

Alimentación de poder

Alimentación para el cuerpo y el alma

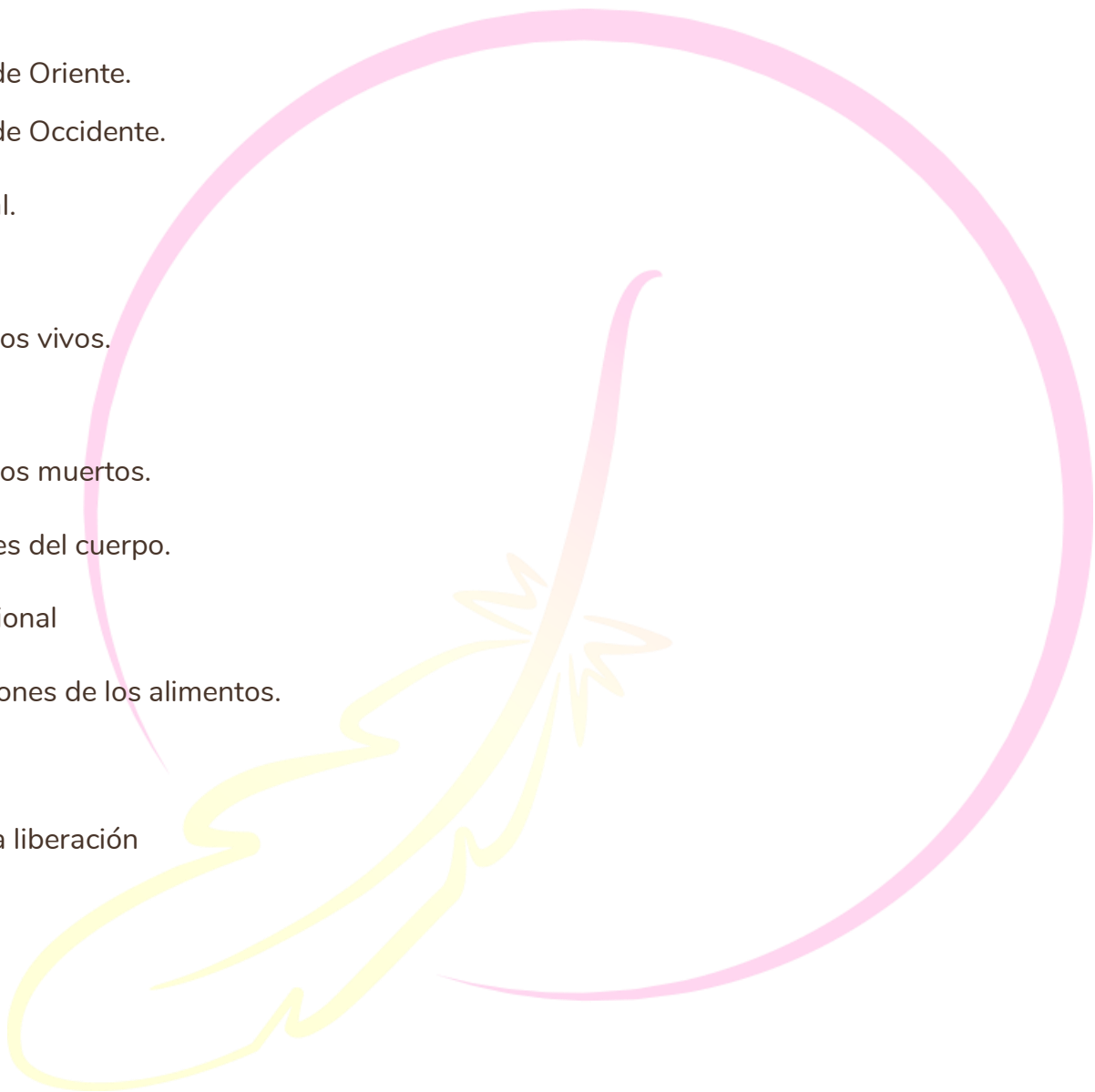


Cuando usted tenga 80 años su salud recibirá los intereses de la inversión que haga hoy.

Michael Colgan

Temario

- Fundamentos científicos
- Descripción cuerpos sutiles
- Conceptos de alimentación, nutrición y desnutrición.
- Tipos de dieta
 - Dietas de Oriente.
 - Dietas de Occidente.
- Higiene natural.
- Enzimas
 - Alimentos vivos.
- Toxemia
 - Alimentos muertos.
- Ciclos Naturales del cuerpo.
- Balance nutricional
- Las combinaciones de los alimentos.
- Dieta arcoíris
- Comida para la liberación
- Ejercicio.
- Recetas.



INTRODUCCIÓN

En los últimos años las investigaciones científicas han realizado grandes avances en el campo de la nutrición y alimentación humana, sin embargo son muy pocas las personas especializadas en esta área y muy pocas también las instituciones que ofrecen esta capacitación tan importante para la sociedad, ya que la nutrición adecuada es la base para el equilibrio físico, mental y espiritual del hombre.

Tener una calidad de vida saludable no es solamente la ausencia de enfermedades, sino que se orienta a lograr un estado psico-físico óptimo que nos permita contar con suficiente energía (física y mental), estar libres de desórdenes en nuestra salud (mal llamados enfermedades) y retardar el proceso de envejecimiento. A través de una alimentación saludable (conocer los alimentos adecuados y la forma de utilizarlos), podemos obtener un fármaco potente y confiable, ya que será algo que ingerimos regularmente, todos los días de nuestra existencia.

Todos somos capaces y podemos lograr esta plenitud, donde encontraremos salud, energía, armonía, bienestar y vitalidad. Para ello, consideraremos un punto de vista integrador de mente, cuerpo y espíritu. El camino hacia una armonía y equilibrio físico e interior, es un trabajo constante, donde nuestros cuerpos energéticos, empezando por el de vibración más lenta y sólida (cuerpo físico) y continuando con los cuerpos emocional y mental (de vibraciones más rápidas), deberán cooperar recíprocamente, ya que todo lo que afecte a uno estará directamente relacionado con el otro.

Si bien una alimentación saludable es muy importante, existe otro factor a tener en cuenta, con el cual se complementan y apoyan mutuamente, que es nuestro desarrollo interior y espiritual, la ampliación de nuestra conciencia, nuestro autoconocimiento y el manejo emocional de las situaciones que vivimos diariamente. Podemos tener una alimentación casi perfecta, pero si nuestro organismo está sometido a un excesivo estrés, presiones, si estamos desestabilizados emocionalmente y nuestra mente está todo el día abrumándonos, seguramente no podremos disfrutar de todos los beneficios que los alimentos que ingerimos nos brindan. Así mismo, si nos encontramos transitando un camino espiritual, intentando expandir nuestra conciencia y buscando paz interior, pero tenemos una alimentación pobre, donde estén presentes alimentos de nulas o bajas vibraciones (refinados, con componentes tóxicos, animales, etc.), que no nos aportan casi nada nutricionalmente y hasta actúan como “ladrones” de aquellos alimentos que si lo hacen, estaremos desaprovechando la posibilidad de profundizar aún más en nuestro desarrollo espiritual como seres de luz que somos. Si bien el tema se tratará luego, está comprobado cómo una alimentación saludable incide en nuestro sistema nervioso y energético: somos más receptivos y sutiles a la energía, nos refinamos y mejoramos como canales de luz, no incorporamos energías densas como puede ser la de un animal que sufrió durante su crecimiento y posterior muerte,

obtenemos las vibraciones de la tierra, del sol, del agua y del aire a través de semillas, verduras, frutas y otros alimentos.

