

Nueva consciencia de la alimentación como plan de tratamiento

Los alimentos que mantienen su integridad, donde estructura natural no fue modificada, tienen la función de alimentarnos para mantenernos sanos y lejos de las enfermedades. El refinamiento es hoy la causa de la desvitalización y la degeneración de las propiedades nutricionales de los alimentos, como así también la cantidad de aditivos químicos que se utilizan en este proceso. Una alimentación proveniente de agricultura orgánica y sustentable, está siendo una de las herramientas más poderosas para empezar a sanar nuestro cuerpo y a nuestra Madre Tierra, junto con la gran variedad de medicinas naturales de todos los tiempos que hoy están volviendo a renacer.

AIRE:

Es el primer y más importante alimento de cualquier ser vivo y sin aire no hay salud, por eso debemos entender que respirar es nuestro primer impulso natural de supervivencia. Cada una de las miles de millones de células de nuestro organismo viven en un equilibrio de pH que depende fundamentalmente del oxígeno libre, cuando este equilibrio se pierde, nuestras células comienzan a envejecer y a sobrevivir.

La respiración consciente, que consiste simplemente pensar en ella, se realiza en cualquier momento del día; trabajando, caminando, cocinando, antes de dormir, luego de despertar, mientras leo o estudio, o solamente sentarse a respirar, permite conectarnos con el corazón y la mente.

Existen muchas técnicas de respiración, ésta es una simple, efectiva y gratuita forma de respirar, que tenemos todos durante la primera infancia, es una respiración que está impregnada en nuestro ADN y solo debemos invocarla:

- 1.** Inspiro profundamente por la nariz, firme, inflando la panza, sin exhalar.
- 2.** Continuo una respiración torácica, fuerte, siempre por la nariz hasta que el aire llene todos los lóbulos superiores e imagine que se están llenando los espacios que en la inspiración abdominal no se llenaron.
- 3.** Retengo con fuerza pero en relajación, aquí es el momento más importante de la respiración consciente, ya que el oxígeno pasa hacia la sangre y nuestra mente hace un profundo silencio.
- 4.** Expiro firme y por la nariz.

AGUA:

“Con ella todo y sin ella nada.”

Consideremos al agua como la fuente de vida más importante de todos los alimentos y la más importante medicina que habita este mundo, los antiguos decían que es la madre de todas las medicinas y que no se debe dejar de rezar por el agua.

Maltratada, desperdiciada y contaminada.

Tener en cuenta lo siguiente:

- La cantidad de agua útil, no depende de los vasos/día, sino de cuantos alimentos ricos en agua se consumen, de la temperatura ambiental, la contextura física, etc.
- El agua de las frutas y de las verduras crudas son la mejor fuente natural que existe; así en una dieta rica en frutas y verduras crudas se tiene menos necesidad de agua por día.
- Beber según la sensación de sed, de a sorbos cortos y preferentemente a temperatura ambiente.
- También es importante la carga de minerales que posee, teniendo especial cuidado con los siguientes:
 - *Fluor*: es un conocido y letal veneno siendo, paradójicamente, obligatoria la fluoración del agua. Este mineral es un generador de multiplicidad de enfermedades en todo el cuerpo.
 - *Sodio*: por sus repercusiones en el volumen sanguíneo, aumentando así la tensión arterial, la carga renal (exceso de agua y electrolitos que afectan el filtrado de los riñones) y la fuerza de contracción del corazón, afectado nuestras arterias y sistema circulatorio en general.
- Asimismo, es de destacar la fuente de donde proviene del agua, siendo imprescindible que sea de manantial o surgente, de mineralización débil, aunque es difícil conseguirla, aún se puede.
- La solarización del agua corriente en una botella marrón de vidrio, dejando reposar por 24 horas, donde le de directamente los rayos solares para lograr, entre otras cosas, la evaporación de determinados componentes que se forman por la utilización del Cloro y del flúor, como los trihalometanos (THM) un grave problemas de salud publica denunciado en todo el mundo, incluso por mal OMS.
- Beberla 30 minutos antes y 1 hora después de cada comida. Evitar tomarla durante la ingesta de alimentos, ya que se produce una dilución de los jugos gástricos haciendo trabajar más al estómago, con los consiguientes trastornos digestivos (como gastritis y otras dispepsias).

