



### La salud y Thermomix

**La celiaquía o intolerancia al gluten** es una enfermedad más común de lo que creemos que provoca una mala absorción de los nutrientes porque altera la mucosa del intestino delgado.

Se caracteriza por la intolerancia al gluten que contiene el trigo, centeno, avena, cebada y triticale (híbrido de centeno y trigo). El tratamiento es exclusivamente dietético y consiste en eliminar de la dieta los cereales que contengan gluten y los productos elaborados a partir de ellos.

Con la Thermomix tenemos la solución para fabricar nuestras harinas con arroz, maíz, mijo, y sorgo o sea cereales sin gluten y con ellas haremos todo tipo de masas, pastas, y repostería.

Podemos hacer una comida variada y equilibrada sin tener que usar productos manufacturados que muchas veces esconden espesantes, féculas, gluten, cereales, etc., sin que esté especificado en la etiqueta. **Vorwerk España ha editado un libro de recetas para celíacos.**

**El colesterol** es una sustancia cerosa que se encuentra en todas las partes del cuerpo, entre ellas, el sistema nervioso, la piel, los músculos, el hígado, los intestinos y el corazón. Es fabricado por el hígado y también se obtiene a través de la ingesta de grasas de origen animal y las saturadas por ejemplo las frituras a alta temperatura.

El colesterol se fabrica en el hígado para realizar las funciones normales del cuerpo, como la producción de hormonas, el **ácido biliar** y **la vitamina D**. Se transporta a través del torrente

sanguíneo llegando a todas las partes del cuerpo.

El colesterol se encuentra, en mayor o menor cantidad en todos los alimentos de origen animal, en el pescado, marisco y la carne, vísceras y sus derivados. Con unos niveles alto de colesterol la dieta tiene mucha importancia, tenemos que comer menos alimentos de origen animal y más alimentos de origen vegetal.

La Thermomix al cocinar a baja temperatura, no satura las grasas con lo que no transforma las grasa insaturadas en nocivas que nos aumenta el colesterol malo o LDL en la sangre. También sabemos que con una dieta sana y natural ingiriendo vegetales, frutas, cereales y semillas no solamente nos mantendremos en forma sino que bajaremos nuestro colesterol en sangre que es factor de riesgo de desarrollar arteriosclerosis o enfermedad cardiaca.

**El alzheimer** es una enfermedad lenta y degenerativa que ocasiona la muerte progresiva de las neuronas en todas las partes de la corteza del cerebro así como de algunas estructuras circundante, provocando la pérdida de capacidad para desarrollar las funciones controladas por el cerebro. En el proceso de la enfermedad se va deteriorando la memoria, la dificultad para tomar decisiones y comunicarse, la pérdida de la identidad personal y al final en la fase más avanzada dificultad para caminar, asearse, y comer entre otros síntomas. En definitiva, el enfermo carece de autonomía y necesita ayuda para satisfacer necesidades básicas como la alimentación o la higiene.

Con la Thermomix tendremos una ayuda impagable para la alimentación de los enfermos de alzheimer. Podemos ir adaptando la forma de preparar los alimentos en todos los niveles de la enfermedad cambiando la textura de los alimentos haciendo purés con carne, pescado, queso y papillas de frutas.

Cocinando al vapor en el Varoma conseguiremos una alimentación más sana y natural porque conservamos todos los nutrientes, al no disolverse las vitaminas y minerales en el agua de la cocción. También las grasas de los alimentos no se transformaran en nocivas porque la temperatura es perfecta para su asimilación.

**La diabetes** es una enfermedad en la que los niveles de glucosa en la sangre están aumentados. Es importante mantener los niveles de glucemia lo más cercano a la normalidad posible y de manera sostenida.

Con ayuda de la Thermomix sera fácil confeccionar recetas que antes teníamos prohibidas por contener azúcar. Nosotros con nuestra máquina y el edulcorante habitual haremos natillas, arroz con leche, flanes, bizcochos, etc.