CURSO ONLINE
AGRICULTURA ECOLÓGICA INTEGRATIVA
Lunes 22 de junio de 2020

ADERLAN
Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

CABILDO DE LANZAROTE

Ayuntamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

Ponente:
Ing. María Isabel Alguacil

NOTA IMPORTANTE:

Estas conferencias están diseñadas para compartir información con el público en general. La información presentada no ha de ser interpretada o utilizada para el tratamiento de casos individuales.

Por favor,

Consulte a su personal de Salud.

ADERLAN Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

CABILDO DE LANZAROTE

Ayuntamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

REFLEXIÓN

¿ Te has planteado llegar a anciano con Salud ?

¿ Lo que estás comiendo y bebiendo hoy te esta acercando a donde tu quieres llegar ?

ADERLAN
Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

CABILDO DE LANZAROTE

Ayuntamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

TEMA 4 HUERTO ECOLÓGICO. UNA FUENTE ALCALINA PARA REJUVENECER POR DENTRO.

ADERLAN
Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

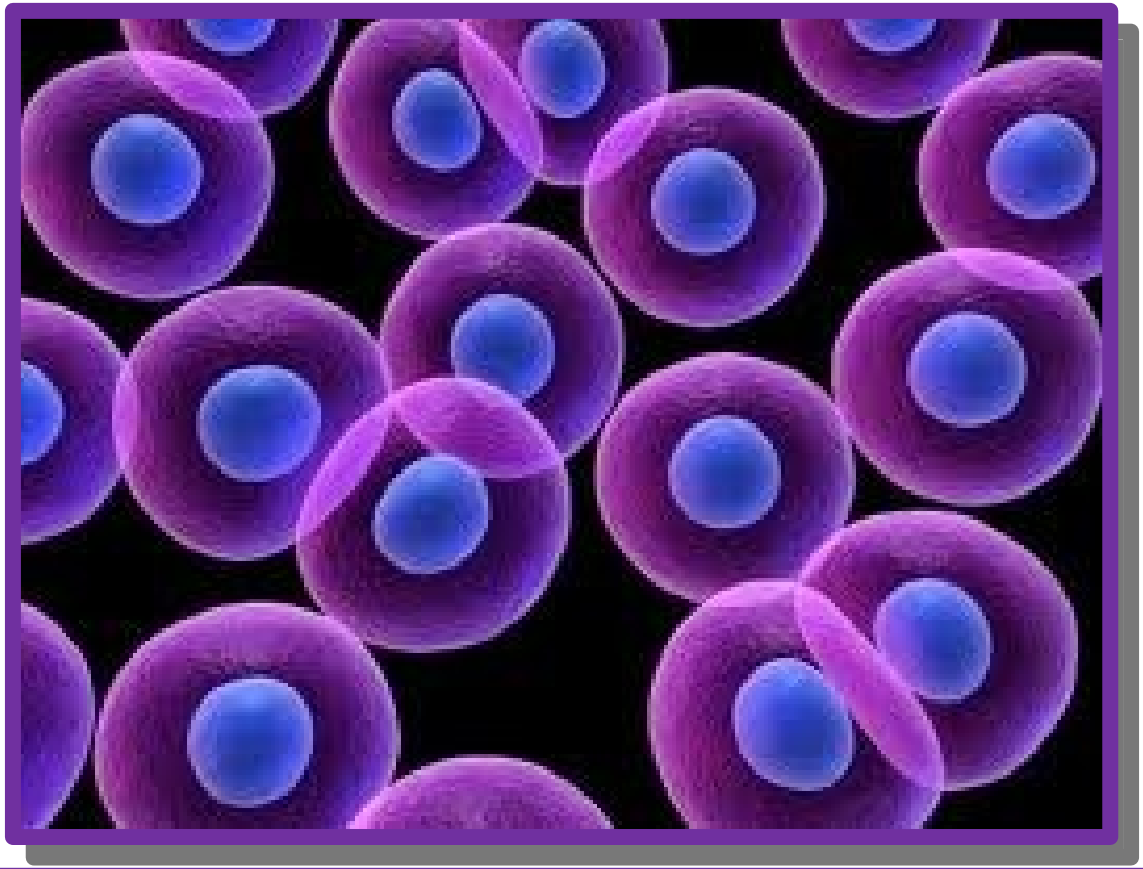
CABILDO DE LANZAROTE

Ayuntamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

¿ PORQUÉ ENFERMAMOS ?



