



Alimentos a potenciar

durante el tratamiento



- ✓ Aceite de oliva virgen extra
- ✓ Aguacate
- ✓ Ajo tradicional y ajo negro fermentado
- ✓ Algas (wakame, chlorella, espirulina, etc.....) en pequeñas cantidades ya que tienen mucha sal
- ✓ Aloe Vera (en los batidos y zumos naturales)
- ✓ Cebolla
- ✓ Cebolleta
- ✓ Cereales integrales: arroz integral, arroz rojo salvaje, mijo, quínoa, trigo sarraceno, avena integral
- ✓ Frutos del bosque: fresas, arándanos, frambuesas, moras
- ✓ Frutos secos crudos y sin sal, y semillas: nueces, almendras, avellanas, sésamo, pistachos, castañas, piñones y semillas de calabaza, de chía, cáñamo
- ✓ Guanábana, papaya y piña
- ✓ Hierbas y especias: cúrcuma, romero, tomillo, orégano, albahaca, hierbabuena, perejil
- ✓ Huevos ecológicos
- ✓ Infusiones: jengibre, salvia, hierbabuena y tila, boldo, cola de caballo
- ✓ Jengibre (raíz o en polvo para aliñar ensaladas)
- ✓ Kiwis, ciruelas, granadas, manzanas rojas, peras
- ✓ Legumbres: lentejas, garbanzos
- ✓ Limones (zumo con agua templada por la mañana)
- ✓ Melocotones, albaricoques, nectarinas, níspero
- ✓ Para endulzar: melaza de cereales, estevia pura, azúcar de abedul
- ✓ Para salar: sal marina sin refinar, sal del Himalaya
- ✓ Pescado azul: boquerones, anchoas, caballa, salmón salvaje, sardinas
- ✓ Pescado blanco: lenguado, merluza, rape, rodaballo, lubina
- ✓ Probióticos: lactobacillus acidophilus y lactobacilos bifidus. También yogures orgánicos, kéfir, col fermentada, miso
- ✓ Puerro
- ✓ Setas: shitake, reishi, champiñón
- ✓ Té verde (normal, matcha, sencha)
- ✓ Vegetales verdes: calabacín, espinacas, endivias, pimientos, rúcula, lechuga, judías verdes, acelgas, espárragos,
- ✓ Verduras crucíferas: todas las variedades de la col, brécol, nabo, repollo chino.
- ✓ Verduras y frutas ricas en carotenoides como: zanahoria, batata, calabacín amarillo, calabaza, variedades del calabacín naranja (conocido como hokkaido), tomate, caqui, albaricoques, remolacha y todas las frutas de color brillante (naranja, rojo, amarillo, verde)
- ✓ Vitamina D: aceite de hígado de bacalao, salmón, caballa, sardinas y anguilas. También se obtiene con la exposición al sol 20 minutos al día evitando las horas centrales del día

La información contenida en nuestra web se presenta únicamente con fines informativos, no siendo sustitutiva del consejo médico. Te aconsejamos siempre llevar adelante cualquier tratamiento o terapia bajo la supervisión de un médico especialista. Los efectos y tiempos para obtener beneficios de los complementos nutricionales pueden variar en función de la persona. Así pues, aceptas que el contenido del mismo estará sujeto a tu propia interpretación y uso.