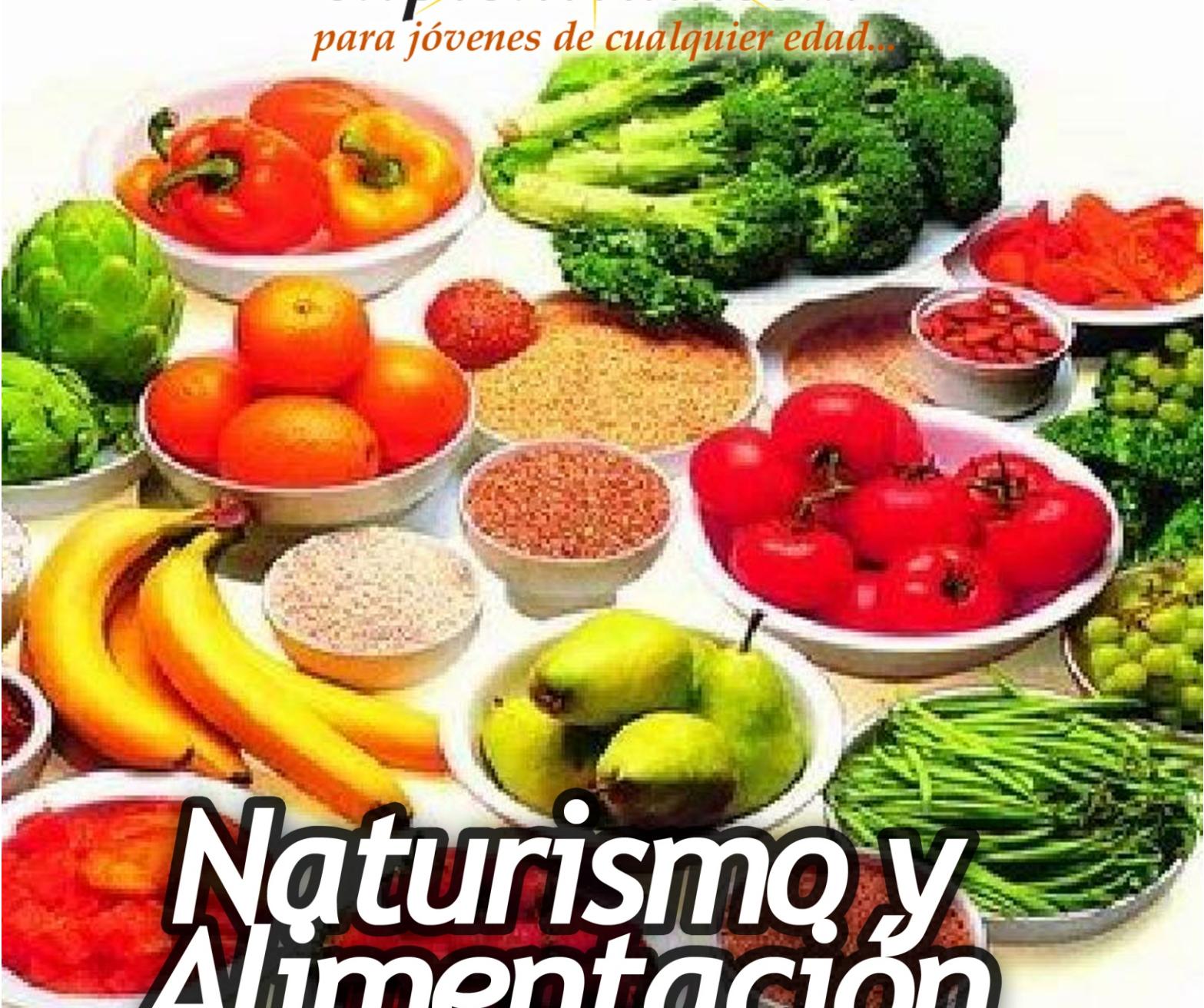


  
**enplenitud.com**  
para jóvenes de cualquier edad...



# Naturismo y Alimentación Disociada

**Enrique Lama (Rey Perlam)**

## **Indice:**

[Entendiendo lo que es salud](#)  
[Lasalud según el naturismo](#)  
[Tipos de enfermedades](#)  
[¿Cómo perdemos la salud?](#)  
[Los alimentos que mejor cuidan nuestra salud](#)  
[La alimentación disociada](#)  
[Alimentos electro positivos](#)  
[Alimentos electro negativos](#)  
[Alimentos electro neutros](#)  
[Recomendaciones esenciales](#)

## **ENTENDIENDO LO QUE ES SALUD**

Para tener un ORGANISMO SANO hay que alimentarse equilibradamente y las recomendaciones Naturistas son más efectivas que la alimentación tradicional.