Todos somos distintos, por lo que no existe una alimentación puntual a cumplirse de forma estricta (sea veganismo, naturismo, macrobiótica, crudivegana, etc.) que sirva indistintamente para todas las personas. Cualquier postulado o enfoque teórico tomado con fanatismo (sea una alimentación determinada o una rama de la espiritualidad), por lo general no es recomendable. Si bien puede darnos resultados favorables, no nos permitirá ver las distintas opciones que existen, y seguramente cada una de ellas tendrá aspectos a considerar e incorporar y aspectos a dejar de lado.

Si bien desarrollaremos un enfoque definido (alimentos saludables, su preparación, depuración del organismo, alimentos tóxicos o desaconsejados, alimentación y espiritualidad, etc.) orientado a lograr nuestra plenitud, cada uno de nosotros debemos equilibrar nuestras necesidades únicas, que variarán según nuestra edad, constitución física, rasgos emocionales y carácter de la persona, forma de vida y propósitos vitales. Debemos buscar y encontrar nuestra propia forma de encontrar la armonía interior. Lo mejor será ir ampliando nuestra conciencia, mejorar nuestra intuición, desarrollar nuestra sensibilidad y ver cómo responden nuestros cuerpos y así poder ir adoptando de forma gradual y con inteligencia hábitos saludables para nuestra alimentación e ir abandonando aquellos que percibimos que no lo son, que implican el desequilibrio, la carencia o el exceso (no tan solo referidos a nuestra alimentación, sino también a nuestra parte emocional).

Debemos recuperar nuestra energía, poder manejar el estrés, no resignarnos a la mediocridad. No pensemos que la plenitud es solo para unos pocos elegidos, confiemos en nuestra capacidad de sanarnos, aprendamos a leer y limpiar nuestro organismo, no esperemos soluciones o pastillas mágicas, no deleguemos nuestra calidad de vida a las manos de terceros, derribemos el mito de que todo se debe a genes, virus o estrés, vivamos todas las etapas de nuestra vida con dignidad, y por último, no esperemos un diagnóstico grave para empezar a cambiar nuestros hábitos.

Este programa permite comer sin restricción de cantidades, sin contar calorías, con sólo aplicar los sencillos principios de: combinaciones de alimentos, los ciclos naturales del cuerpo y hacer caso a tu intuición para obtener buena salud, un nivel óptimo de energía, prevenir y curar enfermedades y por añadidura mantenerse en el peso ideal permanentemente.

Esta es una buena manera de asumir nuestra responsabilidad, de evolucionar, de autogestionar nuestra salud, y así podremos elegir lo que deseamos crear en nuestras vidas, elegir los frutos que deseamos recoger en relación a las semillas plantadas.

Este sistema de alimentación es adaptable a personas de todas las edades y a quienes estén interesados en su salud, la de su familia y en ayudar a otros.

FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS

En cuanto a su validez científica, las terapias complementarias están establecidas sobre bases experimentales sólidas, y de comprobación sistemática por parte de la población, de resultados positivos evidentes, a través de miles de años de práctica en algunos casos.

Los profesionales de la salud que se han decidido a utilizarlas se han dado cuenta que con estos sistemas naturales de salud, es perfectamente posible aplicar también el método científico recurriendo a la observación, el análisis, la comparación, la experimentación, la inducción, etcétera, al igual que en el campo de la medicina oficial.

El quid del desencuentro de la ciencia y de la medicina oficial con las explicaciones para las medicinas alternativas, parece radicar en un área que tiene que ver más bien con física moderna, y la dualidad onda-partícula en la estructura de la materia.

En efecto, podemos tomar de base, por ejemplo, el excelente trabajo de más de 30 años desarrollado por el doctor Richard Gerber, condensado en sus obras: "LA CURACION ENERGETICA - La revolucionaria medicina vibracional" (1988) y la más reciente " LA CURACION VIBRACIONAL" (2000)

En el primero de estos voluminosos textos, y ya en el año 1988, el doctor Gerber nos hablaba de revolucionarios conceptos - compartidos por otros pocos científicos de avanzada - de la existencia en el ser humano de una condición multidimensional, vale decir de la presencia de cuerpos energético sutiles, duplicados o moldes energéticos, que ubicados en otras dimensiones de espacio-tiempo, se interconectan, se interpenetran y se traslapan con el cuerpo físico.

La importancia que reviste la existencia de estos cuerpos energéticos, sutiles o cuerpos dimensionales, es extraordinaria y decisiva para la salud humana, porque es precisamente en estos cuerpos sutiles donde a partir de conflictos emocionales profundos y no resueltos, se originan la gran mayoría de las enfermedades.

Por lo tanto es llegando a esos niveles profundos desde donde se pueden revertir estas dolencias, incluyendo las más graves. Es en este ámbito entonces donde las llamadas Medicinas Alternativas (incluyendo las diferentes formas o tipos de alimentación humana) pueden realizar un aporte significativo al bienestar de las personas.

CUERPOS SUTILES

Si todo lo anterior a muchos les puede parecer osado, sin embargo lo más audaz para la época en que el Dr. Gerber escribió su libro, fue su aseveración de que estos cuerpos sutiles además están conformados por ondas o vibraciones más rápidas que la velocidad de la luz, lo que normalmente impide que los podamos percibir con nuestros 5 sentidos.

Dichos sentidos sensoriales están diseñados para captar cierto rango muy limitado de frecuencia y velocidad de las ondas, y son éstos sentidos los que nos proporcionan una sensación de solidez de la materia que conforma nuestro cuerpo físico. Sin embargo esta supuesta solidez de la materia es aparente, ilusoria o "virtual", considerando que las partículas atómicas están a grandes distancias unas de otras y que todas ellas exhiben un comportamiento doble: en algunos experimentos se muestran como partículas sólidas y en otros, se comportan como ondas. De esta consideración se deduce que nuestros cuerpos sutiles también podemos considerarlos como reales, concretos y "sólidos", sólo que por estar conformados por una materia más sutil, no alcanzamos a percibirlos con nuestro sentidos normales.

Por cierto que en el año 1988, la aseveración de que podía existir algo más veloz que la luz, constituía una herejía para gran parte de la comunidad científica, que todavía hoy sólo acepta el postulado de Einstein que asevera que tal velocidad de la luz, "c" (de aproximadamente 300.000 kilómetros por segundo) es insuperable.

Sin embargo el 20 de Julio del 2000, en la revista de ciencia Nature, se publicó un artículo en que el físico nuclear Lijun Wang, más dos colegas del Instituto de Investigación de la NEC, en Estados Unidos, dieron a conocer un experimento en que a un micropulso de rayo láser lograron imprimirle un equivalente a 300 veces la velocidad de la luz, dentro de un recipiente con gas de cesio enrarecido.