- Evitar aguas saborizadas, por su contenido de azúcar, aspartamo, ciclamato monosódico, INS's, saborizantes, gas (CO2), etc.
- Excluir de forma radical cualquier tipo de gaseosas, jugos en sobre, sodas, bebidas energizantes, etc.

Suero Casero:

Una buena receta para ayudar a nuestros sistemas renal y cardiaco:

Colocar en 1 Lt de Agua.:

- 1 cucharadita de Miel o Mascabo
- 2-3 pizcas de Sal Marina (Tener mucho cuidado en colocarle muy poca sal, apenas sentir su sabor).

- Jugo de 1-2 limones
- 2-3 cucharadas soperas de semillas de Chia
- Puede haber un agregado de 1 cucharada soperas de harina de Coca (madres lactantes abstenerse hasta cortar la lactancia).

De esta mágica bebida se puede tomar hasta 1 litro por día, sorbos cortos y no beber en ayunas.



*“...Ninguna bebida con **alcohol** debe ser parte de nuestra dieta, es una medicina potencialmente tóxica y confunde el cuerpo y la mente...”*

Clasificación simple de los alimentos:

:: Cereales:

Arroz integral en sus diferentes formas, Centeno, Cebada perlada, Trigo candeal, Trigo Espelta, Trigo Sarraceno, Maíz, Avena, Quínoa, Mijo, Trigo burgol.

:: Leguminosas:

Porotos Adukki, Porotos negros y blancos, Lentejas, Lentejones y Lentejas turcas, Garbanzos, Arvejas, Habas, Lupines, Maní, etc.

:: Harinas integrales:

De Trigo candeal, de Arroz integral, de Maíz, de Centeno, de Avena, de Garbanzos, de Mandioca. Galletas de harina de Trigo integral, Galletas de harina de Arroz integral. Sémola de trigo y de maíz.

:: Hortalizas:

Papas, Batatas, Zapallos verde-italiano-calabaza, Tomates frescos, Pimientos, Pepinos, Berenjenas, Cebollas común y de verdeo, Ajos común y Puerro, Remolachas, Zanahorias, Nabos, Rábanos, Alcauciles, Espárragos, Chauchas frescas, Arvejas frescas, Habas frescas, Choclos (Maíz fresco de estación o Elote)

:: Verduras:

Achicoria, Diente de león, Endivia, Escarola, Espinaca cruda, Acelga, Lechugas, Rúcula, Apio, Hinojo, Berro, Alfalfa, Coles de Bruselas, Coliflor, Brócoli, Repollo blanco y colorado, Kale o Col rizada.

:: Oleaginosas: (llamadas así por su alto contenido en aceites y su poco contenido de agua).

Almendras, Nueces Criollas, Maní, Castañas, Avellanas, Pistachos, Anacardos o Castañas de Cajú, Aceitunas negras, Aceites Vegetales NO HIDROGENADOS de primera prensada en frío y sin filtrar.

:: Semillas:

Girasol, Lino, Chía, Piñón o Fruto de la Araucaria, Sésamo, Quínoa, Amapola, Amaranto, Mijo, Alpiste, Zapallo.

:: Frutas ácidas: Por su alto contenido en agua, minerales y multivitaminas, se recomiendan consumir en otoño/ invierno para reforzar nuestro sistema inmunológico.

Limón, Naranja, Mandarina, Pomelo, Lima, Frutilla, Kiwi, Ananá, Membrillo, Manzana ácida o verde.

:: Frutas dulces: Por su alto contenido en azúcares simples se recomiendan comer en Verano y siempre con la presencia del sol, así se evitan grandes inflamaciones intestinales.

Arándanos, Melón, Sandía, Nísperos, Frambuesas, Higos, Dátiles, Mango, Banana, Durazno, Uva, Pelones, Paltas, Papaya, Peras, Cerezas, Granada, Guindas, Damasco, Chirimoya.

:: Fruta neutra:

La Manzana Roja es el **comodín** de las combinaciones, siendo posible mezclarla con Frutas ácidas, con Frutas Dulces y con Verduras crudas.