NUESTRO CUERPO ESTÁ FORMADO POR **TRILLONES DE CÉLULAS**, SOMOS EL **CONJUNTO DE TODAS LAS CÉLULAS**. NECESITAN VIVIR EN UN **MEDIO LIMPIO.**

TODOS TENEMOS UN RECUERDO DEL MAR.

ADERLAN
Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

CABILDO DE LANZAROTE

Ayuntamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

SOMOS LOS **RESPONSABLES** DE LA **CONTAMINACIÓN** DEL PLANETA

ADERLAN
Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

CABILDO DE LANZAROTE

Ayuntamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

SI EL MAR SE CONTAMINA LA **VIDA DEL MAR PELIGRA** , LOS **PECES ENFERMAN** Y **MUEREN**, **ENTONCES LA VIDA DEL PLANETA PELIGRA**

ADERLAN
Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

CABILDO DE LANZAROTE

Ayuntamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

¿Si los **peces enferman** o **mueren** debido a la **contaminación** del entorno, que harías?

¿ Tratarías el pez o limpiarías el agua ?

ADERLAN
Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

CABILDO DE LANZAROTE

Ayuntamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

NUESTRO CUERPO ES UN SUMIDERO DE CONTAMINANTES AMBIENTALES.

¿Cuales son los contaminantes ambientales responsables de TEXB?: Residuo de compuestos químicos en tejido mamario

Botella B, Environ Res 96: 34-40, 2004	17 pesticidas organoclorados (OC)
Cerrillo I, Environ Res. 98: 233-239, 2005	37 bifenilos policlorados (PCB)
Fernandez MF, Chemosphere. 66:377-383, 2006	10 PCBs hidroxilados y dioxin-like PCB,
	15 dioxinas y furanos,
Carreno J,Environ Res. 103(1):55-61 . 2007	8 bifenilos polibromados (PBB)
Fernandez MF, Reproductive Toxicology 24(2):259-64, 2007	11esteres de PBBs (PBDE)

Dr. Nicolás Olea

Catedrático de Radiología y Medicina Física desde 1996. Es uno de los pioneros en España en la investigación del impacto de los tóxicos en el sistema endocrino

