

Green Smoothies

Most of us don't get adequate vegetables, healthy fiber, or good fats in our daily diets. A good way to fill the gaps is to drink a "green smoothie" as a meal replacement or supplement to your diet several times/week. This is an excellent way to jump start those recommendations by our doctors to lose weight, lower cholesterol, stabilize blood sugars and improve overall health.

The basic recipe includes leafy green vegetables and/or root vegetables, seeds or nuts, and fruit. This is the equivalent of a good quality, food-based, multi-vitamin and a healthy dose of both soluble and insoluble fiber. It gives you high levels of complex nutrition, boosts energy and contributes to repair from daily wear and tear as well as surgeries and injuries.

Ingredients:

Seeds and/or nuts

- Flax, Sesame, Sunflower, Pumpkin, Avocado, Oatmeal, Soy beans (tofu) etc.
- Almonds, Walnuts, Hazelnuts, Peanuts, Cashews, Pine Nuts, Pecans, etc.

Leafy Greens

- Spinach, beet greens, dandelion greens, kale, kelp, arugula, celery
- Basil, parsley, fennel, other green herbs (use sparingly) etc.

Root Vegetables (excellent for cleaning the liver)

- carrots, beets, parsnips, fennel bulb

Fruits

- Raspberries- tonic for the digestive tract and female reproductive system
- Apples-good for stomach acid balancing
- Papaya - good for acid reflux
- Coconut - helps to thin mucus
- Cranberries--soothe the urinary tract
- Tart Cherries--cleansing of the gallbladder
- Mango and peaches - good kidney aids
- Plums - help liver congestion
- Pineapple-good for augmenting the stomach acid and enzymes
- Blueberries
- Strawberries
- Bananas
- Grapes

Spices/seasonings (can aide with flatulence and give a pleasant flavor)

- Cinnamon, Nutmeg, Vanilla, Lemon (or other citrus) zest, Bay leaf and/or fennel seeds

Use a good blender. An emulsion blender* is better for breaking down fibers and making the nutrition in the ingredients more absorbable and causing less cramping and/or gas when you first start using these smoothies.

1. Place a handful of finely chopped greens or root vegetables you like and/or have on hand, making sure you have at least 2 varieties of dark greens in the blender. If this is too much work, use 1-2 tsp. of a green powder (freeze dried, pulverized, without other additives, bright green colored) available commercially.
2. Add 1-3 tsp. whole seeds or a small handful of nuts (soaked overnight if you want a smoother drink) This is the component that adds creaminess (and good fats) to your drink and can make a drink extra thick and milkshake like in texture.
3. Add ½ to 1 cup of chunks of fruit (frozen or fresh) and enough water (or ice) to cover the other ingredients.
4. Add your flavorings, spices and honey, maple syrup or a little natural sweetener (nothing artificial) to make it tasty.
5. Blend well, adjusting the quantity of water to achieve the consistency you prefer.

Be creative and play around with different combinations until you find what tastes good. When flavors taste good to you, they are the foods with the nutrition you currently need to fill your nutritional gaps. Follow your cravings and change your ingredients when a combination no longer tastes good to you. Using local, fresh ingredients which are in season is good for health, wallets and the environment and local economy. Buy in bulk when you can and freeze fresh fruits and seeds for later use. Be willing to try new fruits and don't be afraid to throw a bad drink in the compost now and then.

When you have had long-term digestive issues, struggle with constipation, have recently had to take strong medications (especially painkillers, steroids and antibiotics), had surgery or dental work, have been out of a good routine with your diet etc., adding a bit of probiotic powder is an excellent way to improve your gut health and doesn't really affect the flavor and generally improves digestion.

*An emulsion blender differs from a "regular" blender because it has a stronger motor and a special blade designed to liquify whatever you put in the container. The original version on the market was the Vitamix, but there are many other brands available. I use a Blendtec because the motor is strong enough to pulverize dry ingredients, the blade is blunt and you can't accidentally cut yourself cleaning it, it is designed to be easily cleaned, and the polycarbonate pitcher is lightweight, durable and doesn't break easily. An emulsion blender can be pricey, but is a good investment for the elevated degree of nutrition (and pleasure) you'll get from a smoother drink.

Licuidos Verdes

La mayoría de nosotros no obtenemos suficientes verduras, fibra saludable o grasas buenas en nuestra dieta diaria. Una buena manera de llenar los vacíos es beber un "batido verde" como reemplazo de comida o complemento de su dieta varias veces a la semana. Esta es una excelente manera de poner en marcha las recomendaciones de nuestros médicos para perder peso, reducir el colesterol, estabilizar el azúcar en la sangre y mejorar la salud en general.

