

Bebidas medicinales

por Alizwalú



Te de Fo ti

He Shou Wu, también conocida como Fo-Ti o Fallopia Multiflora

Es una planta medicinal tónica y astringente ampliamente popular por sus propiedades rejuvenecedoras.

Es una planta tónica, es decir, aquella que es capaz de vigorizar y estimular un órgano u órganos débiles, por lo que mejora el tono físico y del organismo.

Es mundialmente comercializada principalmente por sus efectos regeneradores del envejecimiento prematuro.

Sus efectos positivos provienen de la mejora de órganos internos como el riñón y el hígado. La salud de los riñones y el hígado juega un papel importante en la coloración y crecimiento del cabello.

Esta planta ayuda a restablecer el crecimiento del cabello y las canas porque equilibra el sistema hormonal tanto en hombres como mujeres, reduciendo el estrés y alimentando el sistema inmunológico.

Contiene un alcaloide que tiene efectos rejuvenecedores sobre los nervios, las células del cerebro y las glándulas endocrinas.

Estimula la glándula suprarrenal

Ayuda a desintoxicar el cuerpo.

Sube la energía y aumenta el vigor sexual.

Lo puedes encontrar en:

<https://saludviva.es/?s=foti>

Chaga

Te y café como bebidas medicinales

Chaga es una especie micológica de larga tradición en la medicina siberiana, en la que se empleaba para tratar problemas intestinales, de hígado y corazón. Este hongo medicinal destaca por su cantidad y variedad de polisacáridos.

Dadas sus propiedades inmunomoduladoras y antioxidantes, se conoce como la “perla negra” o el “diamante de los bosques”.

Tiene una abundancia de Beta glucanos que ayuda a equilibrar la respuesta del sistema inmune del cuerpo. Esto significa que ayuda a impulsar al sistema inmune cuando es necesario y lo ralentiza cuando está demasiado activo.

Es un modulador de respuesta biológica natural.

Normaliza la presión sanguínea y los niveles de colesterol

Proteje del estrés oxidativo a la célula.

Combate la inflamación

Reduce el azúcar en la sangre

Previene los efectos secundarios de drogas y fármacos

Protege contra los coágulos de sangre

Promueve la función cognitiva

Cada vez hay más investigadores tomando en serio la posibilidad de que la chaga pueda prevenir el cáncer y ralentizar su desarrollo.

Este poderoso hongo es uno de los alimentos más alcalinos en la tierra debido a su denso contenido mineral: Calcio, cesio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, rubidio, silicio y azufre, y es extremadamente rico en zinc.

Es altamente recomendado como adaptógeno. Los adaptógenos son grupos únicos de fitonutrientes que ayudan al cuerpo a ajustarse a circunstancias estresantes que lo sitúan fuera de equilibrio.

Mejora el humor.

El chaga contiene cantidades masivas del pigmento negro natural conocido como melanina, que tiene altos niveles de antioxidantes debido al número de polifenoles que contiene. De hecho, el chaga tiene la mayor puntuación ORAC (la medida de potencia antioxidante) de cualquier superalimento.

Puedes encontrar información muy valiosa en el libro: Chaga por David Wolfe

Caffè de chaga

INGREDIENTES

Chaga, canela, cardamomo, pizca de café (opcional) o chicoria.

Pon todos los ingredientes en una cafetera tipo Italiana. La bebida que sale es un delicioso café de chaga especiado para integrar en nuestras vidas. Puede jugar un rol como sustituto del café si necesitas ponerle una etiqueta en este cambio de hábitos. O como te.

En España lo vende Salud Viva y es de mucha calidad.

<https://saludviva.es/producto/chaga-para-cafe-o-para-infusiones-125gr/>

Experimenta con este maravilloso hongo por una temporada y observa sus beneficios

Tonificador Hepático

INGREDIENTES

1 Pomelo Rosa

½ vaso de zumo manzana BIO

Una punta de cayena

¼ de vaso de aceite de oliva

Un trozo grande de jengibre

Un batido medicinal ideal en el proceso de dietas líquidas.

Tomalo por la mañana y bebelo a sorbitos pequeños tomando el tiempo para sentarte, saboreando y observando el efecto saciador y relajante que aporta.

Rutina de 7,14 o 21 días

Aloe Vera y la magia ancestral

Protocolo 48 días

INGREDIENTES

Un trozo de Aloe vera o Sábila o 150ml si es de botella fresco.

Dos cucharadas de Jengibre picado

1 Limón entero sin piel ni la piel blanca adherida al limón.

1 cucharada de miel cruda

5 bolitas de pimienta negra

Batir todo y dejar como terciopelo.

Si quieres lo puedes dejar medio batido es muy bueno también masticarlo.

Aliwalcoffy

Bebida medicinal reconfortante y energizante

INGREDIENTES

Cacao crudo

Una cucharada de Maca

Una puntita de Reishi o cordyceps

Miel o sirope de arce o de agave azul.. o el que quieras

Aceite de TCH o de coco

Una cucharada de avellanas crudas

Puntita de sal

Jengibre (opcional)

Café tostado en su justa medida y orgánico (opcional)

Batir todo muy bien hasta convertirlo en una bebida tipo capuchino con espuma densa arriba.