:: Frutas desecadas:

Pasas, Dátiles, Higos, Orejones, Peras, Ciruelas, Ananá, Bananas, Frutillas, Arándanos.

Las frutas en una razonable cantidad, pueden ser de los alimentos más preventivos de enfermedades que nos da la naturaleza, siguiendo el curso de las estaciones, nos podemos deleitar todo el año con variedades dulces, acuosas y carnosas en verano, como cítricas en invierno, base primaria en el orden natural de nuestra alimentación.

Las hortalizas y los vegetales de hoja cumplen el rol fundamental de nuestra pirámide nutricional por lo que es de primera necesidad consumirlas en su estación correspondiente, de mercados y productores locales e ideal si son de cultivos agroecológicos.

Activación de semillas y oleaginosas:

Dejar reposar la semilla en agua la noche anterior hace que ésta experimente la activación de todos sus sistemas enzimáticos y vitamínicos, proporcionándonos los nutrientes vivos, y luego de la activación, se deben consumir enteras, molidas o como horchatas o leche vegetal)

:: Hierbas aromáticas y especias:

Orégano, Salvia, Laurel, Tomillo silvestre y clásico, Tomillo Limón, Albahaca común Albahaca Limón, Albahaca Morada, Ajo, Perejil, Romero, Azafrán español, Jengibre, Regaliz, Osha, Cúrcuma, Menta, Estragón, Eneldo, Pimienta, Currys varios, Semillas de Hinojo, Comino, Merken, Nuez Moscada, etc.

En la medicina natural, las plantas y semillas no comestibles también cobran un sentido muy importante a la hora de recuperar nuestra salud o de prevenir que se nos vaya, por lo que es aconsejable tener un pequeño cantero de plantas aromáticas para acompañar nuestras infusiones y saborear nuestras comidas.

:: Maíz, la Quínoa, Pewuen, Cacao y Amaranto:

Estas semillas han sido utilizadas por las culturas americanas durante miles de años y en diferentes tipos de preparaciones. Son semillas sagradas para la cosmovisión de nuestro continente y merecen ser devueltas a su lugar en todas las mesas, como también regresarle a la tierra y a los campesinos el arte de cultivo de nuestras semillas, sostén antiguo de salud y medicina.

Atentos con los Lácteos:

Debemos saber que:

1. Somos los únicos mamíferos que *no destetamos nunca*.
2. Que nos alimentan de la leche de *otro mamífero*, sometiéndolo y maltratándolo.
3. Los atiborramos a *vacunas, antibióticos, hormonas de diseño* (Hormona de crecimiento bovino recombinante).
4. Durante el proceso de Pasteurización de la leche, los microorganismos mueren a causa del aumento y la disminución abrupta de la temperatura, pero no son extraídos del líquido, por lo que termina quedando un caldo de bichos muertos predisponiendo así a una multiplicidad de reacciones adversas para nuestro sistema inmunológico.
5. También es sabido que las poblaciones que más lácteos consumen son las que padecen el mayor índice de trastornos óseos como: *Osteoporosis, Osteopenias, Artritis Reumatoides, Artrosis deformantes*, trastornos en el metabolismo del Calcio (formando cristales insolubles en Vesícula Biliar, Riñón y Vejiga urinaria).
6. La mayoría de las enfermedades que se dan en la infancia están relacionadas al sistema digestivo y al sistema respiratorio, siendo regularmente atendidas en los hospitales públicos, saturando y representando un gran gasto familiar y estatal. Casualmente, en las familias que más se restringen los lácteos, inclusive de forma gradual, son aquellas en donde los niños tienen el menor índice de enfermedades de todo tipo en general.
7. Cada vez más aumentan el número de consultas relacionadas al consumo de lácteos y la duda sobre su utilización en la dieta. La leche como bebida alimentaria debe ser excluida, también de forma racional.

:: Pan:

Volver a amasar el pan se vuelve una necesidad cuando entendemos los perjuicios a la salud que tienen las harinas refinadas de trigo, por lo tanto la mejor es utilizar harinas integrales y leudadas con masa madre, ancestral forma de fermentación a base de un cultivo de hongos hecha de la propia harina y que ha ido pasando de generación en generación por lo largo de mas de 5000 años, un proceso sencillo pero que involucra mucho de nosotros hasta aprender.