ADERLAN Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

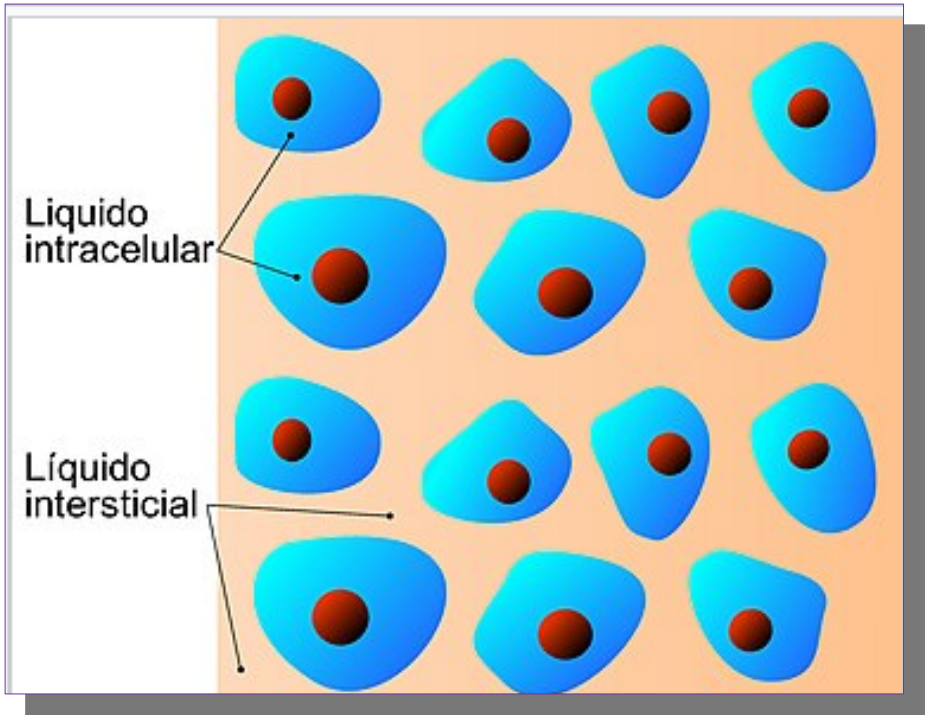
CABILDO DE LANZAROTE

Ayuntamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

¿ QUÉ PASA SI TU DIETA ES MUY TÓXICA, CONTAMINATE ?



PREDOMINA AMBIENTE ACIDO

- LAS CÉLULAS NO SE NUTREN ADECUADAMENTE
- AUTOINTOXICACIÓN CELULAR
- FALTA DE OXIGENO
- ENVEJECIMIENTO

PÉRDIDA DE MINAERALES: CALCIO, MAGNESIO, POTASIO...OTROS

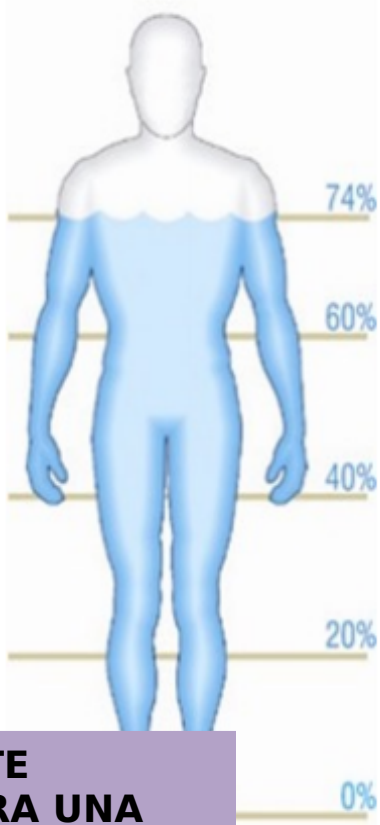
ADERLAN Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

CABILDO DE LANZAROTE · Ayuntamiento de Haría · Ayuntamiento de YAIZA · AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

EL PH ES UNA CONSTANTE VITAL MUY IMPORTANTE.

El PH de la sangre – ligeramente alcalino **7.35-7.40**

El PH de las células sana es alrededor de 7.0 El PH células cancerígenas **5.5**



ES EL AMBIENTE PERFECTO PARA EL DESARROLLO DE VIRUS, BACTERIAS, HONGOS, PARASITOS. LA MAYORIA DE LAS ENFERMEDADES GRIPE …..CANCER

ES EL AMBIENTE PERFECTO PARA UNA SALUD OPTIMA, ENRGIA Y VITALIDAD.

