Mejor Nutrición

Menos Contaminación

Mercado Local Fortalecido

Datos de Edición

>PURA VIDA<
Eco-Cuenca Atitlán

Gracias al apoyo financiero de:

PURA VIDA FREUNDE KARLSRUHE

El contenido de este manual puede ser reproducido total o parcialmente con fines ecológicos o nutricionales, **citando la fuente,** >Pura Vida Atitlán< sin necesidad de previo autorización.

IDEA Y CONCEPTO:
Susanne Heisse, Pura Vida

INVESTIGACIÓN:
Susanne Heisse, Pura Vida
Lenny Limpus S. *(J.L.L.S.)*
Doryan Gabriela Salazar Lemus

FOTOGRAFÍA:
David Pérez
Yoni Suarez
Camara Pura Vida

DISEÑO GRÁFICO Y DIAGRAMACIÓN:
Lenny Limpus S. *(J.L.L.S.)*

DIRECTORA DE ARTE:
Susanne Heisse, Pura Vida

ACTUALIZADO

CUARTA EDICIÓN
1,000 ejemplares,
Guatemaya, 2016

MOVIMIENTO PURA VIDA ATTLAN

Nuestro sitio web contiene los siguientes manuales virtuales:

Sitio Web: www.puravidaatitlan.org

Llevando el hilo del tiempo del pasado a un mejor futuro...

Los alimentos, como fuente de vida y energía humana, desde siempre han sido la cuestión principal para el control y el poder sobre la gran multitud; de esta manera, juega uno de los papeles más importantes en el desarrollo de la humanidad.

El sistema alimenticio de los mayas antiguos, que se caracteriza por la variedad de hierbas, verduras, frutas, semillas y nueces es el resultado del aprovechamiento de las tierras negras, las franjas secas y un clima que permite varias cosechas al año.

El CACAO tuvo tanto valor, que era usado como moneda en la temporada de los Olmecas. El UJUXTE jugaba un rol importante en las temporadas de hambruna. El CHAN y el AMARANTO que crecían en abundancia en la franja seca, era la comida energética, que daban no solo en ofrendas sagradas a los Dioses sino también a los obreros en las construcciones de las pirámides...

En cuanto llegó la conquista del viejo mundo a las tierras de Los Mayas se terminó también la abundancia de los alimentos y se redujo drásticamente la fuente de vida alimenticia a la mono-cultura del Maíz y Frijol como productos de fácil almacenamiento, control y tributación. Tras la excusa que el Chan y Amaranto eran usados como ofrendas a los Dioses Mayas se ocultaron cuestiones estratégicas y de control alimenticio de los conquistadores españoles.

A partir de los años 80, las empresas mutlinacional conquistan con su comida chatarra también a Guatemala. En la actualidad, Guatemala, como todos los países en vía de desarrollo, vive la situación entre desnutrición y obesidad por el consumo excesivo de alimentos de bajo valor nutritivo.

Los que pagan por este crimen contra la humanidad son:

La población: (adicional al precio del producto) por ser mal nutrida, pierde su calidad de vida, su salud, la vida misma y la de sus hijos.

El gobierno: con un sistema de salud pública que colapsa constantemente y con los costos de la contaminación ambiental enorme que provoca más enfermedades.

Las futuras generaciones: por encontrar todos sus recursos contaminados y por los malos hábitos de alimentación.

"Las perspectivas que se presentan frente a esta problemática y la crisis alimenticia invita a tomar decisiones y acciones estratégicas desde las organizaciones sociales y civiles que debe ser definido por un tejido complejo y sinérgico de diversos enfoques reunidos en una visión estimulante para tratar de sistematizar conocimientos agroecológicos, técnicos y prácticos, creencias y costumbres milenarias y resurgentes relacionadas con la cosmovisión, religiosidad, teología y filosofía nominadas y de convivencia con la naturaleza, y por lo tanto de resistencia hacia los insensatos cambios argumentados como científicos, que pueden dañar irreversiblemente a la madre tierra y a la humanidad." Francisco Álvarez Quiñones 2010 – El sistema alimentario de los Mayas

Mientras los gobiernos no actúen a favor de un desarrollo responsable de su población -apoyado por leyes adecuadas que nos protejan, incluso su cumplimiento- se sugiere tomar las propias decisiones, porque: TU ELIGES!

Índice

Carta a Promotoras(es) y Madres 1
Mercado Local 2
Como nos Conquista el Consumismo 3
Elige lo Mejor 4
¡TÚ ELIGES! 5
Aditivos y sus Peligros 6

Comida Chatarra 7
Elige tu Alimento Natural 8
Olla Nutritiva - Pura Vida / K`aslem`al 9
Nutrición Ancestral Maya 11
¡UN BANANO ES MÁS SANO! 13
Círculos de Bananos 14

Bebidas Gaseosas 15
Elige tu Bebida Natural 16
Bebidas Gaseosas y sus Consecuencias 17
Limonada y Jugo de Naranja 18
Agua y Lactancia Materna 19
Jugos de Frutas / COCO-OLA 20

¡DIOS TE MIRA! 21
¿BASURA? ¡VAMOS POR MENOS! 22
Tiendas Escolares 23
Elige TU Calidad de Vida 24

Medicina Química 25
Elige tu Medicina Natural 26
Medicina Natural Ancestral 27
Sábila / Miel y Canela 28

Carta a Promotoras y Madres

Estimadas Promotoras y Madres de familia

Ustedes son los pilares de la familia y todas juntas los pilares de nuestro país. En sus manos se unifican las tareas más importantes:

- ustedes dan vida a las nuevas generaciones,
- ustedes dan la educación principal a sus hijos,
- ustedes seleccionan y preparan la comida para su familia y
- ustedes son las que cuidan que sus hijos no se enfermen y si se enferman, **ustedes** los curan.

Este folleto lo hicimos para informar, reforzar y apoyar a ustedes promotoras y madres de familia para facilitarles la decisión de seleccionar la mejor alimentación nutritiva, que les permitan ser saludables, felices y contentas, viviendo en armonía con la creación de **Dios.**

Hoy día, la mayoría de las personas corremos para curar un millón de enfermedades ligeras, graves o crónicas, pero todas relacionadas con la mala nutrición o dietas no balanceadas, mientras vivimos en un país donde todo el año **abundan** las cosechas de frutas, verduras y nueces, llena de vitaminas, nutrientes y minerales, naturalmente dulce, la bendición de **Dios.**

Para relacionarnos con la creación de **Dios** y recibir las bendiciones de una vida saludable, debemos ser conscientes y cambiar nuestra dieta:

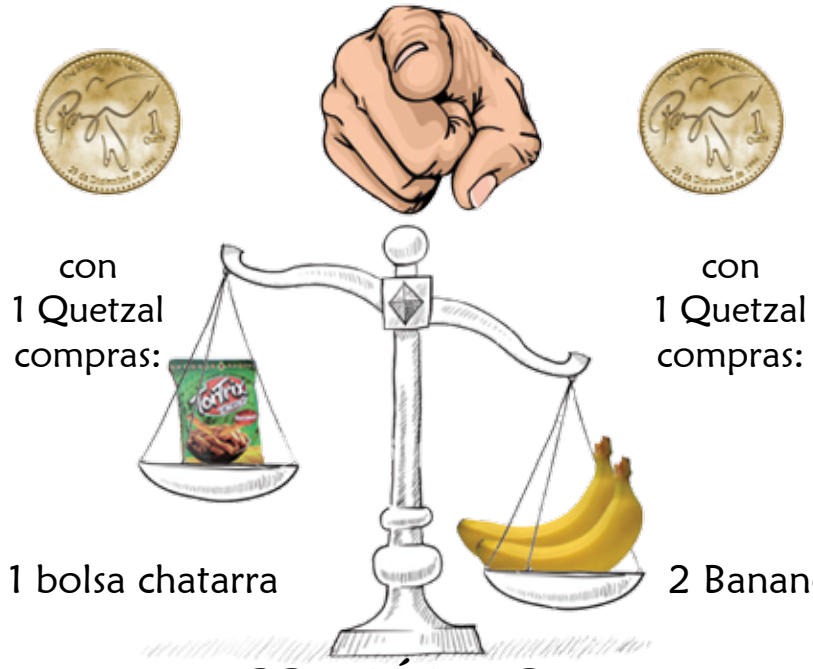
¡TÚ ERES LO QUE COMES!