En PRIMER LUGAR la SALUD NO ES UN DERECHO NUESTRO, sino que es UN REGALO GRATUITO de nuestro AMOROSO CREADOR, para que podemos disfrutar de nuestra VIDA y cumplir, lo mejor posible, la MISIÓN que tenemos en esta Vida. Por lo tanto: DEBEMOS CUIDARLA, como si fuéramos los ADMINISTRADORES y no derrocharla como Dueños Irresponsables.

Nuestra SALUD es motivo para Preocuparnos por ella, para mantenerla lo mejor posible y sentirnos Agradecidos de tenerla. Como somos Imperfectos, puede que tenga algunas deficiencias, que varían en cada uno de nosotros (todos somos diferentes); pero igual tenemos que ser Inteligentes en tratarla y responsables en cuidarla.

## **DEFINICIÓN DE SALUD**

La definición más simple es: SALUD ES NO ESTAR ENFERMO.

Si tu preguntas ¿Qué es ESTAR ENFERMO? te dirán: NO TENER SALUD.

Esta respuesta la encuentro muy simplista y hasta TONTA, porque no aclara nada y deja a criterio

subjetivo (de cada uno) la interpretación de los conceptos de SALUD y de ESTAR ENFERMO.

Yo prefiero esta otra: SALUD ES EL FUNCIONAMIENTO CORRECTO Y ARMONIOSO DE TODOS LOS ÓRGANOS, SISTEMAS Y PARTES DEL ORGANISMO, JUNTO CON UNA SENSACIÓN DE BIENESTAR GENERAL, HASTA DE OPTIMISMO y GRANDEZA COMO PERSONA.

Cuando falla alguno de los Órganos, su funcionamiento, o de algún sistema y su relación con el resto del Organismo, entonces vienen los problemas, los malestares, dolores y hasta complicaciones. El ánimo se puede alterar, el entusiasmo y la actitud mental se decaen y la auto estima puede mermar. Todo ello influye en el Enfermo, en sus Familiares, Seres Queridos y Personas que le rodean.

Es un anhelo natural querer Mejorarnos y dejar de sufrir. Eso nos lleva a TOMAR REMEDIOS, VISITAR a los FACULTATIVOS, pedir ayuda y consejo para aliviarnos y recurrir a los tratamientos (algunos hasta dolorosos) con tal de sentirnos mejor. Si las recomendaciones de un Médico no resultan, recurrimos a otro (u otros más), con tal de ver restablecida la salud. A veces eso implica enormes gastos y mucha paciencia.

## **LA SALUD SEGÚN EL NATURISMO**

La ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) recomendó, para los Países en Desarrollo (América Latina y África), recurrir y preferir las TERAPIAS DE ALTERNATIVA. Estas son: NATURISMO, HOMEOPATÍA, AROMATERAPIA, ACUPUNTURA, DIGITOPUNTURA, REFLEXOLOGÍA y otras similares. La explicación es que en muchos casos DAN RESULTADO y SON MÁS ECONÓMICAS.

Aunque todavía hay Médicos Titulados que mantienen PREJUICIOS contra los Profesionales y Prácticos de esas Disciplinas, o contra esas Ciencias, (y que muchos de ellos creen que calzan en la categoría de Supersticiones o Charlatanes); la

verdad es que NO ES ASÍ.

Existen muchos CIENTÍFICOS y PROFESIONALES dedicados a la investigación de las CIENCIAS DE ALTERNATIVAS y sus Aciertos (en mejorar enfermos) son incontables a todo nivel. Hay experiencia que demuestran VERDADERAS MEJORÍAS EN PACIENTES que habían visitado infinidades de Médicos, sin obtener resultados concretos; pero con las otras Terapias sí consiguieron mejor Salud.

## ACLARANDO BIEN LAS IDEAS

**En PRIMER LUGAR:** Nosotros heredamos un Organismo con cualidades y tendencias a enfermarnos muy similar al de nuestros Progenitores y Ancestros; lo que significa que podríamos enfermarnos, o padecer, síntomas o enfermedades similares o iguales a las de ellos. Aunque no es una regla total, los antecedentes Familiares nos pueden dar pautas interesantes.

