



Bienvenidos

mundothaina.com

Regeneración Celular

Intestino Delgado 2 a 4 días

Colon 3 a 4 días

Estomago 2 a 9 días

Intestino Delgado como defensa 20 días

Hepatocitos (hígado) producen bilis para digestion de grasa, función metabólica.
6 meses a 1 año.

Glóbulos rojos 4 meses

Alveoles Pulmores 8 días

epidermis 10 a 30 días

Cuello Uterino 6 días

Neuronas del Hipocampo 0.6% al año

Adipocitos (Reservas de Grasas) 8 AÑOS

Promedio del Cuerpo 15 AÑOS





¿Cómo Identificar el grado de “Orgánico” en tus alimentos?

OG 1 100% 100% Orgánico

OG 2 95% a 99% Orgánico

OG 3 74% a 94%

Algunos Ingredientes Organicos

- 73% Simplemente se nombra el ingrediente Organico





¿Cómo Identificar si mi Fruta o Vegetal es “Orgánico” ?



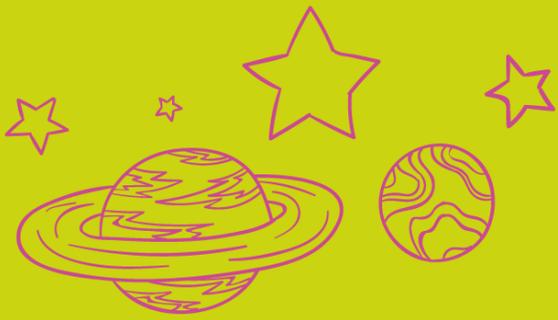
[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)

Codigos de etiquetas

PLU (Price Look Up) si comienza en:

- 8 seguido de cinco dígitos es GMO (Modificación Genética)
- 9 seguido de cinco dígitos es orgánica y no GMO
- Cuatro dígitos indica producción convencional, no orgánica y posible GMO (Modificación genética)





**Te presento a la Señora
Azúcar bajo sus 58
nombres...**

- Agave Nectar
- Barbados azúcar
- Malta de Cebada
- Azúcar de Remolacha o Betabel
- Azúcar Morena
- Melaza
- Jarabe de mantequilla
- Cristales de Jugo de Caña
- Caña de azúcar
- Caramelo
- Concentrado de Jugo de frutas
- Azúcar de castor
- Jarabe de Agarropa
- Azúcar de reposteria
- Jarabe de Maiz
- Solidos de Jarabe de Maiz
- Fructuosa Cristalina
- Azúcar de dactiles
- Dextrano
- Dextrosa
- Diastasa
- Malta Diastásica
- Etil Maltol
- Jugo de caña evaporada
- Fructosa

- Jugo de Frutas
 - Galactosa
 - Glucosa
- Solidos de glucosa
 - Azúcar Dorada
 - Sirope Dorado
- Azúcar granulada
 - Azúcar de Uvas
- Jarabe de maíz con alta fructuosa
 - Miel
- Azúcar invertida
- Azúcar en polvo
 - Lactosa
- Sirope de Malta
 - Maltodextrina
 - Maltosa
 - Miel de Maple
- Azúcar Moscavada
 - Sirope de Arroz
- Azúcar refinada
 - Sorbitol
- Jarabe de Sorgo
 - Sucrarosa
- Azúcar turbinada
 - Sirope

Sustitutos de Azucar



- Azúcar de Coco: 10000 veces mas potasio, 20 mas de magnesio, 20 de hierro y de bajo índice glicémico que el azúcar blanca. Ratio 1:1, 45 cal por cda.
- Miel Cruda: contiene antioxidantes que combate el cancer de colon, antialérgica, activa la seratonina y soporta el sueño. 64 cal por Cda.
- Sirope de Maple: llena de vitaminas, minerales, antioxidantes y aminoácidos. Reduce las enzimas desbalanceada del hígado, y reduce el colesterol malo. 52 cal por cda
- Stevia: 100% Pura

Prebióticos y Probióticos

¿Qué diferencia hay entre probióticos y prebióticos?

Los alimentos probióticos proporcionan al organismo bacterias vivas a la flora intestinal, bacterias exógenas que viajan vía oral hacia nuestro intestino para colonizarlo. Los alimentos prebióticos, sin embargo, **lo que hacen es alimentar las bacterias que ya viven de por sí en el intestino favoreciendo su crecimiento y su buena salud.**



Probioticos para Quemar Grasa

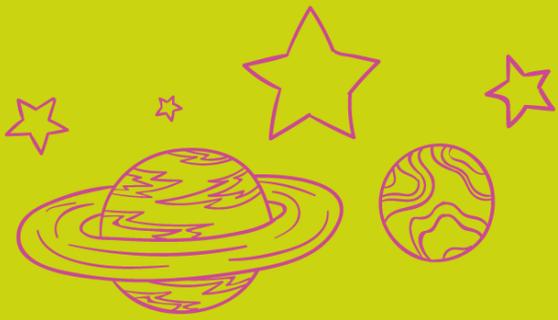
Se ha demostrado que algunas cepas de la familia de *Lactobacillus* reducen el peso y la grasa corporal y de ellas, el *Lactobacillus Gasseri* parece ser el más efectivo. Y no sólo ayudan a desechar la grasa, sino que son capaces de prevenir aumentar de peso cuando consumes una dieta alta en calorías, frenando la acumulación de grasa en el estómago, que es donde más se asienta. Se ha demostrado que algunas cepas de la familia de *Lactobacillus* reducen el peso y la grasa corporal y de ellas, el *Lactobacillus gasseri* parece ser el más efectivo. Y no sólo ayudan a desechar la grasa, sino que son capaces de prevenir aumentar de peso cuando consumes una dieta alta en calorías, frenando la acumulación de grasa en el estómago, que es donde más se asienta.