¡ O estamos hechos de comida chatarra y bebida sintética lleno de cualquier químico!

¡O estamos hechos de frutas y verduras vivos, bendición de **Dios!**

“ Cuando estamos sanos: tenemos miles de deseos, pero cuando estamos enfermos, tenemos un solo deseo: ” CURARNOS.

TU DINERO? TU ELIGES!



COMPÁRALO!

Peso	14 gramos 2 onzas	200 gr. aprox. 14 oz.
Origen	Maiz transgénico/artificial Producto hecho en el extranjero / perdida del mercado local	Orgánico/Natural minerales, vitaminas, Sin conservantes
Contenido	Exceso de grasa y sal Conservante: BHA/BHT Efecto: gastritis/dolor	Efecto: bienestar/salud más info.:pág 13/14
Costo	Mala nutrición Provoca costo para medicarse Deja montones de basura	Buena nutrición fuente de ingreso para el mercado local crea abonos orgánicos

... UN BANANO ES MÁS SANO

Mercado Local

Razones para apoyar al mercado local:

- Los alimentos locales son **más frescos contiene minerales y vitaminas y saben mejor**. Los productos transportados de lejos pueden haber estado semanas en congeladores, pierden su valor nutricional y provocan elevadas emisiones de CO2, por la contaminación de su transporte.
- Comer alimentos de temporada es **más sano y es más barato**.
- Conocer **de dónde vienen los alimentos** siempre es más confiable.
- **La comida local es variada y abundante.** Un agricultor que no produce en grandes cantidades con un solo alimento, puede dedicarse a sembrar variedades.
- **Impides monopolios.** Un alto porcentaje de productos que se distribuyen provienen de empresas de Estados Unidos, México, China, Tailandia, Brasil, etc., las cuales producen cosechas transgenicos y modifican así precios finales. Apoyar a los pequeños productores orgánicos sirve para luchar contra esto.
- Comprando de los productores locales apoyas el **desarrollo sostenible** de sus tierras. Apoyemos a nuestros agricultores y ellos beneficirarian a todos nosotros.
- Comer alimentos locales es bueno para la **economía local**.

Licda. Nancy Tunay

TU DINERO! A DONDE VA?

venta anual en Guatemala: aprox. 500 millones de unidades.

- - -

Más de Q. 500 millones pierde Guatemala a empresas extranjeras transnacionales;

- - -

se quedan inumerables enfermos de Gastritis/ Úlceras, Diabetes, etc.

- - -

y montañas de basura

...un banano es más sano y lo compras de tu paisano hermano!

Como nos Conquista el Consumismo

"Ser gordo es ser rico!!" La imagen de que "los gordos son ricos" viene desde temporadas pasadas, cuando los gordos de la clase alta, tuvieron más comida y no tenían que moverse tanto para ganarse la vida. Además, es cierto que los "ricos" tienen más recursos para curarse… Hoy día la obesidad no es un privilegio y prestigio sino una epidemia a nivel mundial, un problema de la salud pública muy grave.

"¡El tiempo es dinero!" Es la excusa perfecta para la "comida rápida" El tiempo que ahorramos alimentándonos con "comida chatarra" tarde o temprano lo pagaremos en medicamentos para curarnos de las enfermedades (provocadas por la "comida rápida") y esto toma más tiempo. Estos alimentos sin ningun valor nutritivo -que también incluye sopas instantaneas- producen con su envuelto de duroport la basura más contaminante.

En todos lados del mundo se sabe que el AMOR va por el estómago. El tiempo de preparar una buena comida para los que amamos es a largo plazo una muy buena inversión y jamás es tiempo mal gastado o perdido.

Las golosinas nos implican: **"La vida es dulce"** El azúcar blanco (por ser procesado) funciona como estimulante sintético en nuestros cerebros. Al consumirlo nos da una sensación corta de que la vida es dulce y una breve sensación de estar feliz. Para poder repetir esta sensación los "químicos del placer" crean adicción y llevan a la dependencia, más que todo niños y jóvenes.

"Todo lo que es blanco, es bueno" Esta imagen - un tipo de "racismo alimenticio"- tiene su base histórica desde las temporadas de la esclavitud en Europa. Los alimentos procesados como el azúcar blanco, el arroz blanco, la harina blanca se tratan de **blanquear** artificialmente para darle una imagen mejor. Durante este proceso los alimentos pierden la mayoría de sus beneficios originales, naturales, integrales o criollos. Como resultado: La producción de alimentos procesados es más caro y menos saludable -el pan dulce es uno de los peores ejemplos porque es un conjunto de harina y azúcar blanca, y grasa trans- y se pierde la producción local de alimentos naturales que ha garantizado un buen trabajo a muchas personas.

Por lo tanto se debe reflexionar:

"No todo lo que es blanco es bueno".

"Cara bonita" La promoción de la comida chatarra y rápida y de las gaseosas es uno de los más refinados para conquistar a los que solo quieren ver una cara bonita con brillo superficial y que no preguntan por el contenido de los productos, sus beneficios o consecuencias a la salud.

El precio de estos productos se divide en aprox. una quinta parte para el valor del producto y el resto se gasta en promoción, envase y empaque que el consumidor paga con cada compra.

¡Sea más crítico!

¡Investiga bien los contenidos de tus alimentos!

¡Elige lo Mejor!

¡TÚ ELIGES!

PORQUE TU ERES LO QUE COMES
¿COMO QUIERES ESTAR?

Malnutrido y enfermo ○ Saludable y Feliz

¡TÚ ELIGES!

¿Qué te gustaría comer?

Comida chatarra

○ Frutas, Nueces y Verduras deliciosas y nutritivas

¡TÚ ELIGES!

¿DE QUIÉN COMPRAS TU COMIDA?

de una empresa multinacional ○ de tus paisanos en el mercado

¡TÚ ELIGES!

¿QUÉ QUEDA DE TU COMIDA?

Basura ○ ABONO ORGANICO

Elige lo Mejor!

¡TU ELIGES!

DESNUTRICIÓN

LOS DAÑOS CAUSADOS POR LA DESNUTRICIÓN AFECTAN EL RESTO DE LA VIDA, ESTO INDICA QUE UN NIÑO DESNUTRIDO SERÁ UN ADULTO DESNUTRIDO.

La desnutrición causa daños irreversibles.

La mayoría de niños y niñas con desnutrición se enferman mucho, les da diarrea, se mantienen irritables, llorones, se ven delgados y pequeños, con manchas y ronchas en la piel y tristes, les da mucho sueño y ya no quieren comer.

Tratamiento de la desnutrición:

- Llévelo a un centro de salud para que lo examinen y que le den su **tratamiento gratuito.**
- Proporciónele alimentos naturales nutritivos como: hierbas, frutas y verduras.
- Evítele: gaseosas, golosinas, frituras, dulces, chicharrines.
- Dele abundante agua pura
- Sustituir el azúcar blanca por panela o miel.
- Dele AMOR al niño.

RECUERDE: La desnutrición es una "enfermedad" que debe tratarse rápidamente por un médico.

Bien Nutrido

Los niños y niñas bien nutridos son sanos, felices, activos, juegan, se ríen, comen alimentos nutritivos como: las frutas, verduras, hierbas, limonadas con chan, arroz, garbanzo, lenteja, atoles como vitacereal o incaparina, huevo y pollo.

Son niños llevados al centro de salud para su control de peso.

Son niños que toman sus vitaminas y reciben sus vacunas proporcionados por el puesto de salud

Los niños y niñas bien nutridos son más inteligentes y aprenden más rápido.

