

DIETA RICA EN SILICIO

CONSIDERACIONES

- El Silicio (Si) es un mineral que se deposita en el tejido conjuntivo (ligamentos y tejido de sostén) y lo refuerza.
- En la sociedad actual la dieta es deficiente en silicio debido sobretodo al refinamiento de los cereales
- Esta dieta está indicada sobre todo en aquellas personas que sufren molestias articulares o musculares secundarias a la hiperlaxitud o a una inestabilidad articular.
- Más que una dieta se trata de una disciplina dietética en la cual se introducen alimentos ricos en silicio. Nótese que no se especifican cantidades, esto es porque es una dieta cualitativa no cuantitativa, su objetivo no es perder peso sino mejorar el estado de salud.
- Alimentos ricos en silicio:
 - Cereales integrales: No se trata del muesli del desayuno como mucha gente cree. Los cereales integrales se pueden encontrar en la dietética o herbolarios (cada vez más en supermercados), entre ellos están el arroz integral, la espelta, el mijo, el amaranto, la quinoa... no es necesario tomarlos todos, la idea es investigar y probar y que cada uno tome los que más les gusten. Se cocinan igual que el arroz.
 - Levadura de Cerveza. Muy rica en silicio y en vitaminas del grupo B. Se puede tomar en capsulas o en polvo mezclada con zumo o yogurt.
 - Cola de Caballo (equisetum arvense) una planta que mucha gente considera diurética aunque realmente es un remineralizante, muy rica en silicio. Se puede tomar en cápsula o en infusión.

DIETA RICA EN SILICIO

- DESAYUNO:
 - Un vaso de leche de vaca o de soja
 - Tostadas de pan integral con jamón, pavo o atún
- ALMUERZO
 - Yogurt con levadura de cerveza
 - Fruta
- COMIDA
 - Carne, pescado
 - Ración de cereal integral como acompañamiento
- MERIENDA
 - Tostada de pan integral con jamón a atún
- CENA
 - Cereal integral cocido acompañado de verdura

Observación: entre una y dos infusiones de cola de caballo al día situadas donde más cómodo resulte