Sin embargo, no todos los probióticos ayuda bajar de peso y disminuir tu grasa abdominal. Algunos de ellos incluso pueden causar que tu peso aumente. Los efectos dependen de la cepa probiótica y también de distintos factores específicos de cada individuo.

Así que las evidencias por ahora indican que el *Lactobacillus gasseri* es el que ayuda a las personas con obesidad a perder peso y grasa abdominal. Al final, ciertos tipos de probióticos pueden tener efectos en tu peso, especialmente cuando se combinan con una dieta saludable basada en alimentos consistentes.

Sin embargo, hay otras razones por las que deberíamos consumir probióticos, ya que pueden mejorar la salud digestiva, reducir la inflamación, mejorar los factores de riesgo cardiovascular e incluso ayudar a luchar contra la depresión y la ansiedad.





Sustancias a Evitar

Nitratos y Nitritos: es usado como una agente colorante, saborizante y preservativo, en embutidos como toxino, salami, salchicas etc. Carcinogeno, hipertensor, destruye las vitaminas A, B1 y B2, es mediador de las alergias.

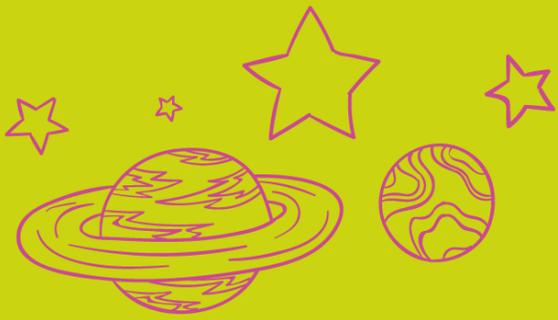
Bromato potasico: se utiliza para panes y galletas. Carcinogeno, puede producir tumores, vómitos, diarrea, destruye la vitamina E

Butylated Hidroxyanisole (BHA)
Disruptor hormonal, cancerigeno, deprime el sistema inmunológico.
Se consigue en chips, carnes

Aditivos con Aluminio: usado en muchas comidas procesadas, maquillaje, desodorantes (cancer de mama) Esta relacionado con desarrollo de problemas neuronales como el alzheimer y desordenes degenerativos

Terbutilhidroquina TBHQ: prohibido en Japan, peligroso, se utiliza en margarinas, aceites, grasas y golosinas. No se recomienda para embarazas y niños, cancerigeno, desarrollo de TDHA

Butylated Hidroxytoluene (BHT)
Mortal para piel, pulmones, hígado, tiroides y afecta los movimientos motores, usado como conservantes de carnes y cerelaes



¿Cómo saber si mi
cuerpo necesita un
détox?

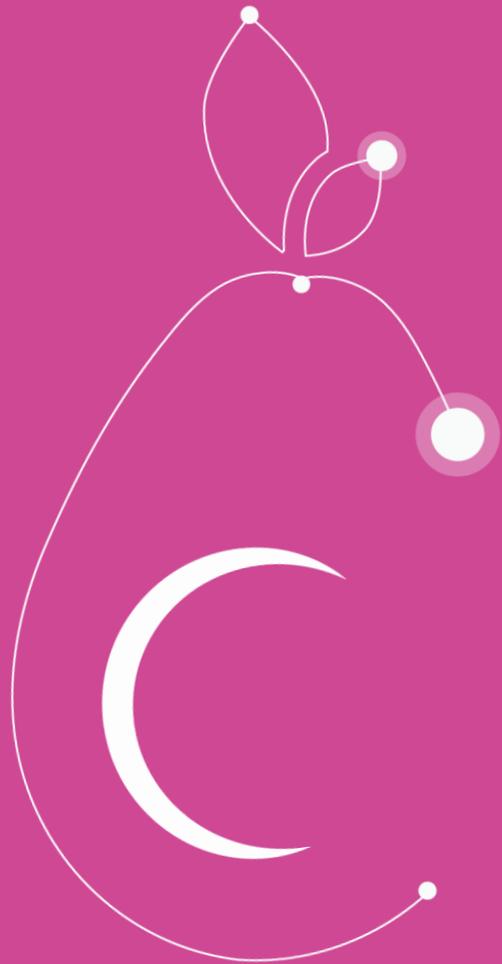
- Acné, Psoriasis, piel irregular, caída del cabello
- Retención de líquido
- Dolor de articulaciones
- Insomnio
- Alergias
- Mal aliento
- Usas frecuentemente antibióticos o medicamentos convencionales.
- Pastillas anticonceptivas.

- Uso de drogas, esteroides.
- Mala digestión, gases, pesadez, reflujo, estreñimiento.
- Estrés.
- Dieta baja en fibra y alto consumo de carbohidratos refinados
- Consume Agua clorada (en botella)
- Baja ingesta de Frutas y vegetales crudos y frescos
- Consumo frecuente en la calle (sushi, ensaladas, etc.)



Tips a considerar

- De donde viene el Acido Citrico
- Pasteurizado
- Vitaminas Agregadas
- Jugos Vs. Reemplazo de Comidas
- Consumir los mismos verdes.
- El mejor momento para consumir los jugos verdes
- Y las bolsitas de TE?
- Líquidos durante las comidas



Como podemos tener una mejor Salud, una mejor calidad de emociones, relaciones, abundancia y bienestar, si seguimos haciendo y sintiendo lo mismo, esperando resultados diferentes, esto es la definición de la locura.

Así que es el momento de tomar el control de nuestras vidas, abrir nuestra mente y nuestro corazón, y conectar con nuestro espíritu para vivir conscientes, comprometidos y plenos integralmente....

**La Mejor medicina es
enseñarle a otros a no
usarla**