TODOS LOS NIÑOS Y NIÑAS BIEN NUTRIDOS SERÁN ADULTOS BIEN NUTRIDOS Y FUERTES.

OBESIDAD / MAL NUTRIDO

La mal nutrición provoca la obesidad en los niños y niñas y es una enfermedad que conlleva a problemas como **LA DIABETES, GASTRITIS, ULCERAS,** la presión alta, los problemas del corazón etc.

Causas de la mal nutrición

- Consumo de alimentos con mucho azúcar blanca como las gaseosas, los jugos de cajita o de botella, las galletas, **el pan dulce** y los dulces.
- Consumo de alimentos con mucha grasa como las golosinas, chips o frituras, las papas y pollo fritas, las sopas de sobre y consome.
- Consumo de pocas frutas y verduras.

Tratamiento de la mal nutrición

- Comer variedad de frutas, verduras, hierbas, tortilla, frijol y atoles.
- Tomar abundante agua pura y jugos naturales (limonadas con chan, etc.).
- Sustituir el azúcar blanca por panela o miel.
- Hacer ejercicios por medio del juego de pelota, saltar cuerdas o correr.

Ministerio de Salud Publica y Asistencia Social
Lcda. Doryan Gabriela Salazar Lemus - Nutricionista prosan.solola1@gmail.com

Aditivos y sus Peligros

Nombre del Aditivo	Producto en el que se encuentra	Producto	Posibles Problemas
Acesulfame K (edulcorante artificial)	Bebidas instantáneas (toki, sprim etc.), café o té instantáneo, postres como gelatinas, pudines, etc.		Incrementa el riesgo de cáncer
Colorantes artificiales	Numerosos		Algunos son causantes de cáncer (por ejemplo, tinte rojo # 2 fue prohibido después de su examen)
Aspartame (edulcorante artificial)	Bebidas instantáneas (toki, sprim etc.), café o té instantáneo, postres como gelatinas, pudines, etc. yogurt endulzado, etc.		Peligrosos cuando son usados por personas con el trastorno hereditario llamado fenilcetonuria (PKU) Ha sido asociada con daños a las células cerebrales y tumores cerebrales, eleva la acidez de la orina creando susceptibilidad a las infecciones del tracto urinario
BHA/BHT (conservador)	Agregado a alimentos que contienen aceite para evitar que se oxiden y se vuelvan rancios		Incrementa el riesgo de cáncer
Glutamato monosódico o MSG (aumenta el sabor)	Con frecuencia se agrega a algunos sazonadores, especialmente en la comida china, para aumentar el sabor en general		Provoca dolores de cabeza por migraña, o presión en el pecho, episodios de asma en personas vulnerables
Nitritos y nitratos (conservadores de la carne)	Carnes procesados (salchichas, etc)		Incrementa el riesgo de cáncer estomacal
Olestra (reemplazo sintético de grasa)	Papas fritas, bocadillos		Diarrea, gastritis, ulceras, perdida de importantes vitaminas solubles en grasa
Bromato de potasio	Productos de pan blanco y endulzado		Incrementa el riesgo de cáncer
Sacarina (edulcorante artificial)	bebidas de dieta,		Incrementa el riesgo de cáncer de la vejiga
Aceite Vegetal Hidrogenado (total o parcial)	chocolates, galletas, panes blancos, comida rápida, las tortas y papas fritas y los helados industriales.		Incrementa los riesgos de: un ataque al corazón, diabetes, cáncer e incluso la muerte, afecta a los embriones y fetos antes de nacer

Comida Chatarra

Beneficios:
NO HAY!

Propiedades:
preservantes, aditivos y colorantes químicos

Vitaminas:
NO HAY!

CREA BASURA!

Elige tu Alimento Natural

Beneficios:
nutritivo,
preventivo
y curativo

Propiedades:
vitaminas,
minerales
y fibras

Vitaminas:
A, B,C,D,E, K

Crea abonos orgánicos

MACRONUTRIENTES
Energía y Fuerza

PROTEÍNAS
Son nutrientes que construyen células, músculos, tejidos y hormonas, también nos ayudan a tener huesos fuertes. Se encuentran en la leche materna, legumbres, Chan, en verduras ricas como Bledo. Asimismo, en soya, frijoles, nueces y semillas, granos integrales y en productos de origen animal: carne de res, pescado, huevos y lacteos.

FIBRA
Sustancia que ayuda a la digestión de los alimentos, previene el estreñimiento y enfermedades del corazón. Se encuentran en frutas, verduras, cereales y legumbres.

CARBOHIDRATOS
Son la fuente más abundante y económica de energía alimentaria de nuestra dieta. Se encuentran en legumbres, cereales, verduras, frutas, queso, leche, etc.

GRASAS
Son nutrientes que le dan energía y calor al cuerpo.
Grasa nutritiva vegetal - ayuda la absorción de vitaminas. Se encuentran en el Chan, aguacate, aceite de girasol y de oliva. Grasa Animal: Se encuentra en la leche, mantequilla, crema, etc. Grasa peligrosa: grasa trans (margarina), grasa hidrogenado, etc.

AZUCARES
Azucares naturales: Glucosa que se obtiene de frutas, miel y panela
Azucares procesados: (azúcar blanca: evitar lo más posible) Fuente menos saludable, porque no contienen otros nutrientes (sustituir por azúcar natural)

LA OLLA NUTRITIVA

ACEITES Y GRASAS

CARNES
1 VEZ POR SEMANA

FRUTAS
TODOS LOS DÍAS

CEREALES
VARIAR CADA DÍA

PAPAS
VARIAR CADA DÍA

DE GUATEMALA

AZUCARES

LACTEOS
2 VECES
POR SEMANA

HIERBAS Y VEGETALES
TODOS LOS DÍAS

GRANOS Y SEMILLAS
VARIAR CADA DÍA

MICRONUTRIENTES
Salud e Inteligencia

VITAMINAS
Vitaminas como A,B,C,D,E,K. Sustancias que se encuentran en frutas y verduras, refuerzan el sistema inmune (autodefensa) y nos defienden de las enfermedades.

MINERALES
Son importantes para el crecimiento físico, el desarrollo de las funciones mentales y fisiológicas y resistencia a infecciones. Se encuentran en frutas, verduras y hierbas como hierba mora, Chaya, Bledo, entre otros. Los minerales son: Hierro, Calcio, Magnesio, Fosforo, Zinc, Potasio como ejemplos.

YODO
Es un mineral importante y se encuentra en la sal. (tomando en medidas adecuadas). Recomendamos sal de mar y sal de rocas.

MACRONUTRIENTES
Energía y Fuerza

AGUA
El agua contribuye al buen funcionamiento de las articulaciones, tubo digestivo y tejidos mucosos. Regula la temperatura.
El agua constituye el más efectivo medio de transporte de los nutrientes y elimina desechos y toxinas del cuerpo a través de la orina, las heces o sudor.

El cuerpo humano está compuesto
más de 80% de agua. Toma tu agua pura.

Nutrición Ancestral Maya

Maiz

Los principales nutrientes que contiene el maíz son: agua, carbohidratos, proteínas, celulosa, cenizas, sales minerales, potasio, sodio, calcio, magnesio, hierro, fósforo, azufre, yodo, cobre, zinc, Vitamina A, K, B1, B2 y PP.

Hace aprox. 10 000 años se desarrollaran y diversificaron los cultivos de alimentos que se consume actualmente en todo el mundo. Dentro de los 7 centros o cunas del origen de las plantas cultivadas esta Guatemala con Maíz, Frijol, Cacao y Girasol.

(Nicolai Vavilove 1926, Nacional Geographic 2011)

En la cultura ancestral Maya, el maíz es un alimento sagrado, no solo porque mitológicamente es el elemento principal de la conformación del cuerpo humano según la cosmovisión Maya. Sino también por sus elementos nutritivos que mantiene bien saludable a la persona de manera íntegra.

Los 4 diferentes colores del Maíz se reflejan en los 4 colores y direcciones cardinales de la Cosmovisión Maya e invitan a las diferentes razas: blancos, amarillos, rojos y negros de unificarse a vivir y trabajar en paz y armonía.

