

## Rejuvelac - Building Intestinal Flora

1. Use a glass canning jar and fill it about  $\frac{1}{4}$  to  $\frac{1}{2}$  of the way full with a whole grain (wheat berries, oat groats, rye seeds, barley seeds). Make sure it is unadulterated, only seeds
2. Fill the jar with filtered water, cover, and let sit overnight at room temp (or for about 24 hours in a very cold home). Keep out of direct sunlight and away from heat sources.
3. Strain the water and rinse the seeds well. Return seeds to the jar and fill it again with water and leave at room temp again for another day.
4. Strain the liquid into a glass jar and refrigerate. This is your probiotic. With each meal drink about  $\frac{1}{4}$  to  $\frac{1}{2}$  cup.
5. Refill the jar with the seeds and water daily and strain daily and combine the liquid with the one in the refrigerator until it starts to smell too strong for you (4-8 days is average). Throw out your seeds and start with a fresh batch of seeds
6. Keep taking this or other fermented foods with each of your meals until your belly cramps, gas and digestive irregularity is gone. Your stools should be soft but solid and have no undigested foods in them.

### Other Probiotics/Fermented Foods:

- KimChi/Sauerkraut
- Vinegars (unpasteurized and unfiltered is best) and pickled vegetables
- Apple Cider Vinegar and Honey (both unpasteurized and unfiltered) combined together
- Miso
- Mead
- Dark Red Wine
- Dark, rich beers
- Sourdough bread
- Kombucha tea
- Kevita or other bottled probiotic beverages
- Powdered fermented products work well too: Garden of Life Meal Replacement is one of the best I've found
- Cheese and yogurt are NOT good sources of probiotics, the only ones that have good numbers associated with them are brie cheese and kefir work well, but are some of the weakest probiotics in the studies.

For healthy fiber and fats, add 1T of well soaked and blended flax seeds to your smoothies daily—very good for soluble and insoluble fibers and the fats that heal joints, the GI tract and the skin.

## Rejuvelac (Bebida para la Flora Intestinal Beneficiosa)

1. Antes de ir a dormir por la noche, mete en un frasco de vidrio (aproximadamente medio litro) 1/2 taza de bayas de trigo (wheat berries) y llena lo remanente del frasco con agua filtrada.
2. Tápalo y déjalo sentarse en el mostrador (en un lugar oscuro y lejos de cualquier fuente de calor) por toda la noche o 24 horas en un lugar frío.
3. En la mañana, limpia el frasco y las semillas con agua limpia y devuelve las semillas a el frasco, llenándolo de nuevo con agua filtrada.
4. Déjalo a sentarse otra vez en el mostrador hasta la siguiente mañana.
5. La próxima mañana, seda el líquido y guárdalo en otro frasco de vidrio tapado. Guarde el líquido fermentado en el refrigerador—esto servirá como su probiótico. Tómese entre ¼ - ½ taza con cada comida.
6. Sin limpiar las semillas de nuevo, llena el frasco otra vez con más agua, tápela, y déjala sentarse en el mostrador por otro día. Vacía el agua de este frasco y combínalo con el líquido de su refrigerador.
7. Continúa esto por 3-4 días. Si el olor de las semillas le parecen demasiado fuerte (normalmente después de 4-8 días), tire las semillas y empieza de nuevo con semillas nuevas.

Continúa tomándose este probiótico y otras comidas fermentadas con su comida hasta que su intestino se mueva bien y su energía se sienta estable. Su excremento debe ser suave, formado, y sin comidas indigestadas.

## Comidas Fermentadas/Probióticos

- Queso y yogurt NO son buenas fuentes para conseguir sus probióticos. Hay gente que discute que si son, pero estudios demuestran que los únicos quesos que funcionan son "brie" y "kéfir" (aunque sus propiedades probióticas son las mas débiles de todos los probioticos)
- KimChi/Sauerkraut
- Vinagres que no fueran pasteurizadas y vegetales en escabeche
- Vinagre de cidra de manzana combinada con miel de abeja virgen (los dos tienen que no haber estado pasteurizados).
- Miso
- Aguamiel/Hidromiel (Mead)
- Vino Tinto (sin azufre cuando sea posible)
- Cervezas oscuras
- Pan de Masa Agria (Sourdough)
- Kombucha (té de los hongos "Kombucha")
- "Kevita" u otras bebidas fermentadas que se venden en las tiendas
- Productos fermentados en polvos y tabletas/cápsulas funcionan bien: "Garden of Life Meal Replacement" es la mejor opción que he encontrado en las tiendas

## Fibra y Grasas Buenas

Para conseguir grasas y fibras buenas en su dieta, añada 1 cucharada de semillas de linaza/nopalina (flax seed en inglés) remojadas (2-3 horas) a su licuado diariamente. Son un recurso bueno de las fibras solubles e insolubles que mantienen bien el sistema de alimentación, las coyunturas, la piel y el sistema cardíaco.