DESCRIPCIÓN DE CUERPOS SUTILES

Muchos investigadores y científicos como Gerber, Tiller y Barbara Ann Brennan científica y clarividente, autora de "Manos que curan"(1987) y "Hágase la Luz"(1993) - aunque con algunos matices y nombres distintos, han concordado en la existencia de varios de los siguientes cuerpos sutiles en la estructura multidimensional del ser humano:

También hay concordancias en distintos investigadores, para aceptar junto a los cuerpos sutiles, de la existencia de determinadas estructuras sutiles de energía rotatoria y de forma cónica, denominados "chakras" por la sabiduría del antiguo oriente.

La existencia de estos cuerpos sutiles o campos bioenergéticos, permite que los clarividentes puedan percibir lo que se denomina comúnmente como "aura" en los seres humanos.

Podemos considerar que la materia de la que está hecha el cuerpo físico, está estructurado por "luz congelada" o densificada. A partir del cuerpo físico, los distintos cuerpos sutiles estructurados por vibraciones u ondas más veloces que la luz, se van diferenciando cada uno del siguiente por la mayor rapidez y frecuencia de estas ondas que determinan una especie de materia cada vez más fina o sutil, imperceptible para el ojo físico normal, pero si visibles para el clarividente.

El orden ascendente es el sugerido por el diagrama. Los cinco cuerpos de abajo son los que determinan psicológicamente nuestra "personalidad inferior", cuyas connotaciones visibles son estudiadas por la psicología oficial.

Los tres cuerpos de arriba determinan una "personalidad superior", yo trascendente o yo transpersonal, de lo cual se ocupa exclusivamente la incipiente Psicología Transpersonal.

Para esta vertiente psicológica los denominados trances místicos y otros estados alterados de conciencia, son el resultado de la conexión del sujeto con su yo transpersonal y no de estados enfermizos esquizofrénicos como lo suponía Freud, y a partir de él muchas otras corrientes psicológicas.

Podemos considerar que esta personalidad superior estructura un área trascendental o espiritual del ser humano que es real y concreta, y es independiente de si el individuo profesa una u otra religión, o si es creyente o ateo. Correspondería a lo que de siempre la humanidad ha intuitido como alma o espíritu en el ser humano. La existencia de este yo transpersonal es de extrema importancia, pues según muchos investigadores, entre ellos el Dr. Edward Bach (redescubridor del poder sanador de las esencias florales), la mayoría de las enfermedades conocidas tienen su origen profundo precisamente en el desencuentro entre los anhelos de continuo crecimiento espiritual de este yo superior, y las decisiones egóticas y errantes del yo inferior. Estos desencuentros se caracterizarían por bloqueos e interferencias del flujo energético adecuado entre ambas personalidades, lo que finalmente redundaría en la materialización de enfermedades.

Los breves lapsos de conexión que pueden tener los individuos con su yo transpersonal durante un trance místico (y a pesar de la dificultad para definir estas realidades con un vocabulario intelectual limitado), podrían especificarse como sigue:

- Sentimientos extremos de paz y felicidad inefables.
- Expansión de la conciencia sin límites y lucidez extraordinaria, que permiten encontrar rápidas respuestas a las más viejas preguntas filosóficas, acerca del verdadero sentido de la vida.
- Sentimiento de interdependencia, ligazón y amor profundo e incondicional por todo lo creado: seres humanos, naturaleza, flora, fauna, e incluso objetos inanimados, etc.

Esta personalidad superior permanentemente intenta guiar y orientar a la personalidad inferior comunicándose a través de un lenguaje eminentemente simbólico durante el sueño y también por medio de las enfermedades. De esta forma el tipo, la duración y la gravedad de la dolencia, su ubicación en el cuerpo, etc., contienen mensajes importantísimos de descifrar para llegar a una sanación profunda y completa.

Hay diversas técnicas que propician el contacto con el yo transpersonal, como la meditación, contemplación, concentración, oración, diferentes tipos de respiración, mantrización, Reiki, Yoga, Tai Chi, pases mágicos, etc.

Todas estas disciplinas tienden al desarrollo del lóbulo derecho del cerebro que es más afín con el lenguaje simbólico, sentimental, artístico, poético, metafórico, propio del yo superior.

Recientemente se ha hablado mucho respecto a la denominada "inteligencia emocional" que representa grandes ventajas al momento de conectarse a través de la intuición (que no pasa por procesos analíticos) con fuentes de sabiduría exacta y exenta de errores, como son las que posee nuestro yo trascendental.

En cambio el lóbulo izquierdo del cerebro es el que está relacionado con las capacidades intelectuales, analíticas, racionales, que independientes de la genialidad del individuo, llegan a un punto de ser insuficientes y limitadas para comprender y relacionarse con este yo esencial.

EL CUERPO ETÉRICO

En el cuerpo etérico es una matriz o una plantilla energética donde se superpone la estructura de nuestro cuerpo físico. Este molde energético también es el vehículo de la información que determina el desarrollo, por ejemplo, del feto durante la gestación en el útero, así como también el de los datos estructurales que dirigen la reproducción y reparación de los tejidos después de una lesión o enfermedad.

Esta información inteligente contenida en la matriz etérica es la que da origen a la organización genética de las células. Hay experimentos que demuestran que previo a la formación de una hoja de una planta, en la contraparte etérica ya se ha desarrollado la estructura completa de ella.

Por el mismo mecanismo, muchas enfermedades tienen sus comienzos en bloqueos energéticos del cuerpo etérico y más tarde se manifiestan como patología orgánica del cuerpo físico.

Así como en el cuerpo físico existe una circulación de sangre a través de arterias, capilares y venas, también en el cuerpo etérico existe una circulación de un flujo energético de "materia sutil" a través de canales, como los 24 pares de meridianos de acupuntura y los 72.000 nadis referidos en la medicina ayurvédica.

Es en este nivel etérico donde la persona experimenta todas sus sensaciones físicas, dolorosas y agradables. Allí donde haya un dolor corporal, hay un correlato directo de disfunción en este primer nivel del campo aural. De aquí podemos deducir el por qué la acupuntura es tan efectiva para reducir muchos tipos de dolor.

La científica Barbara Ann Brennan, quien además posee el don de la clarividencia (visión en otras dimensiones), nos relata percibir este cuerpo extendiéndose desde 1,25 cm hasta 5 cm, más allá del cuerpo físico, dependiendo de la persona y su estado energético. Ella lo visualiza de un color azul claro en personas tranquilas y sensibles, y de un azul grisáceo más oscuro en las personas fuertes y robustas. Cuanto más se conecte usted con su cuerpo, tenga cuidado de él y lo ejercite, más fortalecerá y desarrollará el primer nivel del campo.

CONCEPTOS DE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DESNUTRICIÓN

Alimentación: acción y efecto de alimentarse.

Alimentarse: conjunto de alimentos.

Alimentos: sustancias nutritivas para el proceso vital del organismo.

Alimento: cualquier sustancia que sirve para nutrir.

