

Gustos refinados

Autor:: Ester Shechter
enero 17, 2021



Si entras en cualquier red social y escribes la palabra “salud” vas a ver muchos resultados de dietas milagrosas que prometen resultados visibles y deslumbrantes a partir de los primeros días. Por desgracia, muchos piensan que estas dietas tienen algo de cierto y se lanzan precipitadamente a restringir su cuerpo de los alimentos que necesita para seguir estas absurdas dietas. Después de un tiempo comprueban que no es ni más ni menos que un engaño monumental y no perdieron peso o lo perdieron pero recuperaron el doble en un tiempo aún más milagroso que el que duraba la mencionada dieta.

Si quieres saber qué alimentos son saludables de verdad, consulta esta lista de las 7 especies de la tierra de Israel. Estos frutos sí son saludables y sí conviene consumirlos junto con el resto de alimentos permitidos por la Torá y en sus combinaciones correspondientes. Esta es la dieta

verdaderamente milagrosa.

Si quieres saber qué alimentos son saludables de verdad, consulta esta lista de las 7 especies de la tierra de Israel. Estos frutos sí son saludables y sí conviene consumirlos junto con el resto de alimentos permitidos por la Torá

Vamos al grano entonces. Los siete frutos de la tierra de Israel son: trigo, cebada, dátil, uva, higo, granada y oliva.

El TRIGO ayuda a fortalecer el sistema cardiovascular e inmune, es una importante fuente de fibra (si se consume integral).

La CEBADA contiene vitaminas, ácido fólico y es rica en oligoelementos. Es una gran fuente de magnesio, potasio y fósforo.

El DÁTIL mejora la salud cardiovascular, contiene vitaminas, minerales y fibra.

La UVA es muy rica en antioxidantes y contiene una buena cantidad de vitamina C, potasio, cobre, hierro, calcio, fósforo y magnesio entre otros.

El HIGO contiene fibras solubles que ayudan a controlar los niveles de glucosa y colesterol. Es rica en fibra, por lo que ayuda a regular el tránsito intestinal.

La GRANADA es famosa por sus propiedades antioxidantes, que ayudan a combatir el envejecimiento celular y a la vez ayuda a reducir el colesterol.

La OLIVA mejora la memoria, su aceite ayuda a controlar la hipertensión y a regular los niveles de colesterol.



Los árboles que dan estos frutos (excepto trigo y cebada, claro está) son hermosos, robustos y duraderos. Incluso la parra, que técnicamente no es un árbol, tiene esta característica de durabilidad y nadie puede negar que sus hojas son muy bellas. Todos estos frutos tienen este mes de Shvat un papel muy especial.

Y es que el mes de Shvat es muy especial para nuestra salud. Celebramos en este mes la festividad de Tu Bi'Shvat, también conocida como "año nuevo de los árboles" y nos complacemos en el sabor de los frutos de la tierra de Israel. Saboreamos nuevas frutas, agradeciendo al Eterno por todos los buenos alimentos que nos provee.

Según la kábala, este mes está asociado con el sentido del gusto, y nos concentramos especialmente en esta festividad en regocijarnos en este sentido del que HaShem nos ha provisto para que disfrutemos de la vida con alegría y dulzor.

La bondad de HaShem es infinita y lo comprobamos cada día. En este mes, hacemos un especial hincapié en ello al festejar que nos haya provisto con estos deliciosos frutos que no solamente favorecen el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo sino que además tienen un sabor fuera de lo común.

Con ellos se pueden elaborar deliciosos platos y también se pueden consumir de forma aislada y siempre serán un deleite para nuestro paladar. No dudes en disfrutar de estas deliciosas especies de la tierra de Israel, agradeciendo al Creador por todo lo que nos pone al alcance de la mano. ¡Tu Bi´Shvat sameaj!