ADERLAN Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

CABILDO DE LANZAROTE

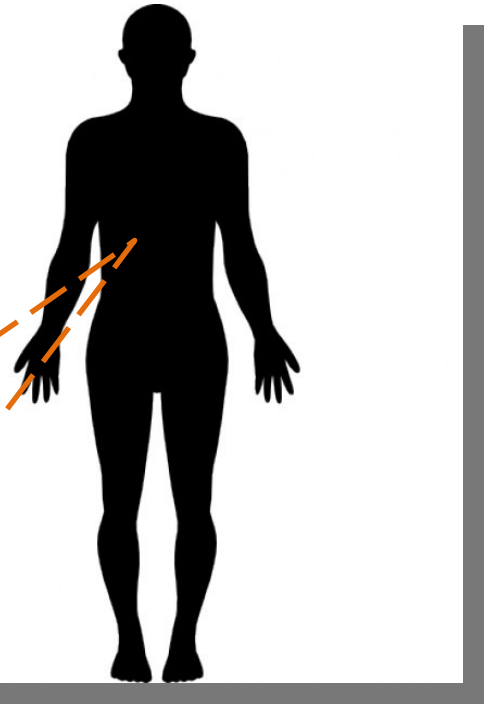
Ayuntamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

AYUDAR A NUESTRO CUERPO A MANTENER UN PH ALCALINO
Ayudar a nuestro Dr.

1. ELIMINAR TOXINAS Y DESECHOS



Correcto consumo de agua y fibra favorece la salud intestinal, eliminación de toxinas y desechos.

Si el cuerpo genera más ácidos de los que puede eliminar "nos acidificamos". **Nos enfermamos**

Dr. Galeno ya decía que un **cuerpo limpio por dentro "es más sano y más**

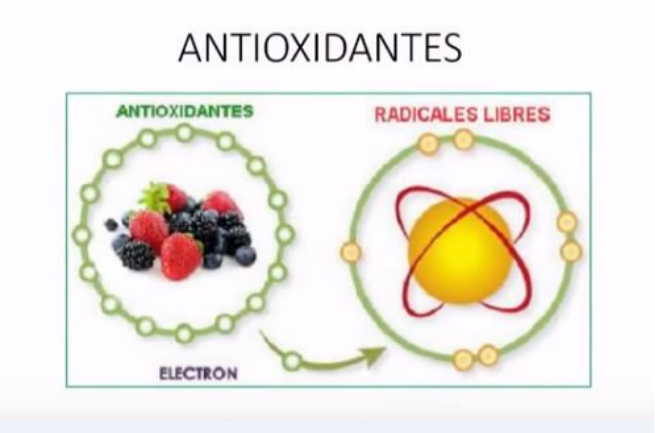
sucio por

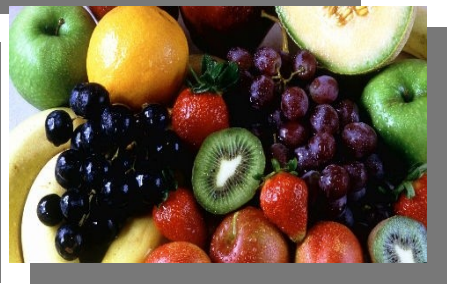
ADERLAN Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote
CABILDO DE LANZAROTE
Ayuntamiento de Haría
Ayuntamiento de YAIZA
AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

AYUDAR A NUESTRO CUERPO A MANTENER UN PH ALCALINO

2. ALIMENTACIÓN

LO QUE COMEMOS Y LO QUE BEBEMOS INFLUYE EN EL PH DE LAS CÉLULAS.