Nutrición: conjunto de funciones orgánicas por las que los alimentos son transformados y hechos aptos para el crecimiento y la actividad de un ser viviente animal o vegetal.

Desnutrición: debilitación y extenuación del organismo por trastornos nutritivos o por falta de alimentos.

Los alimentos suministran la materia prima para:

- crecimiento y reparación de tejidos
- energía necesaria para las actividades
- elementos reguladores de las funciones fisiológicas.

Los alimentos del hombre y animales son las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas.

Todos estos alimentos contienen agua, vitaminas y minerales.

TIPOS DE DIETAS

En el Oriente desde hace 5000 años clasifican la alimentación en tres tipos de dietas.

SÁTVICA O PURA

- Vegetales, raíces y fruta.
- Produce serenidad y equilibrio.
- Prolonga la vida.
- Cura gran cantidad de enfermedades.
- Crea receptividad, ética y espiritualidad.
- Conduce al conocimiento del ser.
- Para sabios y videntes.
- Reconocida por la ciencia médica.
- Muchos medicamentos son preparados con hierbas frutas y granos.

RAJÁSICA PRODUCTORA DE ENERGÍA

- Alimentos vegetarianos y leche, crema, mantequilla y jocoque (ghee), tomados con moderación.

TAMÁSICA ESTUPEFACIENTES

Consiste en carne, licores, ajo, alimentos rancios y artificiales, alimentos libre y sin control.

Dirigen su energía física y mental a glorificar el yo.

En Occidente, todavía hasta hace 500 años, la alimentación era más natural. Carlos Castaneda menciona que en México antes de la llegada de los españoles el 40% de la población era vegetariana. Este tipo de alimentación se ha ido degradando y en los últimos 50 años más aún con la dieta:

DSA DIETA STANDARD AMERICANA

Los tradicionales 4 grupos de alimentos:

- Carnes, aves y pescado.
- Lácteos y huevos.
- Frutas y verduras.

- Cereales, legumbres, semillas y frutas secas.

En abril de 1991 el Comité de Médicos para la Nutrición Responsable, que agrupa más de 3000 facultativos y otras numerosas organizaciones de salud pidieron al Departamento de Agricultura que abandonara la teoría de los cuatro grupos y que la carne y los lácteos fueran reclasificados como alimentos optativos y que se recomendara una notable reducción en el consumo de grasas, azúcar y aceite.

El Dr. T. Colin Campbell, profesor de bioquímica nutricional en la Universidad de Cornell, presentó evidencias ante el Departamento de Agricultura, demostrando que el consumo actual de carnes y lácteos es la principal causa del enorme aumento de enfermedades del corazón, cáncer, diabetes, y la osteoporosis.

Miles de científicos más, presentaron al gobierno evidencias similares hasta que los políticos no pudieron ignorarlas más y en 1991 el Departamento de Agricultura intentó introducir una nueva dieta pero los grupos de presión de compañías de alimentos, azúcar y carne iniciaron una guerra y tras larga lucha, el 27 de abril de 1992 el país conoció la:

DIETA ACTUAL

- Pan, cereales arroz y pastas. (6 a 11 porciones).
- Verduras (3 a 5) y frutas (2 a 4).
- Lácteos (2 a 3) Carne, pollo, pescado, legumbres, huevos y fruta seca (2 a 3).
- Grasas, aceites y dulces (esporádicamente).

Científicos, médicos y nutriólogos conscientes contribuyendo a la salud proponen la:

DIETA PARA LA SALUD: LA MEDICINA DEL NUEVO MILENIO

Los nuevos cuatro grupos de alimentos:

- Frutas
- Verduras
- Cereales
- Legumbres

HIGIENE NATURAL

El representante más eminente y activo de la higiene natural es hoy, sin duda alguna, T. C. Fry, decano del American College of Health Science y brillantísimo defensor de la salud, quien afirma: /La higiene natural está en armonía con la naturaleza, de acuerdo con los principios de la existencia vital y orgánica; es científicamente correcta, coherente en sus principios éticos y filosóficos, acorde con el sentido común, de comprobado éxito en la práctica, y una bendición para el género humano. Su credo es: “Sólo una manera sana de vivir produce salud”/.

Recientemente, el doctor K. R. Sidhwa, destacado representante de esta especialidad en Londres, describió la higiene natural, en el Tercer Congreso de Medicinas Alternativas, como “la técnica curativa fundamental”. En la actualidad la practican, en el mundo entero, gentes que disfrutan de una vida larga, sana y libre de enfermedades.

Pero qué significa, exactamente, “higiene natural”. Si el lector también pensó, en un primer momento, que se trataba de cepillarse los dientes, no andaba tan despistado. La palabra *higiene* significa limpieza. *Natural* alude a un proceso no obstaculizado por fuerzas artificiales. **EL FUNDAMENTO BÁSICO DE LA HIGIENE NATURAL ES EL HECHO DE QUE EL CUERPO ESTÁ CONTINUAMENTE LUCHANDO POR MANTENER LA SALUD, Y DE QUE LO LOGRA LIMPIÁNDOSE CONTINUAMENTE DE DESECHOS NOCIVOS.** Se trata de un enfoque orientado a entender el efecto que tiene la alimentación sobre la duración y calidad de la vida, y centrado en la prevención y en la vida sana. Más que combatir constantemente los efectos de una continua violación de las leyes naturales, enseña a eliminar la *causa* de los problemas.

La esencia de la higiene natural es la propia capacidad del cuerpo para **autodepurarse, autocurarse y automantenerse**. La higiene natural se basa en la idea de que todo el poder de curación del universo se encuentra dentro del cuerpo humano; de que la naturaleza es siempre correcta y no admite que se la mejore. Por consiguiente, la naturaleza no tiende a desvirtuar ninguna de sus

propias operaciones. Sólo tenemos problemas de mala salud (exceso de peso, dolor, estrés) cuando violamos las leyes naturales de la vida.

La más hermosa característica de la higiene natural es que nos da la oportunidad de controlar el peso, ofreciéndonos los instrumentos necesarios, algunos de ellos innatos: el sentido común, los instintos, la lógica y el razonamiento.

ENZIMAS: ALIMENTOS VIVOS

Para que una célula **viva** se desarrolle y reproduzca, debe ser capaz de efectuar gran número de cambios químicos, poder modificar los nutrientes del medio en que vive antes de entrar a la célula, y hacer cambios adicionales una vez que éstos penetran a la misma. Algunos de los materiales son luego asimilados y pasa a formar parte de la célula, mientras que otros son descompuestos para obtener la energía que se requiere para la síntesis. Las enzimas son sustancias proteicas (proteínas) que se encuentran en las células y que son producidas por ellas mismas en cantidades pequeñísimas y pueden hacer todos los cambios que se asocian al **proceso de la vida**.

Las enzimas facilitan, aceleran y controlan TODOS LOS PROCESOS **VITALES** DEL ORGANISMO, tan sencillo como decir que sin enzimas no hay vida.

