



Salud a la carta

Bruno Oteiza y Txumari Alfaro
recetas de cocina y remedios naturales

el poder de los alimentos

bainet
editorial

Fior d
con atac
espár
y pan
Desecc
en la m
preco
Empare
chocc
Coles
Berer.
marroq
con CU
Estrés
Arroz
con ve
Acné
Quich

Introducción

¿Sabías que con la cebolla, que es uno de los alimentos indispensables en la elaboración de multitud de platos, se puede preparar un eficaz jarabe contra la gripe? ¿Te han contado alguna vez que el yogur y la miel, tan utilizados en desayunos, meriendas y postres, se emplean también en la elaboración de una mascarilla para rehabilitar la piel? ¿Has pensado alguna vez que con la manzanilla que todos conocemos para el dolor de tripa se pueden combatir también los dolores menstruales y preparar además una deliciosa salsa para acompañar unos chipirones?

—Bruno —dice Txumari—, la salud entra por la boca.

—Sí, Txumari, pero sin renunciar al placer...

Y ése es el objetivo de este libro: ofrecerte, por un lado, sencillos remedios naturales basados en el saber popular para mejorar y resolver problemas determinados y, por otro, recetas divertidas e ingeniosas para disfrutar mientras nos alimentamos.

La salud tiene para nosotros un espacio común: la cocina. Entre perolas, chismes y cachivaches, en tarros de cristal o en plato sopero, a fuego lento o a fuego fuerte, convertimos la cocina en un laboratorio en el que experimentamos diariamente la alquimia del disfrute de comer con el de estar bien.

Salud a la carta es un libro para ti, que crees, como nosotros, en el poder de los alimentos como fuente de salud. Abre la carta y pide lo que quieras. Hazte responsable de tu salud y disfruta.

Gripe

¿Quién es el responsable de la gripe

El virus de la influenza, responsable de la gripe, se encuentra en animales salvajes, domésticos y en humanos. Pasa de unos a otros si las condiciones son apropiadas (defensas bajas, bajas temperaturas, etc.). Por eso a lo largo del año afecta a ambos hemisferios del planeta (norte, en otoño-invierno, y sur, en primavera-verano).

¿Por qué puede afectarnos todos los años?

Porque durante su viaje por la Tierra a lo largo de un año, de un invierno a otro, generalmente muta, cambia su aspecto y por eso el virus de la influenza de un año no es igual que el anterior. Sin embargo, la gripe sólo se coge una vez al año porque, como es un virus, el cuerpo crea el antígeno para luchar contra él.

¿Cómo se transmite este virus?

Por vía aérea (tos, estornudos, al respirar), pero también por mecanismos indirectos como, por ejemplo, manos contaminadas o billetes de banco. Un billete contaminado puede mantener los virus entre 2 horas y 5 días si está a 20 grados (si lo tenemos en el bolsillo).

¿A quiénes afectó más durante la temporada pasada?

Las mayores tasas de afectados por 100.000 habitantes se registraron entre los de 5-15 años, menores de 5 años, de 15 a 65 años y, por último, mayores de 65 años.

¿Cómo se prepara la vacuna, qué elementos podemos encontrar en ella?

La vacuna contra la gripe incluye diferentes cepas del virus de la influenza que previamente han sido inactivados o muertos en el laboratorio. Es importante vacunarse lo antes posible con el fin de conseguir la mejor cobertura para nuestro cuerpo ya que tardamos varias semanas en producir las defensas contra el virus.

¿Qué síntomas tiene?

Cuando penetra el virus, y tras 1-3 días, se distribuye por todo el organismo y produce fiebre elevada, escalofríos, dolores musculares generalizados, dolor de cabeza, dolor de garganta, secreción nasal, tos seca, cansancio, falta de apetito y una sensación de gran malestar.

¿Cómo debemos tratarla?

Mejorando nuestras defensas: zumos, muchos líquidos (caldos, sopas), miel, frutas y verduras de color naranja (vitamina C), paracetamol o ácido acetilsalicílico y cama.

En la medicina hipocrática ya se describía el hidromiel (agua tibia, zumo de limón y miel) para la cura y prevención del catarro.

1 JARABE CONTRA LA GRIPE

1 cebolla
1 zanahoria
1 limón
6 cucharadas de miel de tomillo, romero o eucalipto

Corta la zanahoria en rodajas oblicuas y las rodajas en bastones y ponlas en un bol. Corta la cebolla en medias lunas y añádelas al bol. Añade el zumo de limón y la miel. Remueve y deja macerar toda la noche. Al día siguiente, cuélalo y pon el jugo en una botella. Se puede tomar una cucharada cada 2-3 horas. Traga lentamente. No lo tomes más de dos días seguidos.