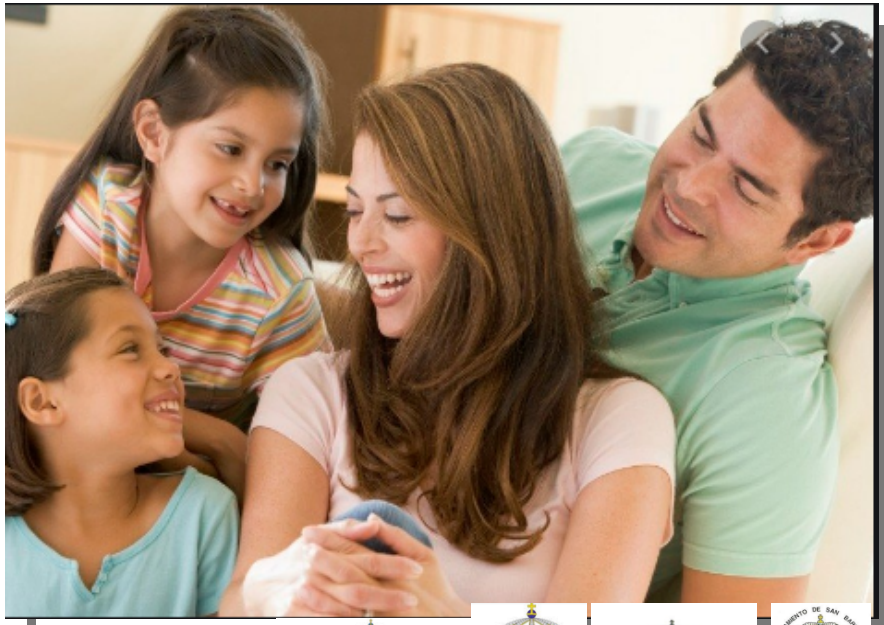
Agua de calidad

El estrés crónico nos acidifica.

3. Mantenerse activo.

Caminar, juegos en familia, bailar, ir la montaña, cada actividad acorde con la edad. Deporte moderado.

4**. Actitud:** Toma la **decisión** de ser una persona **Positiva, Alegre, Feliz,** aprende cosas nuevas. Confía en ti



ADERLAN
Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

CABILDO DE LANZAROTE

Ayuntamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

REFERENCIAS

CARACTERISTCAS DEL AGUA BUENA, SEGÚN DR. SHINYA

1. Tiene que ser un agua limpia, libre de microorganismos patógenos, metales pesados, etc.
2. Fuertes **características Antioxidante. Potencial eléctrico negativo. ORP.**
3. Es un agua **alcalina ionizada y microestructurada**

ADERLAN Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote · CABILDO DE LANZAROTE · Ayuntamiento de Haría · Ayuntamiento de YAIZA · AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

La **cantidad de agua** de una **persona de 72 kg** es cerca de **54 litros**, en el **interior de las células** se encuentran **28 litros**

Diariamente, el organismo elimina cerca de **2300ml de agua**

La mejor forma de **reponer a el agua** perdida por el organismo es a través de la **ingestión de agua pura**. (cafe, té, zumo no hidratan)

Cerebro: es constituido de **85%** de agua
Pulmones: **80%** constituido de agua
Riñones: **80%**
Sangre: **79%**
Corazón: 77%

10% ácidos fuerte. Mundo animal

CO2
Gas carbónico

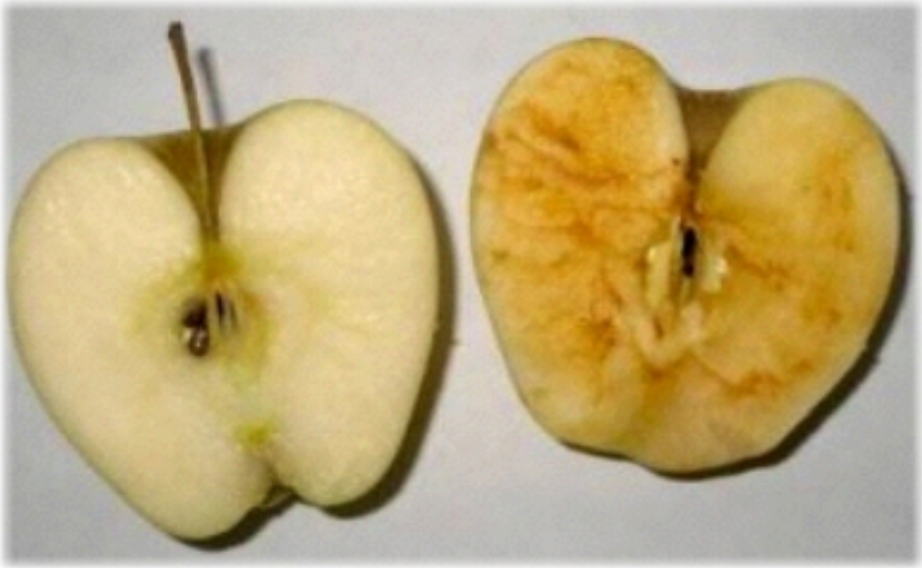
90 %
Ácidos débiles: pirúvico, oxálico, cítrico
MUNDO VEGETAL