- El cuerpo humano tiene 50 billones de células.
- Cada 24 horas se renueva el 98% de los átomos del cuerpo humano.
- Cada 4 días se renueva el revestimiento del estómago.
- Cada mes se renueva la piel.
- Cada 3 meses se renueva totalmente el esqueleto.
- Cada año más del 97% de tu cuerpo es sustituido por completo, incluso la estructura del ADN.
- Las condiciones que afectan la actividad y la formación de las enzimas son:
- Concentración de la enzima (proteínas).
- Concentración del sustrato. (sustancia en la que actúan las enzimas)
- El nivel de acidez (pH).
- Temperatura.

Se requiere mayor cantidad de enzimas cuando hay intoxicación ya sea por el medio ambiente, por el alcohol o por el tabaco; cuando hay lesiones o inflamaciones, cuando nos alimentamos inadecuadamente o consumimos exceso de fármacos y cuando hay bacterias o virus en nuestro organismo.

La condición para la **vida** y salud es: disponer de todas las enzimas en cantidad suficientes y en plena capacidad funcional.

¿Y dónde se encuentran las enzimas?

Se encuentran en todo alimento **vivo**, principalmente en las frutas y verduras en su estado natural, o sea **crudas**.

TOXEMIA: ALIMENTOS MUERTOS

La palabra toxemia significa presencia de venenos o toxinas en la sangre. Existen dos procesos por los cuales se produce toxemia en el cuerpo humano, uno es natural, el llamado proceso metabólico por el que el cuerpo reemplaza de 300 a 800 mil millones de células viejas por nuevas, las células viejas son tóxicas y venenosas por lo que el organismo las elimina a través de los intestinos, vejiga, pulmones y piel.

El otro proceso es el de alimentación inadecuada, que se da por malas combinaciones de los alimentos y alimentos procesados provocando, en primer lugar, que el organismo no los digiera, y en segundo, que acumule esos residuos en forma de toxinas en el cuerpo.

El exceso de peso y las enfermedades resultan si se generan más residuos tóxicos de los que se eliminan, esto se agrava porque las toxinas son ácidas y el cuerpo retiene agua para neutralizar, produciendo abotagamiento.

En resumen, la cantidad de células que sea necesario reemplazar diariamente dependerá de la cantidad de alimentos vivos o muertos que consumas.

CICLOS NATURALES DEL CUERPO

La mayoría de las personas ni siquiera se han enterado de que existen. Sin embargo, los ciclos fisiológicos han sido estudiados ampliamente por científicos como el sueco Are Waerland, por T. C. Fry, del American College of Health Science, por el psicólogo Gay Gaer-Luce en sus escritos sobre los relojes biológicos y por miles de investigadores y científicos que se han ocupado de los ritmos del funcionamiento del organismo. La información proveniente de estas fuentes es la base de nuestra capacidad humana para procesar sus alimentos se funda en el funcionamiento eficaz de tres ciclos regulares cotidianos.

Estos ciclos se basan en funciones bastante obvias. Para expresarlo con la mayor simplicidad posible, digamos que diariamente ingerimos alimentos (apropiación), absorbemos y usamos parte de ellos (asimilación) y nos libramos de lo que no usamos (eliminación). Aunque cada una de estas funciones está, en alguna medida, continuamente en marcha, cada una de ellas se intensifica durante ciertas horas del día.

6 a 14 hrs. ELIMINACIÓN (desechos corporales y restos de alimentos).

14 a 22 hrs. APROPIACIÓN (ingestión y digestión).

22 a 6 hrs. ASIMILACIÓN (absorción y uso).

APROPIACIÓN = ADECUADA COMBINACIÓN

ELIMINACIÓN = SÓLO JUGOS Y FRUTAS.

BALANCE NUTRICIONAL

Como sabemos nuestro cuerpo es 70% agua, es lógico que debamos alimentarnos con una dieta de igual porcentaje de agua, que permita reponer el agua que pierde en la eliminación. Nuestro cuerpo está ávido de agua, pero no de los 8 vasos por día que dicen que debemos tomar. No, el agua para beber no es portadora de enzimas, el cuerpo requiere **agua viva** o enzimas de frutas y verduras que le permita limpiar, regenerar y desintoxicar y todas las exigencias nutricionales del cuerpo humano: **todas las vitaminas, proteínas, aminoácidos, enzimas, carbohidratos y ácidos grasos que existen y que el cuerpo humano necesita para vivir se hayan en frutas y verduras crudas.**

El otro 30% pueden ser alimentos concentrados, es decir todo lo que no sea frutas o verduras como pan, granos, lácteos, legumbres, etc.

¿Qué hacer entonces? ¿Cuánta agua consumir? ¿Cómo hidratarnos adecuadamente? Los alimentos que consumimos también contienen agua así es que sólo hay que tomar de manera adicional aquella que el cuerpo pide de manera natural. El problema radica en que las aguas industrializadas o entubadas han perdido la estructura tridimensional que contiene el **agua viva** como la procedente de lluvia, manantiales, ríos o deshielos (ver los estudios del agua del japonés Masaru Emoto) que le permite funcionar como cristal transmisor de bioenergía dentro del cuerpo. Por ello, el Dr. David Duarte recomienda el uso de filtros de piedra para aportar minerales al agua o bien consumo de sueros preparados en casa a base de agua, miel, limón con una pizca de sal gruesa y de bicarbonato. Es decir, **en lugar de beber agua sola**, se toma este suero elaborado con limón al gusto, miel al gusto y una pizquita de bicarbonato y sal de grano o sal de mar.

El Dr. David Duarte es Médico Cirujano y Homeópata por el Instituto Politécnico Nacional y Médico Unani por la Universidad de Jamia Hamdard de Nueva Delhi, India. Cuenta además con estudios en la medicina china en la que tuvo como mentor a lui Pain Lin, uno de sus exponentes más importantes del S. XX. La medicina Unani aunque de origen greco-árabe, es una de las dos medicinas ancestrales (junto con la Ayurveda) que se practican en la India. Informes en el blog davidespagiria.blogspot.com y en Facebook: David Duarte Espagiria.

COMBINACIONES

Iván Pavlov en 1902 publicó el libro *Funcionamiento de las Glándulas digestivas*, en el que revelaba los fundamentos básicos de la combinación de alimentos. El dr. Philip Norman demuestra la eficacia y validez de la ciencia de la combinación de alimentos. Si se violan sus normas, de ello resultan multitud de problemas de salud; también dice que si el ciclo de apropiación se ve de alguna manera estorbado, también se resentirán los ciclos siguientes.

Al introducir al lector en los principios de la adecuada combinación de los alimentos, le sugerimos que empiece por alterar sus hábitos dietéticos, cosa que no significa poner su vida entera patas arriba, sino algo que cada uno ha de hacer, en la medida de lo posible, a su propio ritmo. Claro que cuanto más se lo practique, tanto mayor éxito se alcanzará.

De lo que hablamos aquí es de una nueva manera de comer, algo que evidentemente necesitamos. En nuestra cultura jamás se nos ha enseñado la manera adecuada de nutrir el cuerpo. Por lo que acabamos de ver, es obvio que la manera estándar de encarar la nutrición (la teoría de los cuatro grupos de alimentos) no funciona. La teoría de los cuatro grupos ha sido durante muchos años el evangelio de la nutrición pero las pruebas que desmienten su valor está en nuestras narices.