Es de gran beneficio de mantener sus buenas semillas criollas, ya que el maíz transgénico presenta un gran peligro y riesgo en la salud, tanto como de la contaminación de la madre tierra y el agua por su sistema químico de pesticidas y tóxicos.

SOMOS LO QUE COMEMOS – COMEREMOS LO QUE SEREMOS!

Es muy importante mantener la cultura de MAIZ dentro de los hogares y no sustituirlo por comida rápida o chatarra. La tortilla contiene el tiempo, la energía y el amor de levantar una milpa por parte de los padres más el tiempo, la energía y el amor por parte de las mujeres que preparan estas tortillas. Ninguna comida rápida o chatarra puede reemplazar este valor cultural, que se manifiesta en una buena salud corporal.

Fuente: www.periodicolanoticia.com/-el-sagrado-maiz

frijol

Este grano es fuente de carbohidratos complejos, proteína, vitaminas, minerales y fibra; además, tiene bajo contenido de grasa y por ser alimento de origen vegetal, no contiene colesterol.

El frijol siempre ha crecido al lado del maíz y su variedad está jugando en todos los colores y sabores y no debe faltar en la cocina de los guatemaltecos.

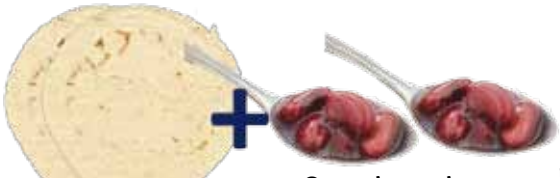
Tu huerto familiar!

Hoy día los huertos familiares mas que nunca son importantes para garantizar una auto sostenibilidad alimentaria. Se debe que incluir una variedad de frijoles, que algunos son más nutritivos (los frijoles negros) y otros más digeribles.

Tu proteína / energía completa!

NOTA: Si comes todos los días tortillas y frijoles, por cada tortilla come una cucharada de frijol para que ésta sea más sustanciosa, nutritiva y rendidora.

Al comer dos tortillas con dos cucharadas de frijol, equivale a comer la proteína de una onza de carne o de un huevo.



Fuente: Investigación del Dr. Ricardo Bressani / Universidad de Valle de Guatemala

Amaranto / Bledo

El Tzetz, Bledo o Amaranto, (Amaranthus Caudatus), es una planta de rápido crecimiento, con hojas, tallos y flores moradas, rojas y doradas que crecen en las regiones altas.

Desde hace miles de años, el amaranto juntos con el Chan, maíz y frijol formaron "los cuatro granos básicos" de la alimentación Maya y Azteca. Estos cuatro granos básicos son resistentes al frio, la sequía, la altura y a los suelos pobres, y permitía a la civilización indígena mantener bien nutrida a su población, que en esa época gozaba de fuerza, resistencia y de un desarrollo mental ideal. De ahí los Mayas consideraron a estos granos y semillas sagrados. (Salud y medicinas 2004)

La conquista de América significó para las civilizaciones indígenas no sólo una dominación política y social, sino también alimentaria ya que los españoles decidieron exterminar los cultivos de Bledo y Chan por su importancia religiosa y el significado de autosuficiencia alimenticia que tenía.

Valores nutritivos del Amaranto / Bledo

El Bledo posee el balance de proteínas y nutrientes que más se acerca al ideal del alimento para ser consumido por el ser humano, declaró la FAO hace pocos años. La semilla tiene un alto contenido de Hierro, proteínas, vitaminas y minerales que nos ayudan a crecer sanos y fuertes. Por ello es un alimento ideal para los niños, particularmente en casos de anemia y desnutrición.

También es un alimento a tener en cuenta en el tratamiento de la Osteoporosis, ya que contiene Calcio y Magnesio.

La harina de Amaranto puede mezclarse con la masa de maíz o la de los tamales. También pueden preparase deliciosos atoles. Las hojas del Bledo pueden consumirse cocidas o al vapor, como se cocinan las verduras.

Contacto: Asociación de Mujeres Mayas "Oxlajuj E", Sololá
asomuoxlajuje@gmail.com, maricarmen.bocel@yahoo.com
Tel: 4748-1219

Chan

El Chan (Salvia Hispánica L.) es una planta que se cultiva una vez al año en la época de verano; pertenece a la familia de las Labiatae y puede alcanzar hasta dos metros de altura. Las hojas miden de 4 a 8 cm de largo. Esta especie es originaria de las zonas montañosas. Las parcelas tradicionales de Chan se cultivan en bosques nubosos que actualmente se hallan en peligro de extinción.

La conquista de América prohibió el cultivo y consumo del Chan. Sin embargo, éste logró sobrevivir y abandona su anonimato y se presenta como nuestro aliado en el combate de la malnutrición.

Valores nutritivos del Chan

GRASAS NUTRITIVAS: OMEGA 3 ayuda el desarrollo del cerebro y de la vista, evita las enfermedades del corazón y ayuda a controlar el sobrepeso.

ANTIOXIDANTES: Refuerza el sistema inmunológico, protege las células del cuerpo, ataca las sustancias tóxicas que afectan al organismo que podrían provocar el cáncer.

PROTEÍNAS: Ayuda al crecimiento de los niños, refuerza las defensas, mejora la piel, el pelo y las uñas, da energía y es bueno para las personas que no consumen carnes.

VITAMINAS: B1, B2, B3

MINERALES: Potasio, Magnesio, Hierro, Zinc y Cobre.

FÓSFORO: Fortalece el sistema nervioso, mejora la actividad cerebral, ayuda a mejorar la memoria.

CALCIO: Fortalece el crecimiento de los huesos.

FIBRAS: Controla el nivel de azúcar en la sangre, evita el estreñimiento, ofrece sensación de llenura a quien lo consume.

REFRESCO CHAN – EL REFRESCO DE LOS GUATEMALTECOS

AGUA

LIMON

PANELA

CHAN

Se vende en los mercados locales

¡UN BANANO ES MÁS SANO!

Los bananos son uno de los alimentos más valiosos de que disponemos. Además, BANANOS criollos hay todo el año y generalmente son muy económicos.

El banano contiene 3 azúcares naturales: sacarina, fructuosa y glucosa combinados con fibra, por lo que el banano brinda un rápido y substancial aumento de energía, es como energético y por eso es la fruta N° 1 de los atletas más exitosos del mundo.

El banano ayuda también a curar o prevenir un gran número de enfermedades y malestares físicos, por lo que debiera ser obligatorio en la dieta diaria.

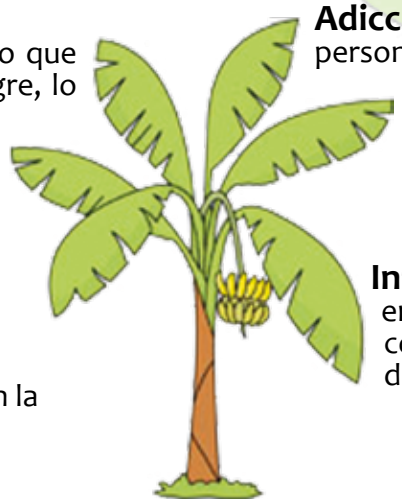
Presión arterial: el banano contiene una elevada cantidad de potasio y poco sodio, esto lo hace perfecto para combatir la presión arterial elevada.

Capacidad mental: la investigación muestra que frutas con elevadas cantidades de potasio, ayudan a los alumnos a aprender y a mantenerse más alertas.

Intestinos: por su elevada cantidad de fibra, incluir bananos en la dieta puede ayudar a normalizar las funciones intestinales, ayudando a superar el problema sin recurrir a laxantes.

Anemia: el banano contiene mucho hierro, por lo que estimula la producción de hemoglobina en la sangre, lo que ayuda en casos de anemia.

