org>

"Nutrient and Antinutrient Composition of Mungbean (*Vigna radiata*),

Acha (*Digitaria exilis*) and Crayfish (*Astacus fluviatilis*) Flours"

Oburuoga, A.C., Anyika, J.U., Department of Human Nutrition and Dietetics, Michael Okpara University

of Agriculture, Umudike, P.M.B. 7267, Umuahia, Abia State, Nigeria

Pakistan Journal of Nutrition 11 (9): 743-746, 2012, ISSN 1680-5194

© Asian Network for Scientific Information, 2012

"Nutritiondata.self.com"

<http://nutritiondata.self.com>

Condé Nast Websites

"Spices Board of India"

<http://www.indianspices.com/html/s062mv11.htm>

"The European Food Information Council (EUFIC)"

<http://www.eufic.org>

"USDA National Nutrient Database for Standard Reference Release 18"

<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data>

<http://ndb.nal.usda.gov/>

BIBLIOGRAFÍA (seguido)

"Whole food catalog"

<http://wholefoodcatalog.info>

Ingestión Diaria Recomendada / IDR

"Health Canada Food and Nutrition Dietary Reference Intakes"

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/table/ref_elements_tbl-eng.php

Ayurveda y Alimentos

"Ayurvedic Healing, 2nd Revised and Enlarged Edition"

Frawley, Dr. David, 2000, Lotus Press, ISBN 978-0-9149-5597-9

"Bazaar Drugs"

Sivananda, Sri Swami, 1953, The Divine Life Trust Society, ISBN 81-7052-054-1

"Food As Medicine"

Khalsa, Dr. Dharma Singh, 2003, ISBN 13:978-0-7434-4226-8

"The Ayurvedic Cookbook"

Morningstar, Amadea, Desai, Urmila, 1990, ISBN 0-914955-06-3

"The Yoga of Herbs, An Ayurvedic Guide to Herbal Medicine"

Frawley, Dr. David, Lad, Dr. Vasant, 1986, ISBN 81-208-2034-7

Digestión y Bienestar

"Auto-Intoxication"

Boeker, Dr. H. H., September 19, 1928, Medical Journal and Record 128

"Evidence for Intestinal Toxemia—An Inescapable Clinical Phenomenon"

Immerman, Alan, April 1979, The ACA Journal of Chiropractic

"Health Via Food" – Chapter 19, Constipation A Secondary Cause Of. Disease

New York University School of Medicine, 1891

Hay, William Howard, 1929, Sun-Diet Health Service

<http://chestofbooks.com/health/nutrition/Health-via-Food>

"The Indian Household Medicine Guide"

Lighthall, J. I., 1883

<http://chestofbooks.com/health/herbs/J-I-Lighthall/The-Indian-Household-Medicine-Guide/index.html>

DERECHOS DE IMAGEN

© *Neem Oil*, © *Dabur Inc.*, © *Margo Inc.*, © *Vakita Inc.*

© *BodyBio Inc.*, © *Osumex Inc.*, © *Medimix Inc.*, © *Pure Water Inc.*

© *Now Foods Inc.*, © *NeemActive Inc.*, © *Polar Bear Water Group Ltd.*

MARCAS

Kyolic™ es una marca comercial de Wakunaga of America Co., Ltd.

iOS™, iPhone™ and iPad™ son marcas comerciales de Apple Inc.

Bio-K™ es una marca comercial de Bio-K Plus International Inc.

Windows™ es una marca comercial de Microsoft Corporation

bodygarage™ es una marca comercial de Jory Anick

ADICIÓN

Segunda Edición, Invierno 2014

- Los minerales en Especias Faltan unas pocas fuentes de molibdeno y yodo.
- Los minerales en Legumbres Faltan algunos molibdeno y fuentes de yodo.
- Los minerales en verduras Faltan algunos molibdeno y fuentes de yodo.
- Datos de alimentos Recetas le falta un cromo pocos, molibdeno y fuentes de yodo.

Este es un trabajo en progreso.

#

Señalar los fallos de funcionamiento:

Someter por favor los errores tipográficos o los errores gramaticales a: jory@joryanick.com