Para algunas personas puede resultar difícil olvidarse del mito de los cuatro grupos, pero la única dificultad reside en el sistema de creencias que se ha ido consolidando con los años. Recuérdese la dramática situación de Galileo, hace tres siglos, severamente castigado por su ridícula creencia de que de que el Sol no describía una órbita alrededor de la Tierra. Galileo, cuya teoría se basaba en la obra anterior de Copérnico, fue encarcelado por insinuar algo tan absurdo como que el Sol no giraba en torno de la Tierra. Vamos, si cualquiera podía salir fuera y observar cómo el Sol recorría el cielo y todas las noches se sumergía en el océano o desaparecía detrás de una montaña, ¿verdad? ¡Pues no! Yo diría que hoy nadie cree que el Sol describe una órbita alrededor de la Tierra, aunque indudablemente da esa impresión. Pues lo mismo sucede con algunos hábitos dietéticos que tenemos, parece que fueran correctos, pero son exactamente todo lo contrario.

Creo que ésta teoría no está muy lejos de ser aceptada son cada vez más y más personas y científicos que comprueban su eficacia y que la promueven como la medicina del futuro.

Combinar adecuadamente los alimentos no es nada que prive a nadie de comer las cosas que le gustan; simplemente, no hay que comerlas todas al mismo tiempo. Si comemos de acuerdo con el principio de las combinaciones de los alimentos compatibles, no tendremos una enorme pérdida de energía; tendremos un excedente de energía que redundará en buena salud.

COMBINACIONES PERFECTAS

FRUTAS CON FRUTAS

FRUTAS CON MIEL

VERDURAS CON VERDURAS

VERDURAS CON UNO O DOS CEREALES

VERDURAS CON UNA SOLA PROTEÍNA

VERDURAS CON LÁCTEOS

VERDURAS CON OLEAGINOSAS

VERDURAS CON UNA SOLA LEGUMBRE

CEREALES CON OLEAGINOSAS

CEREALES CON PILONCILLO O MIEL

CEREALES CON MANTEQUILLA

PROTEÍNA CON VERDURAS

EVITE COMBINAR

FRUTAS CON CUALQUIER OTRO ALIMENTO QUE NO SEA FRUTA

VERDURAS CON FRUTAS

ALIMENTOS DULCES CON SALADOS

PROTEÍNA CON ALMIDONES O CARBOHIDRATOS

PROTEÍNA CON PROTEÍNA

PROTEÍNA CON FRUTA

EXCEPCIONES

LA MANZANA COMBINA CON VERDURAS.

PEPINO, PIMIENTO, JITOMATE Y AGUACATE COMBINAN CON FRUTAS Y VERDURAS.

MELÓN CHINO Y SANDÍA COMERLOS SOLOS.



Dieta Arcoiris

Nuestro cuerpo es una obra maestra de la ingeniería biológica. Cada día realiza con alta eficiencia las tareas de mantenimiento, auto reparación y conservación. Además repone de 6 a 9 millo0nes de células diariamente; la calidad de sus funciones dependerá de lo que comemos, bebemos y respiramos.

Hora	Grupo y biogenerador	Alimentos	Actúa
Desayuno	Azul Quinto	Fruta fresca: todas incluyendo cítricos Fruta deshidratada: uva pasa, ciruela pasa, higos secos, dátiles y orejones en general	Ácido hialurónico, fibroplastos, área límbica, cardias, ligamentos, sistema óptico, tendones y ligamentos
	Morado Séptimo	Miel de abeja Yogur de colonias de búlgaros Oleaginosas: nuez, almendra, cacahuete, pistache, amaranto, ajonjolí, café, cacao, carne de coco fresco, seco o rallado, etc.	Área límbica, glándula pineal, nucleolo celular, núcleos de hipotálamo, ADN, piel y faneras
COMIDA	Verde Segundo	Verduras: calabacita, chayote, chilacayote, espinaca, pepino, acelga, nopal, brócoli, espárrago verde, romerito, chiles, aceituna, lechuga de todo tipo. Condimentos: hierbas de olor, apio.	Cerebro, cerebelo, oído, próstata, riñones, sistema linfático, sistema nervioso central, sistema neuro-vegetativo,. Suprarrenales, testículos, uréteres, uretra, vejiga.
	Naranja Sexto	Vegetales no verdes: calabaza, berenjena, camote, coliflor, papa, nabo, rábano, col blanca o morada, elote tierno, espárrago blanco, zanahoria, yuca, betabel, chile seco, pimienta roja y amarillo, jícama. Condimentos: ajo, cebolla, cebollín, poro, chalot. (cebolla como ajo)	Endometrio, hipófisis, páncreo adiposo, área límbica, ARN,
	Amarillo Tercero	Leguminosas: todo tipo de frijol, haba, lenteja, alubia, arvejon, garbanzo, chícharo, soya, harina de soya.	Colón, duodeno, estroma, parénquima, hígado, intestino delgado, ovarios, tacto, tejido colágeno, útero, vesícula biliar.
	Rojo Primero	Proteína animal: leche, derivados de lácteos, huevo, carnes de ave, conejo, rana, pescado y huevo de pescado, mariscos, borrego y chivo. Alternativo: germinados, setas, champiñones. Otros.: agar-agar, grenetina, aceites de maíz y oliva, mascabado, piloncillo y melaza.	Bazo, boca, cérvix, corazón, fondos de sacro, pene, plasma, recto sigmoides, sistema circulatorio, sistema muscular, sistema fonación, vagina.
CENA	Blanco Quinto	Cereales: integrales, trigo, harinas sin leudantes, pastas, avena, todo tipo de arroz, tortilla, tapioca, tamales, cebada, centeno, sémola, masa de maíz.	Bronquios, cuerpo calloso, membrana cerosas, odontones, páncreas, paratiroides, pulmón, rino, sistema linfático, SNC, sistema óseo, timo, tráquea.

COMIDA PARA LA LIBERACIÓN

La semilla está en el árbol y el árbol en la semilla define los dos mundos básicos que se necesitan para cultivar la conciencia a través del potencial humano que se centra alrededor del libre albedrío. Esta voluntad es la fuerza creativa que mantiene el ciclo de la semilla-árbol, la semilla se relaciona con el eterno o mundo sin principio ni fin; el árbol se relaciona con el mundo que está contenido por un principio y un fin.

La sangre se trasmuta biológicamente desde el alimento en el intestino delgado, lo que quiere decir que aquellos que controlan nuestra comida pueden controlarnos completamente.

La mujer era la que controlaba el alimento en la cocina, en aquel tiempo era el centro de gobierno, ya que era la primera iglesia, hospital, laboratorio de alquimia, la escuela y el centro de economía. Cada casa tenía su propio banco donde se almacenaba el dinero original universal, el grano de cereal integral. Debe entenderse que en principio el dinero es una herramienta para cultivar y mantener relaciones. De esta forma al consumir el grano de cereal como comida principal diaria podemos cultivar y mantener una relación armoniosa con la creación, ya que este alimento universal contiene la memoria total. La memoria es el sutil enlace entre el presente y el origen o fuente. Mediante la falta de memoria podemos experimentar una regresión en la evolución tal como el cáncer en donde las células humanas complejas parecen convertirse en células primitivas. Entonces, lo que hace luego el sistema, es tratar el síntoma con quimioterapia y radiaciones para adaptar al paciente a un nivel menor de existencia. El sistema está construido de tal manera que todo ha derivado en alimentos manipulados con los que se mantiene a la humanidad en una trampa.