Al principio el amasado clásico llenará su casa de rico olor a pan y evitara las grandes cantidades de harinas y panificados dañinos.

Receta para 1kg de Harina Integral Orgánica (H.I.O):

- Dejar un vaso de agua tibia con aprox. 25 gr de levadura para Pan (ideal sería la utilización de masa madre), una cucharada sopera de azúcar Mascabo y una cucharada sopera de Harina Integral Orgánica, revolver y dejar activar hasta que aparece la espuma (entre 15 y 20 min. a temp. ambiente).
- Verter en un recipiente 1kg de H.I.O., una pizca de sal rosada o de mar, 100 ml de Aceite Orgánico (Girasol u Oliva) y, por último, la mezcla de la Levadura Activada. Agregar agua y amasar a mano y tranquilo hasta lograr una masa blanda y bien aireada.
- Dejar leudar al Sol cubierta por un paño húmedo por 2 hr. Recordar que la H.I.O. necesita más tiempo para leudar al 100%.
- Preparar Moldes de Budines aceitados, bollitos, pre pizzas, baguettes o varillas y dejar reposar por 20 min.
- Calentar el horno a una temperatura entre 150 y 180° y cocinar entre 15 y 20 minutos sin abrirlo.

Otra alternativa rápida y sana son los **Chapatis**, ya que no llevan levadura y se pueden hacer a la plancha o sartén. Se prepara la masa con aceite, sal, semillas y agua, se separa en pequeños bollitos y se estira con palo de amasar y sin esperar se colocan en la plancha hasta quedar cosidos de ambos lados. Se los puede acompañar con palta, hojas verdes, semillas, miel, dulces caseros, etc.

Si hay algo para prestar mucha atención, es a la mezcla de harinas refinadas mas azúcar más leudantes químicos (bicarbonato de sodio/amonio) donde no existe proceso de fermentación ni de digestión previa de los almidones y los azúcares que tiene el germen del grano, produciendo grandes fermentaciones digestivas y grandes producciones de moco por todas nuestras mucosas del cuerpo, así es que los panificados dulces son de las peores cosas inventadas por la cultura Europea en general.

:: Súper alimentos:

Este grupo de alimentos son llamados súper ya que tienen una gran cantidad de sustancias nutritivas y fisiológicamente importantes como pre y pro-bióticos, enzimas, minerales, proteínas y aminoácidos esenciales y grasas saludables. Existen múltiples fermentos por todo el mundo y sería muy inteligente que se investiguen y utilicen en las dietas de todas las personas.

Hay que tener en cuenta que **NO SE DEBE ABUSAR** de ellos por su complejidad y alto costo económico.

• **Espirulina/Chlorella:** (micro-algas de agua dulce)

No más de 4 gr diarios. No utilizar ni todo el año ni todos los meses ni todas las semanas ni todos los días. Es bueno usarlas como complemento durante 2 semanas y descansar por un mes y así. Se puede usar en jugos, en ensaladas y en polvo, tomando de a 2 gr. por vez, 2 veces por día.

• **Algas de mar:**

Existen miles de variedades comestibles de estas algas y se encuentran repartidas por todos los mares del mundo. Utilizadas desde antiguos tiempos y conocidas en sus propiedades alimentarias y curativas. Se pueden usar en sopas, en ensaladas, como aderezos en reemplazo de la sal, etc.

Las precauciones dependen del estado de salud cardíaca de los pacientes por su alto contenido en sodio y hay que tener sumo cuidado en aquellas que provengan de mares contaminados, lo mejor es comprar algas orgánicas.

Las variedades más comunes en Argentina son: Wakame, Nori, Kelp, Hiziki, etc.

• **Fermentos:**

Los probióticos son una fuente de vida esencial para nuestro intestino. Sin microorganismos no podríamos digerir los alimentos ni sería compatible con la vida, por ello es que los fermentos han sido y serán una de las más antiguas medicinas de todo el mundo y sus culturas.