Estrés: el potasio es un mineral vital que ayuda a normalizar el ritmo cardiaco, llevando más oxígeno al cerebro y regulando el equilibrio del agua en el organismo.
Cuando estamos sometidos a estrés, el ritmo metabólico se eleva, lo que reduce los niveles de potasio, mismos que pueden ser reequilibrados con la ayuda del banano.



Depresión: ¡olvídese de las píldoras y coma bananos! Contienen vitamina B6, (la que regula los niveles de glucosa en la sangre afectando **positivamente el humor**) y "Triptófano", (un tipo de proteína que el organismo convierte en serotonina, reconocida como relajante) mejora el humor y de modo aumenta la sensación del bienestar.

Control de temperatura: Muchas culturas consideran al banano como fruta 'refrescante', ya que puede reducir tanto la temperatura física como la emocional en mujeres embarazadas.

Malestar: los bananos tienen un efecto antiácido natural. Si usted padece de agruras, experimente comiendo un banano y podrá sentirse aliviado.

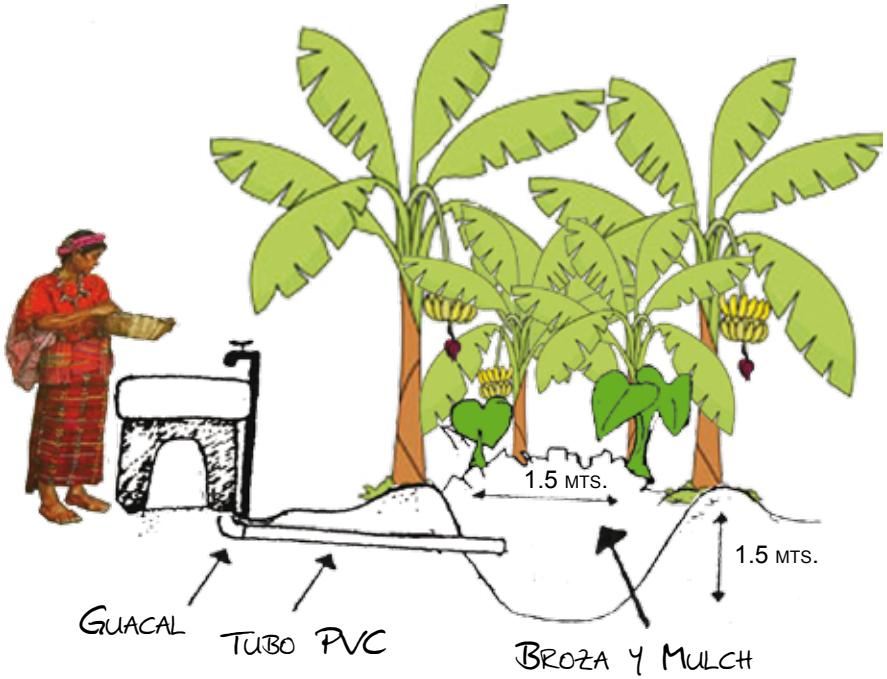
Nervios: Los bananos contienen una elevada cantidad de vitamina B, esto ayuda a regular y tranquilizar el sistema nervioso.

Úlcera: usada en la dieta diaria contra desordenes intestinales, es la única fruta cruda que puede ser comida sin desgaste en casos de úlcera crónica. También neutraliza la acidez y reduce la irritación, protegiendo las paredes del estómago.

Adicción al tabaco: los bananos pueden ayudar a las personas para que dejen de fumar por sus elevados niveles de vitaminas C, A1, B6 y B12, potasio y el magnesio que contienen, ayudando al cuerpo a recuperarse de los efectos del síndrome de abstinencia.

Infarto: de acuerdo con una investigación publicada en el Periódico de Medicina de Nueva Inglaterra, comer bananos regularmente, puede reducir el riesgo de muerte por infarto ¡hasta en un 40%!

Círculos de Bananos



El círculo de bananos es un sistema de permacultura que filtra y aprovecha las aguas grises procedentes de pilas, cocinas, duchas y lavamanos.

Los sistemas de la permacultura imitan los sistemas naturales, siempre traen varios beneficios y resuelven varios problemas a la vez.

Esto es una técnica apropiada para la mayoría de los asentamientos, incluso los urbanos, con la condición de que dispongan al menos de un pequeño patio.

El círculo de bananos nos ayuda:

- A tratar de rehusar el agua sucia que sale de la pila o chorro.
- A evitar las aguas sucias estancadas en el patio que traen enfermedades y dejan lugar para que se propaguen los zancudos.
- A hacer un espacio verde que conserve el suelo que nos da sombra y alimentos.

Mantenimiento:

- El hoyo tiene que estar lleno de broza o mulch o cualquier material orgánico. Sin esta materia orgánica el agua se estanca y atrae mosquitos.
- Es importante dejar crecer 7 matas de bananos, los retoños se podrán vender como semilla o meterlos en el hoyo como materia orgánica.
- Vaciar frecuentemente el hoyo de la materia orgánica que se ha convertido en abono orgánico y reemplazarlo de nuevo con mulch o broza.

Los productos del círculo de bananos son:

- Abono orgánico como resultado de la descomposición del mulch, broza y desperdicios de la cocina que se deposita en el centro del círculo.
- Bananos, plantas productivas y flores.
- Semilla para compartir o vender a su vecino cuando ellos construyen su propio círculo de bananos.

Instituto Mesoamericano de Permacultura

Paraje Pachitulul, San Lucas Tolimán, Sololá, Guatemala
Teléfono: 4549-0578
E-mail: imapermacultura@gmail.com
SitioWeb: www.imapermacultura.wordpress.com

Bebidas Gaseosas

Beneficios:
NO HAY!

Propiedades:
aditivo, aspartame, benzoato, potásico, sacarina

Vitaminas:
NO HAY!

¡PELIGRO!

PELIGRO

Cuidado con los fuertes ácidos que contienen las bebidas gaseosas que afectan altamente en el proceso de crecimiento de los niños

CREA BASURA!

Elige tu Bebida Natural!

Limonada con Chan

Beneficios:
nutritivo,
preventivo
y curativo

Propiedades:
vitaminas,
minerales
fibra

Vitaminas:
A, B,C,D,E, K

Crea
abonos
orgánicos

Bebidas Gaseosas y sus Consecuencias

El Peligro de Tomar Bebidas Gaseosas

El **consumo excesivo de azúcar** principalmente en las bebidas gaseosas puede causar enfermedades graves.

DIABETES: El exceso de azúcar que contienen las bebidas gaseosas, provoca el elevado número de muertes de diabéticos.

OBESIDAD: Secreción de insulina, que lleva rápidamente a un aumento de peso.

ANEMIA: Las bebidas gaseosas alteran el equilibrio del calcio y fósforo en el cuerpo impidiendo la absorción del hierro.

CARIES: Disuelve el esmalte de los dientes, formación de caries y el deterioro de la salud dental en general.

OSTEOPOROSIS: Debido al ingrediente activo en azúcar blanca, de las bebidas gaseosas el ácido fosfórico actúa sobre los huesos debilitándolos y decalcificándolos, aumenta el riesgo y los problemas que trae la osteoporosis.

DAÑOS CEREBRALES: La Organización Mundial de la Salud, OMS explica que los excesos azúcares sintéticos que contienen en las llamadas Colas, produce **serios trastornos cerebrales permanentes, pérdida de memoria y confusión mental** más que todo en los niños.

CÁLCULOS RENALES: Diversos estudios han demostrado que el **agua carbonatada** se asocia con los cálculos renales.

ESPASMOS O CONTRACCIONES MUSCULARES: **El efecto del colorante marrón** (producido con amoniaco es el agente saborizante); causa deficiencias de la vitamina B6, responsable en parte de la metabolización de los carbohidratos y las proteínas, que al faltar se producen los espasmos o contracciones musculares.