No existe mejor arma para derrotar al enemigo sin una batalla que hacer que sucumba con el consumo de comida o agua envenenadas, hoy en día las masas beben veneno en forma de agua de grifo, refrescos, comida rápida, etc., el grano integral ha sido remplazado por alimentos refinados y manipulados que carecen de la memoria que pueda mantener la compleja célula humana, junto con un batallón de químicos que pueden fijar al humano en una frecuencia extra baja.

La liberación requiere la educación que se centra alrededor del arte sagrado de comer que se ha hecho disponible con la macrobiótica, que es además, de todas las disciplinas de las dietas, la más condenada por el sistema.

La humanidad ha llegado al límite del experimento que consiste en averiguar lo que cuesta trascender una forma extrema de la dualidad; internamente estos extremos se correlacionan con la mente y el corazón. El mundo de hoy representa la disociación de estas dos polaridades internas, lo que provocó que la mente controlara el corazón.

La revolución del corazón único, unido, trata de la restauración de la unión de la mente y el corazón y esto se puede lograr gracias a la sangre (que conecta el corazón con el cerebro) con la memoria total que se deriva de la comida integral. Este alimento debe escogerse, prepararse, y comerse de acuerdo a los principios de la ley del creador, que es el Cambio. De esta forma podemos ayudar cambiando el mundo desde adentro. Esto es posible porque la verdad es que Todo es Uno. Mediante esta unidad el corazón puede controlar a la mente, por lo tanto la cocina donde se establecen las bases para convertir el alimento en sangre debe convertirse en el centro de gobierno.

Convierte tu cocina en el templo de tu casa, deshazte de cualquier cosa que no sea necesaria para la preparación diario del alimento:

- Plástico
- Botes vacíos
- Cazuelas y sartenes de aluminio o teflón
- Literatura y slogans, magnetos
- Tablas de picar de plástico
- Microondas
- Cocinas eléctricas
- Alimentos con conservadores, azúcares, colorantes artificiales, enlatados, refinados, embutidos, lácteos muy procesados, congelados, alimentos animales que hayan sido abusados,
- Alimentos con mucho embalaje
- Lavavajillas
- Estanterías cerradas
- Hablar y ver tv mientras se come
- Beber mucha agua
- Dentífricos, desodorantes químicos
- Chicles
- Comer después de las 8 de la noche.

Puedes utilizar:

- Estufas de gas o de leña
- Ollas y cazuelas de cerámica o esmaltadas o de acero inoxidable o también de hierro fundido de buena calidad.
- Tablas para picar de madera.
- Ordena el espacio de trabajo
- Compra alimentos secos a granel cereales y legumbres para mucho tiempo
- Compra las verduras y frutas frescas en el mercado o tianguis
- Pon tu energía personal y tu rezo en los alimentos que preparas
- Organiza las secciones de alimentos por categorías.

Hacernos responsables de nuestro propio despertar. Haz de la cocina el lugar de alquimia. El cambio del mundo comienza desde allí.

EJERCICIO

Ningún problema pensado para mantener o mejorar la salud dará resultados sin ejercicio, y lo que te sugerimos en este manual no es, ciertamente, la excepción. Para garantizarte los beneficios que te mereces por el esfuerzo que pondrás en seguirlo, incorpora a los cambios en tu alimentación, todos los días alguna forma de ejercicio aeróbico. Para que los ciclos corporales funcionen con eficacia, es fundamental que los principios de bien comer que hemos presentado se integren con un programa de ejercicios bien equilibrado. No es necesario que los ejercicios te lleven al agotamiento, con lo que sólo conseguirás dilapidar energía, pero todos los días debes ocuparte de ejercitar el corazón. Los ejercicios aeróbicos son los que estimulan los sistemas circulatorio y respiratorio, una condición ineludible para que la sangre bien oxigenada llegue a todo el cuerpo y éste funcione como debe ser. El corazón es un músculo y, lo mismo que cualquier otro músculo, si no lo usas se atrofia.

Éste programa no dará los mismos resultados sin ejercicio; lo que es más, los beneficios que pudieras tener se verían gravemente mermados si privaras al cuerpo de la ejercitación que necesita.

Hay múltiples actividades aeróbicas entre las cuales puedes escoger: la natación, el tenis, saltar la cuerda, andar en bicicleta, correr, la marcha rápida o también puedes hacer ejercicio en la comodidad de tu hogar en los aparatos caseros que están de venta en el mercado o que te los llegan a ofrecer a tu propia casa como el escalador, el brincolín y los aparatos para abdominales; también puedes practicar levantamiento de pesas, éste último es tan importante como los ejercicios aeróbicos. Desde hace décadas los científicos nutricionistas saben que el hecho de reducir la ingestión de calorías a 800-1200 por día, lo cual está por debajo de las necesidades energéticas del organismo para mantener sus funciones vitales, obliga a éste a canibalizar sus propios músculos para lograr combustible; los músculos perdidos reducen el ritmo metabólico del consumo de combustible, disminuyendo la capacidad corporal de quemar grasa acumulada; el único ejercicio que tiene la ventaja, no sólo de mantener la masa muscular, sino que también la aumenta, generando así más células musculares que a su vez van a quemar más grasa es: el levantamiento de pesas o ejercicio de resistencia variados y repetitivos.

Como verás, tanto el ejercicio de resistencia como el aeróbico son importantes para mantener el buen funcionamiento del cuerpo humano y así evitar o curar enfermedades; por lo que te sugerimos que los combines, lo ideal es hacer ejercicio 5 veces por semana alternando un día aeróbico y otro día de resistencia un mínimo de 30 minutos por día, es más efectivo que hagas éste tiempo de ejercicio diariamente a que un solo día hagas 2 o 3 horas pues lo único que lograrás es perder energía y músculo.

El momento ideal para hacer ejercicio es por la mañana y después de haber tomado un jugo o licuado energético pues esto ayuda en mucho al ciclo de eliminación.

RECETAS

ENSALADA DEL ARTISTA

Hojas de:

lechuga romana
lechuga orejona
espinacas
col blanca o roja
acelgas
escarola
achicoria
berros
cilantro
perejil
apio
betabel
rábano chico
nopal
brotes de soja
brotes de alfalfa
diente de león
verdolagas

Hortalizas:

aguacate
champiñones
rábanos
pepinos
tomates
zanahoria
espárragos
cebolla
chayote
coliflor
brócoli
calabacitas
jitomate
pimiento morrón
granos de elote
betabel
setas
jícama

Al igual que el pintor, utilice algunas hojas, de los colores con sus hortalizas preferidas y aderece al gusto. Puede añadir sólo uno de los siguientes alimentos concentrados:

semillas germinadas
queso o requesón
algas marinas
trigo germinado
pan integral
papas cocidas
arroz integral cocido
nueces
frijoles cocidos
habas o aceitunas
chícharos
tortillas

PLATILLOS COMPLETOS

ENSALADA CON GELATINA

Ingredientes:

- dos paquetes de gelatina sabor limón
- 3 varas de apio picado
- unas ramas de perejil picado
- 3 zanahorias ralladas
- 1 manzana picada
- 4 hojas de lechuga picadas
- 1 taza de nueces picadas

Haga la gelatina y deje que enfríe. Revuelva todos los ingredientes en una ensaladera y agregue la gelatina tibia a que termine de cuajar.