Una reducción de 2% de agua en el cuerpo puede causar **pérdida momentánea de memoria**

ADERLAN Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote
CABILDO DE LANZAROTE
Ayuntamiento de Haría
Ayuntamiento de YAIZA
AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

Anti-Oxidante

(ORP= Anti envejecimiento)



Tejido vivo + **Oxidación** = enfermedad y envejecimiento

ADERLAN
Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

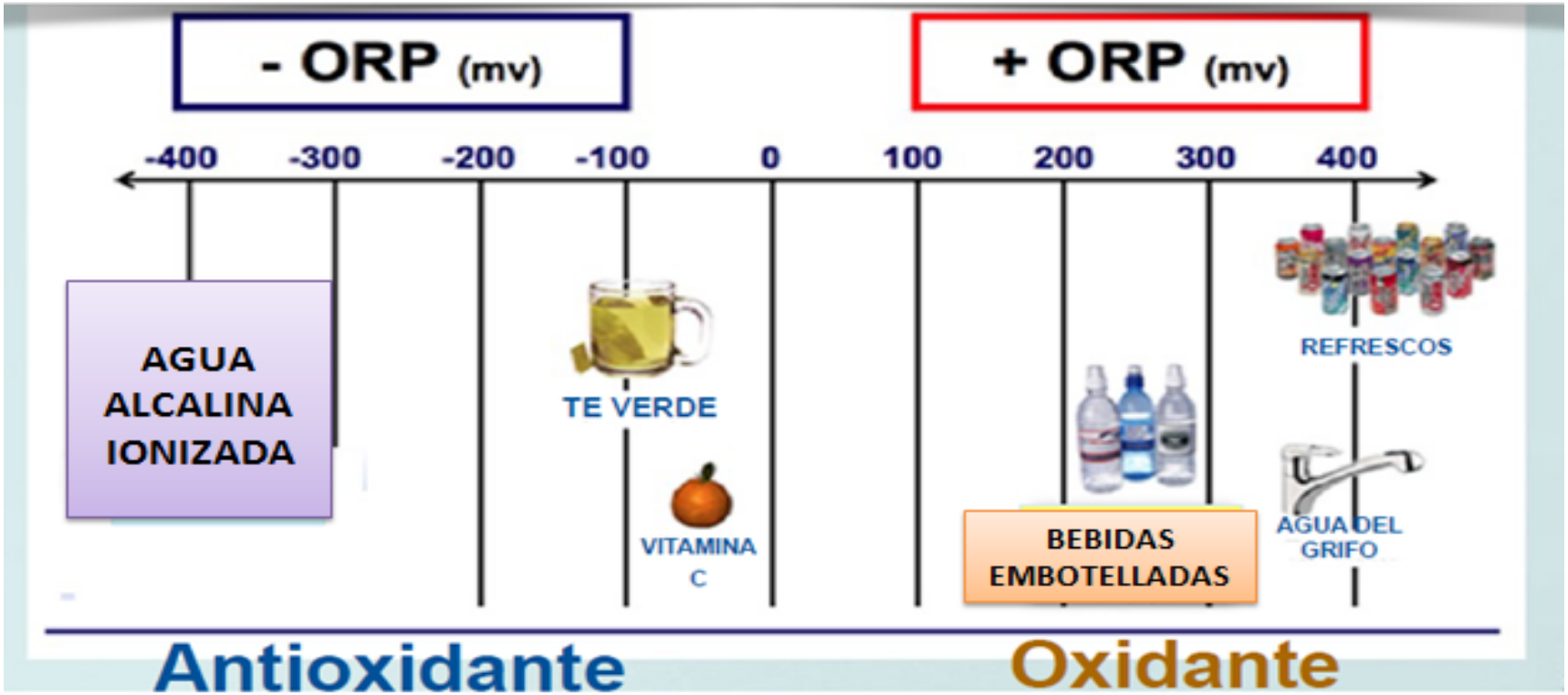
CABILDO DE LANZAROTE

Ayuntamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

Potencial Redutor de Oxidación



Rejuvenece

Reduce y elimina los radicales libres

Envejecimiento

Aumenta la producción de radicales libres, oxidación y enfermedades

ADERLAN Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

CABILDO DE LANZAROTE

Ayuntamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

DEMOSTRACIÓN CALIDAD DE LOS ALIMENTOS

ADERLAN
Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

CABILDO DE LANZAROTE

Ayuntamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

REFERENCIAS

Alcalinidad

Dr. Robert O. Young
Científico, Médico Microbiólogo

Las enfermedades se desarrollan en un entorno acido.....
Mientras tu cuerpo este alcalino, tu estarás saludable.

Una de las causas del exceso de obesidad infantil, osteoporose y el deterioro acelerado de la salud son las bebidas "colas"

ADERLAN Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote
CABILDO DE LANZAROTE
Ayuntamiento de Haría
Ayuntamiento de YAIZA
AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

REFERENCIAS

PARA MÁS INFORMACIÓN VER: Dr. Alberto Marti Bosch. Conferencia: El cuerpo se cura.

ADERLAN Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

CABILDO DE LANZAROTE

Ayuntamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

REFERENCIAS

Dieta alcalina la clave de la salud en el programa de la Mañana saber vivir de TVE1

ADERLAN
Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

CABILDO DE LANZAROTE

Ayuntamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

ALIMENTOS QUE ACIDIFICAN.
Ricos en grasas , proteínas y carbohidratos.

ADERLAN
Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

CABILDO DE LANZAROTE

Ayuntamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

ALIMENTOS QUE ALCALINIZAN.
Ricos en minerales.

ADERLAN
Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

CABILDO DE LANZAROTE

Ayuntamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

ALIMENTOS

Índice **PRAL**
Potential Renal Acid Load

POTENCIAL DE CARGA ÁCIDA RENAL

Cantidad de ácido eliminados por los riñones

Basado en la cantidad de proteínas o sales minerales alcalinas

¿ Cómo preparar un plato nutritivo para la familia?

RAICES ANTIINFLAMATORIAS

ADERLAN
Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

CABILDO DE LANZAROTE

Ayuntamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

Cómo crear un espacio medicinal en tu huerto. Que plantas no deben faltar.

Aromáticas, crucíferas, hojas verdes, canónigos, diente de león, cebollas, cilantro, perejil….

ADERLAN
Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

CABILDO DE LANZAROTE
untamiento de Haría
Ayuntamiento de YAIZA
AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

BENEFICIOS DE LOS ALIMENTOS AMARGOS

Estimulan el hígado, bazo y páncreas.

Mejoran el flujo de bilis. Desintoxican la sangre mejoran , flujo sanguíneo.

Estimulan la producción de enzimas y jugos digestivos

Efecto antiinflamatorio.

ADERLAN
Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

CABILDO DE LANZAROTE

untamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

ERRORES MÁS IMPORTANTES QUE COMETEMOS TODOS LOS DÍAS EN NUESTRA ALIMENTACIÓN.

1. No dar prioridad a los alimentos de origen vegetal .
2. No tener en cuenta la calidad nutricional de lo que comemos.
3. Beber agua o cualquier otra bebida mientas comemos.
4. Comer en exceso.
5. Bajo aporte de agua

ADERLAN Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote
CABILDO DE LANZAROTE
Ayuntamiento de Haría
Ayuntamiento de YAIZA
AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

El poder curativo de las hortalizas

Nutren ,**Limpian Reponen y aportan minerales**

Fortalecen la sangre. Mejora la salud de los huesos

Fortalecen sistema inmunológico.