Cebolla

Es una de las hortalizas más consumidas en el mundo y la que tiene mayor cantidad de variedades:

-Pocas calorías, tiene mucha fibra y sobre todo compuestos sulfurados (como el disulfuro de alilpropilo), con muchos beneficios para la salud.

-Reduce niveles de colesterol malo

-Mejora la digestión porque estimula la secreción de jugos gástricos.

-Bacteriostática (contra las bacterias) y antiinflamatoria por los sulfuros que incluye en su composición.

-Facilita la liberación de secreciones en las vías respiratorias.

-Es mejor consumirla cruda, un poco todos los días.

-¿Por qué "pica" una cebolla?... Sus células tienen pequeñas lagunas de compuestos sulfurados que se rompen cuando la cortamos. Estos compuestos irritan los ojos y facilitan el llanto, o por lo menos el aumento de la secreción lacrimal.

El **puerro** es primo de la cebolla, es con quien comparte su acción mucolítica y antiséptica.

Borraja. Es buena para la gripe y el catarro por su acción sudorífica y ayuda a controlar la fiebre. Además es diurética y depurativa. Contiene mucílagos que suavizan las mucosas, con lo que nos ayuda también con el exceso de secreciones del catarro.

Cítricos. Ricos en vitamina C, la vitamina antioxidante, que también ayuda a fortalecer nuestro sistema inmunitario.



2 CEBOLLA PARA LA TOS NOCTURNA

1 cebolla

Una hora antes de acostarte, corta un cuarto de cebolla en trozos finos y colócalos sobre un plato en la mesilla de noche, cerca de la almohada. Este remedio ayuda a dilatar, abrir las vías respiratorias y poder respirar mejor y reducir la tos. Es muy apropiado para cuando los niños tienen catarro.

La cebolla tiene una sustancia que se llama dialilpropilo

3 OTROS REMEDIOS

Lavados nasales con agua de mar o una solución salina.

Vacuna natural (para prevenir catarros): el propóleo y la equinácea. El propóleo o própolis (del griego, a favor de la ciudad), hace referencia a la sustancia que utilizan las abejas para sellar la entrada a la colmena y protegerla del ataque de bacterias y hongos. Se ha utilizado desde la antigüedad en la cultura egipcia, grecorromana, árabe y algunos pueblos mesoamericanos en la prevención y tratamiento de las infecciones respiratorias.

La equinácea tiene una gran acción antiinfecciosa, con efectos muy favorables sobre el sistema inmunitario. Se han comprobado los beneficios que aporta contra los resfriados y las gripes en general: el consumo de equinácea reduce un 58% las probabilidades de sufrir una infección y corta los síntomas de la gripe. No se recomienda que la consuman embarazadas o mujeres en período de lactancia.

Para prevenir la gripe en el hogar conviene mantener la casa a una temperatura de entre 16 y 22 grados, con buen índice de humedad (ni muy seco ni muy húmedo), y sin humos, y limpiar a menudo para evitar la acumulación de ácaros, mohos, etc.

2 personas

2 kiwis
 1 lámina de pasta brick
 1 puñado de piñones
 2 cucharadas de mermelada de frambuesa
 4 cucharaditas de azúcar glas
 30 g de mantequilla
 aceite de oliva virgen extra
 cristales de sal
 hojas de menta
 helado de nata

Kiwi al horno con helado

Pon la mantequilla en un bol e introdúcela en el microondas para que se ablande. Reserva.

Retira los extremos de los kiwis y péralos. Corta 2 tiras largas de pasta brick y envuelve cada kiwi con una tira (dejando que sobre un poquito por encima). Sujeta cada uno con un palillo.

Unta una fuente apta para el horno con un poco de mantequilla. Coloca encima los kiwis envueltos en brick y pon en el huequecito una cucharadita de azúcar glas y un poquito de mantequilla. Hornea (en horno precalentado) a 190 grados de 8 a 12 minutos. Retira el palillo y reserva.

Pica finamente 3-4 hojas de menta y ponlas en un bol. Añade los piñones, unos cristales de sal y un chorrito de aceite, mezcla y reserva.

Sirve el kiwi en un plato llano y riégalo con el aceite de piñones. Al lado, pon un poquito de azúcar glas y coloca encima 1 bola de helado. Acompaña con la mermelada de frambuesa y decora con hojitas de menta.