- **Kéfir:** Preparación para 2 lt. de agua mineral, 10 cucharadas soperas de nódulos de Kéfir, agregar azúcar hasta encontrar el punto exacto, no muy dulce. Agregar 1 manzana roja o 1 pera inclusive combinar frutas dulces, una rodaja de limón (yo prefiero no usarlo).

- **Miso:** (de soja orgánica sin glutamato monosódico -Aji-no-moto-) se puede utilizar de múltiples maneras y combinaciones, frío con ensaladas o en sopas, untado en galletas de semillas o en pan integral.

No más de 1 cucharada sopera por día y controlando las características de las evacuaciones.

- **Kimchi:** Este es uno de los fermentos más económicos y fácil de hacer en casa. Existen muchas formas de prepararse o ya comprarse hecho.

Lo ideal es comer 1-2 cucharadas soperas con las ensaladas e ir sintiendo los cambios a nivel del funcionamiento digestivo.

:: **Jugos naturales:**

Los jugos naturales son la fuente de alimento más rica de la Naturaleza, por lo que toman carácter de imprescindibles a la hora de mantener la energía vital.

Estos pueden ser de frutas varias, respetando las mezclas y las temporadas, como también de verduras crudas como Espinaca, Apio, Gazpacho, etc.

Si tengo Hambre, Sed, Frío, Calor, Sueño, Miedo, los jugos naturales son la herramienta para superar estos estados.

Tener mucho cuidado de no abusar, ya que el alto contenido en azúcares naturales se puede tornar un problema para la salud. Siempre debemos ser prudente antes de empezar un proceso depurativo con jugos de frutas y Vegetales.

:: **Sal:**

No debe creerse necesaria, ni que es alimento.

En su justa medida realza los sabores de las comidas; pero si se usa de manera excesiva enferma nuestro cuerpo.

En orden de prioridades recomiendo evitar la sal común de mesa o cloruro de sodio, ya que es una gran carga de solo 2 minerales (Cloro y Sodio), más los tóxicos componentes del refinado químico.

La **sal marina** es la forma *sana, económica y ecológica* de presentación, pero tiene los males contaminantes que poseen el mar, como los metales pesados y el petróleo y sus desechos.

Otra alternativa es la **sal rosada del Himalaya**. Ésta es una formación rocosa sólida de color rosado que posee más de 80 minerales fácilmente asimilables, más la energía de miles de años de sol, además equilibra la presión arterial y el pH sanguíneo.

Pero a su vez proviene de las montañas del medio oriente y se explota a muchas personas para su extracción y se emplea mucha energía en gastos en traslado.

:: Azúcar Mascabo/Panela:

En su estado natural la caña de azúcar posee una gran variedad de minerales como el magnesio (Mg), el potasio (K) y el hierro (Fe), indispensables para la buena respuesta inmunológica, la buena función muscular y la limpieza de la sangre, respectivamente. También posee enzimas y vitaminas A, B1 y B2 y fibras solubles que permiten clasificarla como **alimento**, a diferencia del azúcar blanca que no es más que sacarosa sin ningún valor nutritivo, sumado a los tóxicos remanentes del refinado.

Otro dato importante es que el Mascabo tiene un índice glucémico menor, por lo tanto **no** aumenta significativamente los niveles de glucemia, haciéndose segura para el consumo en personas diabéticas y/o hipertensas, y mejor aún en niños y personas sanas.

Prestar suma importancia y atención respecto de los EDULCORANTES, ya que éstos son venenosos químicos, causantes de multiplicidad de trastornos en personas diabéticas y no diabéticas, esclerosis múltiple, enfermedades autoinmunitarias, etc.

“Cero caloría, cero alimento..”

AYUNO:

El ayuno es una infalible medicina para curar cualquier tipo de enfermedad y purificar el cuerpo y la mente. Muchas especies de seres vivos tienen al ayuno como una medicina así tanto animales como plantas y en diferentes situaciones del año, así como en enfermedades y malestares. El peor enemigo de la salud es el moco y debemos tenerlo en cuenta, no sólo en nuestro aparato respiratorio sino en todos los órganos, siendo el sistema digestivo el que más moco produce. Gracias al ayuno podremos ayudar al organismo a poder eliminarlo.