ENSALADA DE PAPAS Y MANZANAS

Ingredientes:

- 4 papas cocidas y picadas
- 3 manzanas picadas
- 1 taza de apio picado
- 1 rama de perejil picado
- ½ taza de nueces picadas
- 6 hojas de lechuga romana
- crema y mostaza al gusto.

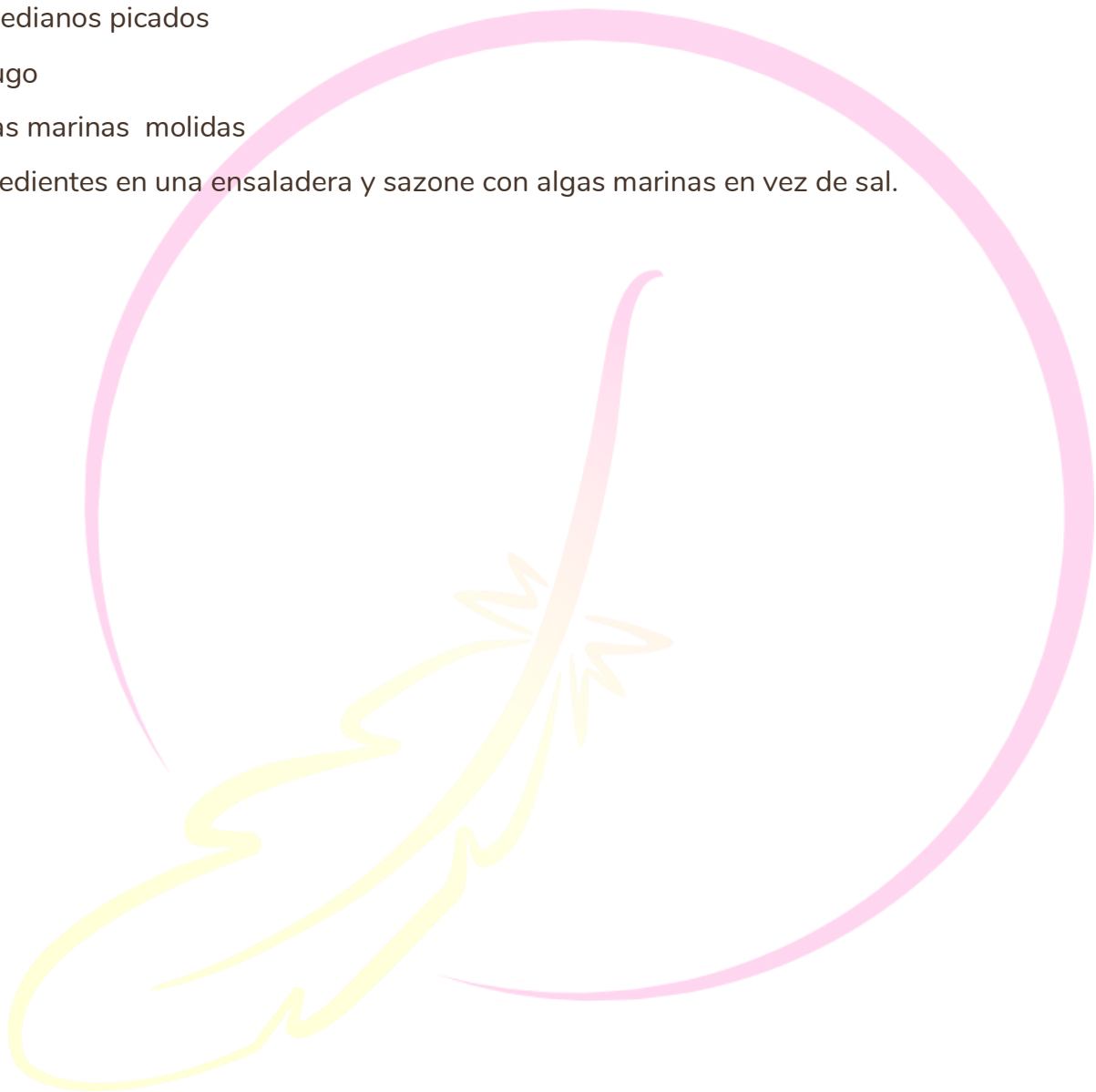
Ponga las hojas de lechuga en un platón. Mezcle aparte los demás ingredientes con la crema y mostaza y sívalos sobre las hojas de lechuga.

CEVICHE DE LENTEJAS

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas germinadas
- 2 cebollas medianas picadas
- 2 jitomates picados
- 1 taza de cilantro picado
- 2 aguacates medianos picados
- 5 limones en jugo
- 1 pizca de algas marinas molidas

Mezcle todos los ingredientes en una ensaladera y sazone con algas marinas en vez de sal.



JUGOS

Adelgazante: piña, perejil, apio y toronja.

Depurador del cuerpo: zanahoria pepino y betabel.

Equilibrador del pH: pepino, jícama, apio y limón.

Contra el acné: zanahoria, espinaca y lechuga.

Contra anemia: zanahoria, pepino, espinaca y levadura de cerveza.

Otro contra anemia: betabel, naranja y apio.

Para la buena circulación: zanahoria y pimiento morrón.

LICUADOS TERAPÉUTICOS

Fortalecedor inmunológico: jugo de naranja y limón, guayaba y pera.

Cardiaco: jugo de 5 limones licuado con zanahorias, betabel, pepino y berro.

Diabético: licuar en agua nopal, sábila, perejil y alfalfa.

Hepático: licuar en jugo de toronja y limón cebolla y ajo.

Renal: licuar en jugo de piña, alfalfa, pingüica y miel.

Digestivo: licuar en jugo de limón y agua, sábila, apio y perejil.

Energético: licuar en jugo de naranja, plátano y manzana.

Limpiador de la sangre: licuar en jugo de naranja 1 taza de fresas.

Nutritivo: licuar en jugo de naranja, salvado, germen de trigo, pasitas y miel.

Fuentes de información:

La antidieta autores: Marilyn Diamond, Harvey Diamond

Jugoterapia

Introducción a la terapia energética vibracional en Apuntes del diplomado de terapia floral mexicana.

<http://www.caminosalser.com/986-alimentacion-consciente/hacia-una-alimentacion-consciente/>

<http://davidespagiria.blogspot.mx/>

<http://www.ohani.cl/fundamentos2.htm>

Unido: comida para la liberación

Videos en youtube de: susan



Formato para diseñar Dieta Arcoiris

Alimento Día	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					