Índice general

Introducción	7
Estrés posvacacional	10
Potaje de garbanzos y verduras con bacalao al horno	12
Revitalizar la memoria	14
Bonito frito al vinagre con cebolla caramelizada	16
Aligerar peso	18
Chipirones a la plancha con sofrito y salsa de maíz	20
Gripe	22
Costillar de cordero sobre tosta de patata	24
Rehabilitar la piel	26
Bocaditos vegetales	28
Estimular la serotonina	30
Ensalada de cogollos, brie y anchoas	32
Enuresis	34
Crema de tortilla de patata con chorizo y berza	36
Verrugas	38
Salmón con lingotes de calabaza	40
Varices y hemorroides	42
Jurel con mojo de ajo y judías verdes en vinagreta	44
Sexo en la madurez	46
Picantones con canela y cava	48
Limpieza bronquial	50
8 verduras con puré	52
Hongos vaginales	54
Caldo de mar con udon y frutas asadas	56
Sinusitis	58
Lomo de cerdo a la barbacoa con piña y pimientos	60
Anemia	62
Pollo asado con manzana y su jugo en pan	64
Prevenir las arañas vasculares	66
Aperitivo de aguacate y salmón	68
Faringitis, afonía y ronquera	70
Mollejas de ternera con salsa de carne	72

ronqu
Moll
con sa
Proble
en la
Torrija
Diak
Gratin
sobr
Limpi
de s
Frut
asada
espu
Estim
apet
de las
Mer.

Problemas en lactantes	74
Torrijas de papaya caramelizadas	76
Diabetes	78
Gratinado de ostras sobre crema de brócoli	80
Limpieza de sangre	82
Frutas asadas con espuma de naranja	84
Estimular el apetito sexual de las mujeres	86
Merluza a la plancha con mejillones al curry	88
Alopecia	90
Alcachofas con almejas	92
Alergias	94
Pichón con soja y miel	96
Disminuir los efectos del alcohol	98
Ensalada de rúcula, queso de cabra y nueces	100
Conseguir quedarse embarazada	102
Lomo de ciervo con manzana y castañas	104
Manos secas, grietas y asperezas	106
San jacobos de calabacín con salsa de mojo picón	108
Especial embarazadas	110
Pastel de hongos con vinagreta de aceitunas	112
Digestión feliz	114
Conejo asado con majado de menta y miel	116
Menopausia: sofocos	118
Sukiyaki	120
Dolor de espalda	122
Coliflor al dente con velouté de lombarda	124
Estimular el deseo sexual en caso de sobrepeso	126
Escalivada de berenjena, pimiento y bacalao	128
Dolor menstrual	130
Chipirones con salsa de manzanilla	132
Parásitos en niños: piojos y lombrices	134
Codorniz con mojo de pipas de calabaza e higos asados	136
Pérdida de visión	138
Salmón con ensalada de pimientos y salsa de cacahuete	140
Estreñimiento	142
Kivi al horno con helado	144
Depurativo contra la celulitis	146
Ensalada de apionabo con foie y palomitas	148

Dolor de cabeza	150
Crema de col con flan de morcilla	152
Alimentación y cuidados en el embarazo.....	154
Pez espada con salsa de cebolla y terrina de tomate	156
Andropausia.....	158
Potaje de invierno con todo.....	160
Cistitis	162
Flor de huevo con atadillo de espárragos y panceta	164
Deseo sexual en la menopausia precoz	166
Emparedados de chocolate.....	168
Colesterol.....	170
Berenjenas marroquíes con cuscús	172
Estrés	174
Arroz integral con verduras.....	176
Acné.....	178
Quiche de mejillones y acelgas.....	180
Niños hiperactivos	182
Filete empanado con patatas bien hechas.....	184
Ojeras.....	186
Torrijas de espinaca con salsa de frutas.....	188
Ayuno.....	190
La huerta en tempura.....	192
<i>Molluscum contagiosum</i>	194
Lubina confitada con pistachos y cigalas salteadas.....	196
Reducir el deseo de alcohol	198
Lenguado con toque de ibérico y caldo de garbanzos	200
Sueño intranquilo.....	202
Pechuga de pato con tres purés.....	204
Amor por sorpresa	206
Fideos rojos secos con marisco	208

Salud a la carta



En *Salud a la carta* se tratan de forma práctica y sencilla dos temas directamente relacionados con la salud: la cocina y los remedios naturales, escrito por dos expertos en estos temas.

Txumari Alfaro nos enseña con varios remedios naturales soluciones para diversos problemas de salud, a la vez que nos explica las propiedades curativas de los alimentos.

Por su parte, el cocinero Bruno Oteiza nos muestra cómo cocinar, sin complicaciones, recetas saludables. Alimentarse de forma equilibrada, disfrutando de carnes, pescados, verduras y frutas, no está reñido con el placer de la buena mesa.

Salud a la carta es un libro que nos muestra el poder de los alimentos como fuente de salud.



bainet
editorial

www.bainet-editorial.com
www.hogarutil.com