Fuente: Lcda. Gabriela Salazar Lemus - prosan.solola1@gmail.com

Debido a los fuertes efectos corrosivos del ingrediente activo en las Colas: el **ácido fosfórico** se utiliza en los siguientes casos:

- Disolver un clavo en 4 días
- Quitar la sangre sobre el pavimento después de un accidente
- Limpiar un inodoro
- Limpiar las corrosiones en los terminales de la batería
- Aflojar un tornillo oxidado
- Quitar manchas de grasa en la ropa

El Peligro de las Bebidas Energéticas

Las **bebidas energéticas** que se anuncian como "potenciadoras de energía" son **extremadamente** peligrosas para los niños, adolescentes y adultos. El peligro potencial proviene principalmente de la alta cantidad de **cafeína y la taurina**, que contienen. Un estudio publicado en la revista Pediátrica dice que los efectos secundarios de las bebidas energéticas para los niños y adolescentes pueden incluir efectos secundarios como náuseas y diarrea, aumento del ritmo cardíaco, convulsiones, accidentes cerebrovasculares, alucinaciones e incluso la muerte.

El "Redbull de los Mayas": La energizante semilla del Chan (Chía) dio suficiente energía a los atletas Mayas y Aztecas al igual que los trabajadores que construyeron los templos y pirámides más importantes de la historia. **-ver pag. 10**

Limonada y Jugo de Naranja

La Limonada

El Limón es uno de los frutos más ricos en vitaminas, contiene un 30% de jugo (compuesto de ácido, citrato de calcio y potasio) azúcares naturales, entre ellos, glucosas, fructuosas, sacarosas, sales minerales (calcio, hierro, silicio, magnesio, cobre), además de vitaminas esenciales como la vitamina A, B, B2, C y D.
La limonada casi no aporta **calorías** y brinda mucha **saciedad** dado su sabor ácido y su gran contenido acuoso. Por eso, es una bebida ideal para consumir en los meses de más calor, sobre todo, para beber algo **rico, fresco y económico** en verano. Recomendado tomar con CHAN.

Los beneficios de la Limonada:

- **Es un protector del organismo contra las infecciones,** su sabor no es perjudicial porque tiene reacción alcalina.
- **Beber el jugo regularmente activa el sistema circulatorio,** purifica, desinflama el organismo y retrasa la vejez, pues previene contra el endurecimiento de los tejidos.
- **Ataca efectivamente la gripe,** bebiendo limonada caliente frecuentemente, si se desea puede endulzarse con miel.
- **Tiene un elevado poder microbicida,** ataca toda infección febril; tomando cada día el jugo de 8 a 10 limones evita toda clase de infección y baja la fiebre por más alta que sea.
- **Se usa como repelente de insectos,** basta con partir un limón por la mitad y untar directamente a la piel.
- **Combate rápida y seguramente todas las afecciones de la garganta,** porque desinfecta y tonifica las mucosas de las membranas. (Hacer gárgaras de limón por las mañanas y por las noches)
- **Suero casero en casa,** en 1 litro de agua agregar 3 limones y una cucharada de sal, mezclar bien y servir. Muy eficaz para el tratamiento de diarrea o para curar la gastroenteritis.

fuente: http://es.shvoong.com/medicine-and-health/alternative-medicine/1704620-propiedades-curativas-del-limon

Jugo de Naranja

Es la solución perfecta para combatir muchas enfermedades y estabilizar el sistema imuna esta en el ácido cítrico natural de las naranjas, que es **antioxidante, depurativo, desinfectante y microbicida**. Además, el jugo de naranja es rico en citratos, lo cual puede prevenir la formación de piedras en el riñón. El jugo de naranja natural puede reducir los niveles de colesterol "malo", así como la presión arterial, previniendo de este modo problemas cardiovasculares.
Cuando se toma el jugo al comenzar la mañana, nos hará sentir con mucha energía y de muy buen humor el resto del día.

Las propiedades de la naranja y sus beneficios:

- **Calcio:** bueno para el desarrollo de los huesos en los niños.
- **Fosforo:** bueno para el estrés.
- **Hierro:** bueno para la sangre.
- **Magnesio:** bueno para el intestino y evita el estreñimiento.
- **Potasio:** purificador, disuelve las grasas.
- **Sosa:** bueno para los páncreas y glándulas suprarrenales y posee vitaminas A, B, G y sobre todo C.

La naranja, además de provocar la expulsión de sustancias no metabolizadas, limpia el tracto intestinal y destruye la flora microbiana patógena del colon con una eficacia superior a la de los laxantes químicos e incluso la de los poderosos yogur y kefir.

Importante incluir esta fruta en la dieta diaria.

Fuente: www.alimentacion-sana.com.ar

Agua Pura y Lactancia Materna

Agua Pura

El cuerpo de los seres humanos está compuesto en un 75% de agua. Nuestra sangre es 79% agua, nuestro cerebro 85% y nuestro corazón 77% agua.

Los beneficios del agua

» El agua constituye el más efectivo medio de transporte de los nutrientes y elimina desechos y toxinas del cuerpo a través de la orina, las heces o sudor.

» El agua contribuye al buen funcionamiento de las articulaciones, tubo digestivo y tejidos mucosos en general.

» La falta de agua es el factor nº. 1 de la causa de fatiga durante el día.

» Una mera reducción del 2% del agua en el cuerpo humano, puede provocar incoherencia en la memoria a corto plazo, problemas con matemáticas y dificultad en focalizar una pantalla de ordenador o una página impresa.

» Beber 5 vasos de agua mínimo por día, disminuye el riesgo de cáncer de colon en un 45%, puede disminuir el riesgo de cáncer de mama en un 79% y en el 50% la probabilidad de desarrollar cáncer de vejiga.

» El cuerpo pierde diariamente entre 2 y 4 litros de agua por medio de la piel (sudor), a través de los pulmones al respirar, por los riñones en forma de orina y por los intestinos en las heces. El agua perdida debe ser restituida ingiriendo por lo menos 8 vasos de agua pura al día.

» Cuando se produce una pérdida excesiva de agua por desórdenes de los riñones, pérdida de sangre, diarrea, vómitos o por deshidratación, alguien podria fallecer.

Lactancia Materna

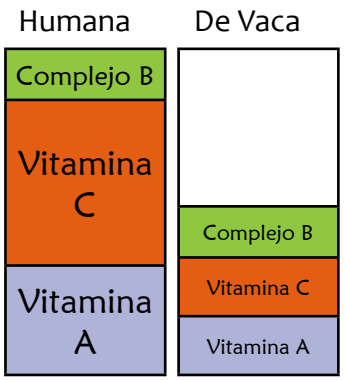
La leche materna es el MEJOR alimento que su hijo necesita desde que nace hasta por lo menos los 2 primeros años de vida. Se recomienda "solo la leche materna" (no dar otro alimento ni bebida) hasta los 6 meses de vida.

La leche materna da a su hijo todos los nutrientes que necesita: energía, vitaminas, agua, proteínas, grasa saludable y carbohidratos para que su hijo crezca bueno, sano, inteligente y sea feliz.

Ventajas de la lactancia materna

» Nutrientes **perfectos**
» Fácil digestión
» Protección de infecciones
» Cuesta menos que la leche para lactantes
» Favorece el vínculo afectivo
» Favorece el vínculo de desarrollo
» Ayuda a retrasar un nuevo embarazo
» Protege la salud de la madre

Vitaminas de las diferentes leches



LECHE HUMANA

PROPIEDAD	IMPORTANCIA
rico en anticuerpos	protege contra las alergias
muchas células blancas	protege contra las infecciones
purgante	elimina el meconio, previniendo la ictericia
factores del crecimiento	madura el intestino, ayuda a las intolerancias
rico en vitamina A	previene enfermedades oculares

Jugos de Frutas / COCO-OLA

Agua y Jugos de frutas naturales de la temporada

Si existe en la casa una licuadora, recomendamos preparar refrescos o licuados de nutritivos frutos maduros de la temporada las cuales son llenos de vitaminas y minerales, de esta manera apoyamos el mercado local. Algunas son:

Carambola

Sauco

Mora

Maracuya

Mamoncillo

Guayaba

Rambo-tán
(Lichas)

Granada

Caimito

...Manzana, Piña, Banano, Papaya, etc. pueden convertirse en deliciosos refrescos para toda la familia.