Esta medicina puede utilizarse de diferentes maneras, pero con un único fin: la limpieza del cuerpo y del espíritu. Es simple y sin costos; pero debe hacerse de manera racional, controlada, gradual y saludable. A la hora de romper el ayuno con el primer alimento, debemos ser extremadamente cuidadosos de cómo empezar a comer luego de él: *“se enferma más el cuerpo por lo que comemos luego del ayuno que por no comer”*.

SUGERENCIAS DIARIAS:

NO TODAS LAS PERSONAS DEBEN COMENZAR POR ESTE PROCESO DE LA MISMA MANERA, NI TAMPOCO LLEVARLO IGUAL EN TODAS EPOCAS DEL AÑO.

:: DESAYUNO

Beber agua con el jugo de 1/2 limón todas la mañanas.

En caso de estreñimiento crónico: Dejar remojando en agua (la noche anterior) unas 3 cucharadas soperas de semillas de lino junto con 3 o 4 frutas desecadas (Higos, Peras, Orejones, Ciruelas, etc.). Beberlas, masticar bien y tragar con agua, semillas y frutas secas al momento de levantarse de la cama. El mucilago que se forma alrededor de la semilla actúa como un potente limpiador y desinflamante de las mucosas digestivas como también es un reparador de las funciones motoras del intestino.

Se puede preparar Aloe Vera en cubitos y mezclar con el jugo de 1 manzana, también actúa como limpiador del aparato digestivo, facilitando las eliminaciones estancadas.

Siempre es mejor que lo primero que caiga en un estómago vacío sea *frío, crudo y natural*, y de a un alimento por vez, donde son las frutas quienes cumplen con estas características.

Importante tener en cuenta que no se mezclan frutas dulces con frutas ácidas, ni otro alimento que acompañe excepto las semillas. Como medio líquido utilizar el jugo de las frutas o diluir con el agua antes mencionada.

Éste es el momento de incorporar 1 o 2 gr. de Espirulina en polvo (no pastillas) o Harina de 1 cuch. mediana de harina de Coca o misma dosis de Maca en el jugo de 3 Naranjas.

Una buena combinación sería: Ananá- Kiwi- Mandarina- Naranja- Frutilla- Manzana verde.

O también Manzana verde o roja- Pera- Durazno- Pelones- Damasco. (Procurar no mezclar más de 2 o 3 frutas).

La Banana al tener tanta cantidad de Almidón es mejor comerla bien madura, donde la cáscara se torna de color marrón oscuro casi negro, sola o con Manzana Roja.

Luego de 30 a 40 min de haber comido la fruta, se puede incorporar una porción de cereal integral (hasta poder quitarlo del desayuno y comerlo al medio día):

- Pan Integral o Chapati con Palta, Miel o Salsa de Semillas activadas de Girasol, Sésamo Blanco Integral, Almendras procesadas y saborizadas con especias a gusto. Si luego del desayuno se producen inflamaciones excesivas, mejorar las combinaciones.
- Avena arrollada Orgánica: Hacer un tostado leve y dejar reposar a la noche con una cucharada de Mascabo, luego hervirla por 15 a 20 minutos a fuego lento, dejar entibiar a gusto y servir. Se puede combinar con Manzana Roja y Miel.

Alternativas que pueden servir a medida que se van acabando las ideas en casa son:

1. Leche de Semillas, en especial la leche de Avena o Almendras. 1 vaso después de la fruta.
2. Quinoa hervida con pasas de Uvas, pedacitos de Almendras y Nueces y una cucharadita de Azúcar Mascabo.
3. Cus cus o sémola de Trigo.
4. Trigo Mote con jugo de Manzana (Hervido)
5. Granolas caseras libres de Azúcar refinado y Cereales transgénicos, en una base líquida de jugo de Manzana o Pera.
6. Más creatividad y tiempo para ser previsores.

Recordar que un buen desayuno nos provee energía simple para empezar el día con fuerza o nos puede quitar toda posibilidad de la misma, el verdadero secreto se encuentra en encontrarse con su cuerpo y sentir donde está el mayor punto de vitalidad y si este desayuno aumenta o disminuye la misma.