Favorecen digestión, aportan enzimas.

RICOS EN: MINERALES, PROTEÍNAS, VITAMINAS, GRASA ,FIBRA Y AGUA

ADERLAN Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

CABILDO DE LANZAROTE

Ayuntamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

Las hortalizas son ricas en clorofila que entre otros tienen los siguientes beneficios.

- Activan el metabolismo celular.
- Desintoxican el organismo.
- Mejora el sistema de defensa.
- Mejoran el aspecto de la piel.
- Previenen el cáncer.
- Da resistencia y capacidad de regeneración de las células.

- Ofrecen oxigeno al cuerpo.
- Potencian la capacidad de curación.
- Aporte diario de vitaminas y minerales.
- Restablecen el equilibrio del cuerpo.
- Estimulan la producción de glóbulos rojos.
- Ayudan a cicatrizar las heridas.
- Frena las infecciones .
- Equilibra la relación acido-base.
- Mejoran el sistema circulatorio, inmune y respiratorio.
- Favorecen la salu

ADERLAN Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

CABILDO DE LANZAROTE

Ayuntamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

Pilares del estilo de vida de los habitantes de Okinawa

Hara Hachi bu: significa "**estómago lleno 8 veces de 10**
Se trata de parar de comer antes de estar lleno.

Comer hasta un 80% de la saciedad.

Aumenta la protección frente a daños oxidativos , prolongando la existencia.

Evitar la sensación desagradable de estar atiborrados o repletos por comer en exceso

Come menos vive más

ADERLAN Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote
CABILDO DE LANZAROTE
Ayuntamiento de Haría
Ayuntamiento de YAIZA
AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

Pilares del estilo de vida de los habitantes de Okinawa

Kuten Gwa. Significa comer en pequeñas porciones.

Su costumbre es preparar platos variados, colorido con pequeñas cantidades de alimentos.

Equilibrio de nutrientes

ADERLAN Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

CABILDO DE LANZAROTE

Ayuntamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

Pilares del estilo de vida de los habitantes de Okinawa

Uso de fermentados y alimentos del mar.

Miso: Pasta de Soja orgánica fermentada.
Rica en **enzimas**, ayuda a la **digestió**n , **absorción** de los nutrientes de los alimentos.

Cuida la salud de los huesos

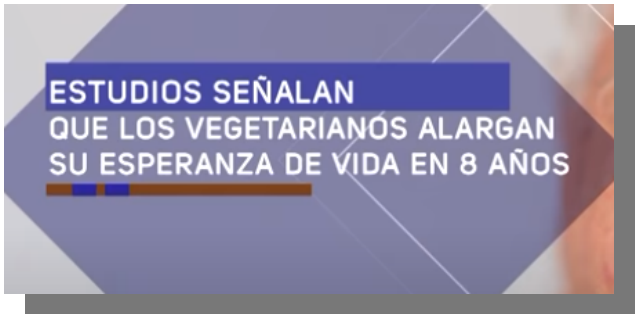
<u>Tofu:</u> Soja orgánica **fermentada.**
Destaca por su **riqueza en minerales** y fibra

ADERLAN Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote
CABILDO DE LANZAROTE
Ayuntamiento de Haría
Ayuntamiento de YAIZA
AYUNTAMIENTO DE TEGUISE

Loma Linda. California.

Destacan por su dieta basada en plantas y granos

Hojas verdes , cereales y Legumbres.



ADERLAN
Asociación para el desarrollo Rural y Pesquero de Lanzarote

CABILDO DE LANZAROTE

Ayuntamiento de Haría

Ayuntamiento de YAIZA

AYUNTAMIENTO DE TEGUISE