Sugerencia especial: Evitar azúcar blanca. Cuando es posible endulzar con miel natural, azúcar moreno o panela; se puede agregar jugo de limón, Chan, Canela…

Beneficios del Coco

Agua de Coco

- Es delicioso y bajo en calorías por cada 100ml. (medio vaso chico) tiene tan sólo 19 kilocalorías
- Es un rehidratante natural.
- Bajo en azucares.

Pulpa de Coco

- La pulpa es **energética**; tiene aproximadamente 300 calorías por cada 100 grs.
- Tiene fibra que elimina posibles sustancias cancerígenas y toxinas, además evita el estreñimiento.
- Tiene grasas saturadas que proporcionan energía.

Aceite de Coco y sus beneficios

El aceite de Coco es el único con el que se debería cocinar, puesto que es el único que no se oxida al calentarlo. El aceite de Coco ayuda a perder peso, evitar enfermedades cardiovasculares y problemas de tiroides como el hipotiroidismo tan extendido hoy en día entre las mujeres.

Vitaminas y minerales del Coco

POTASIO: regula los fluidos, presión arterial, así como a las contracciones musculares y el ritmo cardiaco.
CALCIO Y EL MAGNESIO: mantiene sanos los huesos y dientes.
HIERRO: evita la anemia.
VITAMINA B: que son necesarias para el sistema nervioso.
VITAMINA C: cicatriza heridas. **ANTIOXIDANTE:** evita el cáncer
FÓSFORO: formación y el mantenimiento de los huesos, el desarrollo de los dientes, la secreción normal de la leche materna, la división de las células, la formación de los tejidos musculares y el metabolismo celular.

El agua de coco es un poderoso suero natural, recomendado por deportistas profesionales.

Fuente: http://style.shockvisual.net

¡DIOS TE MIRA!

DIOS TE MIRA – LA BASURA NO SE TIRA!

Dios creó el universo, los mares, los lagos, las montañas y también los barrancos que ahora usamos como depósito de basura en grandes cantidades (basureros clandestinos) y después se desemboca en ríos para que posteriormente el agua de la lluvia lo lleve al lago o al mar, afectando toda la flora y fauna.

Las iglesias forman los grupos más organizados y con mejor influencia a la consciencia de la población. Sin embargo les cuesta involucrarse en la lucha contra la contaminación de la creación de Dios, al contrario está de moda de que las familias compren después de la celebración de la Santa Misa o el culto, su bolsa de golosinas o frituras y tiran la basura directamente a la cara de Dios, sin ninguna vergüenza.

Gracias a Dios,
para hacer un cambio nunca es demasiado tarde:

- Programas y acciones de las iglesias enfocadas a la nutrición podrían dar mejor información a las madres y padres de familia.
- Organizar limpiezas comunales, alrededor de las iglesias y en basureros clandestinos de la comunidad.
- Intercambiar los eco-ladrillos por alimentos, materiales escolares, etc
- Organizar la venta de frutas, nueces y semillas que reemplacen la venta de golosinas después de la Santa Misa o del culto.
- Anunciar al finalizar la Santa Misa o el culto que es más sano de disfrutar la bendición de Dios con frutas y respetar su creación en mantenerlo limpio y saludable.

¿BASURA? ¡VAMOS POR MENOS!

¡ TRANSFORMAMOS LOS DESECHOS SÓLIDOS → EN MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN → PARA EL DESARROLLO LOCAL !

A la hora de organizar un proyecto comunal, construyendo con eco-ladrillos, las escuelas son puntos claves de sensibilización y acción, con la ayuda de padres de familia, maestros, dirección escolar, centro de salud y organizaciones locales o regionales. El eco-ladrillos es una buena herramienta de enseñanza de clasificación y separación entre orgánico, inorgánico y reciclable.

Hay tres sugerencias importantes:

La concientizacion debe estar tanto con los alumnos como con los padres y madres de familia

La elaboración de los eco-ladrillos nunca debe ser un pretexto para comprar más bebidas gaseosas y bolsas de golosinas.

El seguimiento de responsabilizarse de su propia basura: separarla y reciclarla debe ser impulsada desde las escuelas y en el hogar al mismo tiempo.

Para màs información buscar nuestros manuales gratuitamente en nuestro sitio web www.puravidaatitlan.org bajo link Manuales.

RECICLAR: Es transformar un material usado en materia prima o en productos nuevos, se puede hacer con el papel, vidrio o plástico, o fabricando los Eco-ladrillos de "Pura Vida".

RECHAZAR: Recuerde: a la hora de comprar un producto compramos también la responsabilidad de deshacernos de su empaque, por eso sugerimos de consumir productos naturales.

RE-UTILIZAR: Usar algo varias veces, (las bolsas de nylon, la ropa usada, entre otros). El papel se debe usar de ambos lados y es preferible usar baterías recargables.

REPARAR: Es arreglar algo para volver a usarlo, en vez de tirarlo y comprar otro.

REDUCIR: Disminuir el volumen de la basura que producimos cada día por medio de la elaboración de eco-ladrillos

Tiendas Escolares Saludables

En el año 1966 -para los que se recuerdan- el gobierno de Guatemala hizo el reglamento de las tiendas escolares por parte del MINEDUC. En el artículo 4 se menciona los objetivos:

1	2	3	4
Que el alumno aprenda a seleccionar los alimentos útiles al organismo.	Que el alumno aprenda la importancia de los alimentos en la conservación de la salud.	Que el alumno conozca los mercados y otros lugares de expendio y consumo de la localidad.	Que el alumno sepa aprovechar los productos propios y locales de la temporada.

En el transcurso de las últimas décadas inició la invasión del consumo descontrolado de la comida chatarra.
Los objetivos del reglamento de las tiendas escolares nunca fueron tan esenciales como hoy día.
Al nivel mundial ah comenzado la lucha para tener refacciones nutritivas y saludables en las escuelas.

Este proceso implica una campaña de sensibilización a los directores, profesoras y profesores, alumnos, madres y padres de familia y vendedores, con la opción de seguir sus ventas con verduras, frutas de la temporada, nueces y manías del mercado local. De esta manera la ganancia de la venta se queda en el pueblo. Automaticamente las escuelas no tendrian más basura inorgánico.

El cambio debería ser declarado desde el principio como un:

¡CAMBIO HACIA LO MEJOR!

Mejor nutrición - Menos contaminación - Mayor ganancia local

Mejor Nutrición para Alumnos:

- **VERDURAS:** tienen vitaminas, minerales y fibras esenciales, natural y altamente nutritivos!
- **FRUTAS:** tienen fructosa y glucosa, para reforzar su sistema de autodefensa y da energía.
- **NUECES Y SEMILLAS:** tienen proteínas y ayudan a mejorar la memoria.
- **AGUA PURA:** ayuda a equilibrar el funcionamiento general del cuerpo, purifica y desintoxica.
- **ATOLES DE UJUXTE:** nutre a los niños y combate la desnutrición.
- **REFRESCO CHAN:** refresca y da energía.

Incluyan los alimentos nutritivos en las "Tiendas Escolares Saludables" tal como: bolsitas de manías, habas, semilla de marañón con limón, pepitoria y sal; coctel de frutas, mango con pepitoria y limón, manzanas, poporopos, choco frutas (choco banano, choco coco, choco fresas), pepino con limón, pepita y sal, atol de Incaparina, arroz con leche, atol de haba o plátano, licuados de fruta, plátanos cocidos con canela y miel, tortillas, frijoles, quesos, arroz, tortilla con aguacate, etc.

Elige TU Calidad de Vida

Comida Chatarra

Gasto mensual promedio por familia

Q 150.00

Comida

Comida Viva y Nutritiva

APOYEMOS A LOS PAISANOS EN EL MERCADO LOCAL

Telefonos Móviles

Gasto mensual promedio por familia

Q 261.00

Comunicación

GASTEMOS NUESTRO DINERO EN VALORES IMPORTANTES

Gastos Médicos

Gasto mensual promedio por familia

Q 317.17

... LA PREVENCIÓN ¡ES LA SOLUCIÓN!