:: Tentempié

1. Otras frutas a gusto.
2. Jugos de frutas con o sin pulpa, de preferencia frutas de estación.
3. Semillas de Girasol peladas crudas, Nueces o Almendras o Pasas de uva.
4. 1 ó 2 cucharadas de Harina de Coca en 1 vaso de agua, es la mejor y mayor fuente de Calcio que podemos incorporar, posee fibra alimentaria y un sin fin de minerales y oligo-elementos esenciales para aquellos que dejan los lácteos y las carnes.

:: ALMUERZO

- Fruta fresca (20 min. previos al...)
- Una buena posición al sentarse, respirando conscientemente y sin Televisión.
- Ensalada Cruda Fresca Variada. LIBRE ELECCIÓN.

Importante recordar que la mayor cantidad de Ácido Fólico y el Hierro se extrae de las Hojas Verdes, Palta, de las semillas de Chía, de la Espirulina o Alga Chlorella o Alga Kelp, levadura de cerveza, hongos shiitake. Se pueden agregar a las ensaladas semillas de girasol, almendras activadas, brotes de múltiples semillas, aceites vegetales naturales, limón, aceitunas negras.

Plato de cocidos:

En lo posible y durante toda la semana ir incorporando porciones racionales de alimentos cocidos.

- **1ª Porción de verdura cocida:** Hervidas, al Wok no muy cocidas, al horno, etc.
- **1ª Porción de Legumbre:** Procurar no abusar, ni mezclarlas entre sí y de dejarlas remojando 24 o 48 hrs, cocinarlas con poca agua y no desechar esa agua ya que ahí se encuentran los minerales que debemos consumir de estas legumbres. La porción es la cantidad que entre en 1 mano antes de cocinar.
- **1ª Porción de Cereal Integral** Con salsas de verduras cocidas/ salteadas, también en verano se pueden hacer salsas crudas como Gazpacho. La cantidad de Cereal que entre en las 2 manos (antes de cocinar). No abusar de los cereales cocidos ya que son grandes formadores de moco para nuestra sangre. Esta parte del almuerzo puede ser muy variada y de extensas receta donde lo mejor es empezar por reconocer los cereales integrales y sus variedades, luego dar rienda suelta a la creatividad de colores y sabores. Con los millones de recetas que se encuentran en el internet se puede avanzar muy rápido y con buenos resultados.

:: MERIENDA

Este es un punto de inflexión del balance diario, ya que si no hemos comido lo suficiente, es aquí donde puedo comer una buena cantidad de alimento o de lo contrario aquí es donde debemos empezar a disminuir la ingesta de comida, así al llegar a la cena con poco apetito, por lo tanto se puede repetir el desayuno (ver desayunos) en la cantidad necesaria o se puede repetir el almuerzo (Ver almuerzo) si no se pudo llegar al medio día.

Nunca es recomendable excesos de comidas pero mayor cantidad de alimento debe ser ingerido entre las 12:00 hrs y las 20:00 hrs.

:: CENA

Una cena liviana y fresca permite descansar de modo completo y poder soñar y recordarlos, así a la mañana siguiente puedo empezar el día con más energía y vitalidad.

En la primer cuarentena de cambio alimentario, una buena cena estaría formada por:

Respiración consciente.

Fruta fresca (20 min. Previos al...)

Ensalada Cruda Fresca Variada.

Plato de Cocidos como Sopas o caldos, pequeña porción de arroz integral/ Quinoa o maíz.

Evitar lo más posible:

1. Carnes / Alcohol / Café / Té / Mate y lácteos
2. Dormir después de las 23.00
3. Ver Tv antes de dormir

Reseña sobre Transgénicos:

“No se trata de ser obcecados e intransigentes, echando pestes contra la razón y la ciencia. Se trata de tener la lucidez suficiente para distinguir cuando es que estamos frente a una legítima ciencia. Una ciencia honesta busca la verdad, exhibe coherencia en sus planteamientos, y buscando desarrollo social llega a una propuesta plena de armonía en todas sus

partes. La llamada biotecnología transgénica es una práctica que si bien aplica el conocimiento científico, sigue el camino de la ciencia hasta llegar a la aniquilación de la ciencia misma. Una ciencia que se vuelve contra sí misma porque no llega a madurar una propuesta viable para las necesidades del planeta y del hombre.”

.....