La receta básica incluye vegetales de hojas verdes y/o tubérculos, semillas o nueces y frutas. Esto es el equivalente a un multivitamínico de buena calidad a base de alimentos y una dosis saludable de fibra soluble e insoluble. Le brinda altos niveles de nutrición compleja, aumenta la energía y contribuye a reparar el desgaste diario, así como cirugías y lesiones.

Ingredientes:

Semillas y/o nuez

- linaza, sésamo, girasol, calabaza, aguacate, avena, habas de soja (tofu) etc.
- almendras, nueces, avellanas, cacahuètes, anacardos, piñones, nueces pecanas, etc.

Verduras de hoja verde

- espinaca, hojas de remolacha, hojas de diente de león, col rizada, algas marinas, rúcula, apio
- Albahaca, perejil, hinojo, otras yerbas verdes (usar con moderación), etc.

Verduras de raíz (excelentes para limpiar el hígado)

- zanahorias, remolachas, chirivías, bulbo de hinojo

Frutas

- Frambuesas-tónico para el sistema digestivo tracto y aparato reproductor femenino
- Manzanas: buena para equilibrar el ácido del estómago
- Papaya: buena para el reflujo ácido
- Coco: ayuda a diluir la mucosidad
- Arándanos: calmar el tracto urinario
- Tarta de cerezas: limpieza de la vesícula biliar
- Mango y duraznos: buena ayuda renal
- Ciruelas: ayuda al hígado congestión
- Piña: buena para aumentar el ácido y las enzimas del estómago
- Arándanos
- Fresas
- Plátanos
- Uvas

Espicias / aromas (pueden ayudar con la flatulencia y dar un sabor agradable)

- Canela, nuez moscada, vainilla, ralladura de limón (u otros cítricos), laurel o semillas de hinojo

Use una buena licuadora. Una licuadora de emulsión es mejor para descomponer las fibras y hacer que la nutrición de los ingredientes sea más absorbible y causar menos calambres y/o gases cuando comienza a usar estos batidos.

1. Coloque un puñado de verduras o tubérculos finamente picados que le gusten y / o tenga a mano, asegurándose de tener al menos 2 variedades de verduras oscuras en la licuadora. Si esto es demasiado trabajo, use 1-2 cucharaditas. de un polvo verde (liofilizado, pulverizado, sin otros aditivos, de color verde brillante) disponible comercialmente.
2. Agregue 1-3 cucharaditas. Semillas enteras o un pequeño puñado de nueces (remojadas durante la noche si quieres una bebida más suave) Este es el componente que agrega cremosidad (y grasas buenas) a tu bebida y puede hacer que una bebida sea extra espesa y con textura similar a un batido.
3. Agregue de ½ a 1 taza de trozos de fruta (congelada o fresca) y suficiente agua (o hielo) para cubrir los demás ingredientes.
4. Agregue sus aromas, especias y miel, jarabe de arce o un poco de edulcorante natural (nada artificial) para que sea sabroso.
5. Licúa bien, ajustando la cantidad de agua para lograr la consistencia que prefieras.

Sea creativo y juegue con diferentes combinaciones hasta que encuentre lo que sabe bien. Cuando los sabores le saben bien, son los alimentos con la nutrición que necesita actualmente para llenar sus vacíos nutricionales. Siga sus antojos y cambie sus ingredientes cuando una combinación ya no le sepa bien. El uso de ingredientes locales frescos de temporada es bueno para la salud, la billetera, el medio ambiente y la economía local. Compre a granel cuando pueda y congele frutas y semillas frescas para usarlas más adelante. Esté dispuesto a probar frutas nuevas y no tenga miedo de tirar una mala bebida al compost de vez en cuando.

Cuando ha tenido problemas digestivos a largo plazo, lucha contra el estreñimiento, recientemente ha tenido que tomar medicamentos fuertes (especialmente analgésicos, esteroides y antibióticos), se ha sometido a una cirugía o un trabajo dental, ha perdido una buena rutina con su dieta, etc. un poco de probiótico en polvo es una excelente manera de mejorar la salud intestinal y realmente no afecta el sabor y generalmente mejora la digestión.

* Una licuadora de emulsión se diferencia de una licuadora "normal" porque tiene un motor más fuerte y una cuchilla especial diseñada para licuar lo que sea que ponga en el recipiente. La versión original en el mercado era Vitamix, pero hay muchas otras marcas disponibles. Utilizo un Blendtec porque el motor es lo suficientemente fuerte como para pulverizar ingredientes secos, la cuchilla es desafilada y no puede cortarse accidentalmente limpiándola, está diseñada para limpiarse fácilmente y la jarra de policarbonato es liviana, duradera y no romperse fácilmente. Una licuadora de emulsión puede ser costosa, pero es una buena inversión por el elevado grado de nutrición (y placer) que obtendrá de una bebida más suave.