CONTRIBUYAMOS CON NUESTRO APORTE ECONÓMICO

¡¡¡ EL LAGO SE ESTÁ ENFERMANDO

Y NOSOTROS TAMBIÉN !!!

Servicios Públicos Agua, Drenaje y Basura

Gasto mensual promedio por familia

Q 14.00

MEJORANDO LOS SERVICIOS DE AGUA, RECOLECCIÓN DE BASURA Y DRENAJE

Estudios de "Costos de Oportunidad" y "Estudio de Linea Basal de Entidades de Servicios Publicos" Depto. de Fomento Economico AMSCLAE 2012-13

Medicina Química

Ventaja:
alivios rápidos

Desventaja:
diversos efectos secundarios, más caro, solución temporal y superficial

CREA BASURA!

Elige tu Medicina Natural

Ventaja:
económico, curativo y preventivo, tratamiento más completo e integral, cura los síntomas

Desventaja:
más lento

Crea Abonos Orgánicos

Medicina Natural Ancestral

¡La salud es nuestra primera riqueza!

La medicina natural es una escuela ancestral que ha estado al servicio de la vida por miles de años. La utilización de hojas, plantas hierbas y flores para el tratamiento de enfermedades son una herencia milenaria recibida de nuestros ancestros Mayas. La medicina natural es mucho más económica, no tiene efectos secundarios y no crea basura inorgánica y peligrosa.

Eucalipto / *Eucalyptus Globulos Labill*

Propiedades medicinales: es digestiva, depurativa e hipogluceminante y baja la fiebre.

Uso: tratamiento de afecciones respiratorias, alivia la tos y dolor de pecho.

Preparación de la infusión: coloque dos cucharitas de hojas en un medio litro de agua, cuélelo y tómelo caliente en ayunas y otra antes de acostarse.

Hierba buena / *Menta Spicata L. Menta Arvenesis L.*

Propiedades medicinales: es analgésica, calmante, expectorante y digestiva.

Uso: calma el dolor de cabeza

Preparación: hierva durante 5 minutos una cucharadita de hojas y flores en una taza de agua, tape y deje reposar 5 minutos, cuele, endulce y tome una taza después de cada comida.

Uso antibiótico: se recomienda contra bacterias causante de infecciones respiratorias, ayuda a descongestionar los bronquios, alivia la tos y dolor de pecho, baja la fiebre y facilita el descanso.

Preparación de la infusión: coloque una cucharadita de hojas y flores en una taza de agua hirviendo, tape y repose 5 minutos, cuele, endulce con miel y tome caliente una taza en ayunas y otra antes de acostarse.

Manzanilla / *Matricaria Recutita L.*

Propiedades medicinales: es antiespasmódica, calmante, desinflamante, digestiva y emenagoga.

Uso: calma los dolores de cabeza, los nervios, dolores de la menstruación, dolores estomacales, alivia la inflamación intestinal y diarrea, facilita el sueño en personas que padecen insomnio.

Preparación: hierva durante 2 minutos una cucharadita de flores en una taza de agua, enfríe, cuele y tome 2 a 3 tazas al día después de cada comida y una antes de acostarse.

Orosus / *Lippia dulcis Trev.*

Propiedades medicinales: es emenagoga, expectorante y febrífuga.

Uso: en afecciones del aparato respiratorio ayuda a des-congestionar los bronquios, alivia la tos y dolor de pecho, baja la fiebre y facilita el descanso.

Preparación de la infusión: coloque una cucharada de hojas y tallos en una taza de agua hirviendo, deje reposar 5 minutos, cuele y tome una taza bien caliente antes de acostarse.

Romero / *Romsmarinus Officinalis L.*

Uso: estimula el apetito, ayuda a la digestión cuando está lenta o se ha comido demasiado, expulsa los gases y alivia el dolor de estómago.

Preparación: hierva durante 5 minutos dos cucharadas de hojas en 3 tazas 3 a 5 minutos, cuele y tome una taza y media una hora antes de cada comida y otra antes de acostarse.

Contacto: Fundación Tradiciones Mayas
tel.7762-2829 - www.mayatraditions.org

Fuente: Agros Fundación Guatemala - Manual de capacitación a promotores de salud en Plantas Medicinales, 2008

Sábila / Miel y Canela

Sábila – Aloe Vera

Es una planta que tiene un sabor amargo, florece en el verano y vive hasta 2 años. La sábila no debe faltar en ninguna vivienda.

Uso: En afecciones del hígado elimina las sustancias tóxicas que se acumulan en la sangre, tejidos y mucosas.

Preparación del Jugo:
Machaque 2 a 3 hojas en paño limpio, al exprimir se obtiene un vasito de jugo, mezcle con una taza de agua caliente y tome una taza en ayunas. Para uso interno se recomienda separar la sabia amarilla muy amarga del gel.

Uso: Por sus propiedades laxantes se recomienda para aliviar el estreñimiento en quienes tienen dificultad para defecar; ayuda a depurar el organismo.

Preparación de la infusión: Disuelva una cucharadita de polvo de hoja en una taza de agua hirviendo, tape y deje reposar 5 minutos, cuele y tome una taza antes de acostarse.

Uso: En el tratamiento de afecciones de la piel, como úlceras, quemaduras, tumores, heridas y llagas, ayuda a desinflamar y cicatrizar.

Preparación de cataplasma:
Machaque 2 a 3 hojas frescas y aplique directamente sobre el área afectada, puede usarse el gel que se obtiene.

Contacto: Agros Fundación Guatemala Tel: 2261-4064, agros@intelnet.net.gt - www.agros.org

Miel y Canela

La mezcla de Miel y Canela cura la mayoría de las enfermedades.
La miel se produce en casi todos los países del mundo.
A pesar de ser dulce, la ciencia ha demostrado que, tomada en dosis normales como medicina, la miel NO hace daño a los diabéticos.

Los Beneficios de la Miel y Canela

Enfermedades del corazón: Reduce el colesterol en las arterias y previene ataques al corazón. También previene nuevos ataques en personas que ya lo tuvieron. El uso regular de este producto mitiga la pérdida del aliento y fortalece los latidos del corazón.

Infección en los riñones: Un vaso de agua tibia mezclada con dos cucharadas de canela en polvo y una cucharada de miel, mata los gérmenes que producen infección en los riñones.
Tome mañana y tarde hasta que pase la infección.

Picadas de insectos: Mezcle una cucharadita de miel, dos cucharaditas de agua tibia y una cucharadita de canela en polvo y frótela suavemente sobre la picada. El dolor y la picazón desaparecen en uno o dos minutos.

Artritis: Mezcle una taza de agua caliente con dos cucharadas de miel y una cucharadita de canela en polvo. Beba una por la mañana y una por la noche. Si se toma con regularidad, hasta la artritis crónica se puede curar.

Resfríos: Para curar completamente la sinusitis, tos crónica y resfríos comunes o severos, mezcle una cucharada de miel tibia con 1/4 cucharada de canela en polvo y tome con frecuencia.

Dolor de garganta: Tome cada cuatro horas una cucharada de miel mezclada con media de Vinagre de Sidra.

Digestión: La mezcla de miel con canela también alivia el gas en el estómago, fortifica el Sistema de Inmunización y alivia la indigestión.

Fuente: La revista "Weekly World New" de Canadá, en su edición 1995

Nosotros no hemos prestado la tierra de nuestros antepasados sino la de nuestros hijos y de las futuras generaciones.

Sabiduría indígena

Agradecemos profundamente a todos los que apoyaron y más que todo al Formador y Creador,
Corazón del cielo y Corazón de la tierra que nos ha dado la energía y esperanza
de realizar el trabajo de llevar el hilo del tiempo a un mejor futuro.

>PURA VIDA<
www.puravidaatitlan.org