**En SEGUNDO LUGAR:** Cada Organismo es diferente porque influye muchos otros factores en nuestra Vida. La constitución de la Madre antes y durante el Embarazo, el amamantamiento del Bebé, la Alimentación en su primera etapa de vida, los hábitos alimenticios y costumbres sociales; el clima, la crianza, el medio ambiente en general; los accidentes, la socialización, los conflictos internos y Familiares, las decisiones importantes que tomemos, las relaciones con los demás, etc. Todo eso influye y repercute en nuestra Salud personal.

**En TERCER LUGAR:** Nuestra conducta, proceder y hábitos pesan sobre nuestro Organismo, marcado por nuestro Carácter y Educación como Persona. Si somos cuidadosos y prudentes, hará que nuestro Organismo resista mejor los embates del diario vivir y postergue la llegada de males y enfermedades destinadas a afectarnos por nuestra naturaleza:  
Por el contrario, si nos comportamos como irresponsables y abusamos de nuestro cuerpo, terminaremos enfermóndonos antes de lo programado.

**En CUARTO LUGAR:** Cuando estamos con

malestares o enfermedades buscamos ayuda para sentirnos mejor. En la medida que lo remedios que damos al Organismo sean más sanos, obtendremos mejores resultados, que si escogemos Drogas de Farmacias o compuestos fuertes. Eso también influye en nuestra calidad de Vida y sus repercusiones pueden afectarnos por mucho tiempo, hasta por el resto de nuestras vidas.

**En QUINTO LUGAR:** Nuestro Cuerpo dispone de un sin número de sistemas de AUTO DEFENSA, de AUTO REGULACIÓN y de compensación de sus problemas. Es un mecanismo fantástico que nuestro Amoroso CREADOR inventó para que nuestro Organismo se defienda lo mejor posible de cualquier situación o emergencia. No es exagerado decir que LAS LEYES QUE GOBIERNAN NUESTRO ORGANISMO SON MÁS SABIAS QUE TODA LA SABIDURÍA HUMANA JUNTA.

Nunca olvidemos que los Científicos son meros Observadores de la Naturaleza y sus Leyes, recaudan información, sacan deducciones y hacen experimentos para aprender otro poco de esa INFINITA SABIDURÍA EXISTENTE EN LA NATURALEZA. Muchas veces las Terapias no funcionan como uno espera; porque, en vez de FAVORECER LAS LEYES NATURALES para mejorarnos, LAS CONTRADICEN; lo que resulta en COMPLICAR LA SITUACIÓN, en vez de restablecerla.

**En SEXTO LUGAR:** Cuando falla algo en nuestro Cuerpo, el Organismo mismo se encarga de DARNOS AVISO, mediante el DOLOR o algún MALESTAR o SÍNTOMA. Si somos observadores y estamos atentos a sus reacciones, podremos proceder a tiempo ante cualquier inconveniente. Eso redundá en mantener mejor la Salud y nuestra calidad de Vida.

Por lo tanto, SÍNTOMA sería LO QUE UNO VE o SIENTE de lo que está ADENTRO (Que no se ve). Y ENFERMEDAD es la FALTA DE SALUD en una o más partes del Organismo, en su FORMA o FUNCIÓN, que repercute en otras partes del Cuerpo y en el Organismo en general. (Ejemplo: Cuando uno tiene DOLOR DE MUELAS, es Uno, como Persona, quien padece el dolor y se desempeña con menos facilidad que cuando no lo tiene).

## TIPOS DE ENFERMEDADES

Yo clasifico de las siguientes 3 maneras, según su origen:

- I.- Las que se Heredan. (Ejemplo: Diabetes).
- II.- Las que se adquieren durante la gestación. (Ejemplo: SIDA o Peste).
- III.- Las que se contraen durante la vida.
  - a) Por Contagio o Desarreglos. (Ejemplo: Gripes, Infecciones, Gastritis, Hepatitis, etc.).
  - b) Por Accidentes.

## RECONOCIENDO EL ESTAR SANO

Cuando uno ESTÁ SANO, se siente muy bien en general, no manifiesta malestares, ni síntomas y hasta puede sentir Optimismo y Entusiasmo de hacer muchas cosas. Se duerme bien, come con agrado y apetito (a sus horas), la Digestión es regular y diaria (hasta 2 veces al día, según la Persona). Con Excremento es de Color Bronceado, casi sin mal olor, no muy duro, ni muy blando, sin colitis, ni estreñimiento.

La Orina es amarilla pálida, 3 a 5 veces cada 24 horas, sin olor diferente a la cotidiana, sin malestar, ni dolores. La Transpiración tiene poco olor, no muy salada y proporcional al clima y al tipo de trabajo.

**LAS DAMAS:** Entre los 13 y los 16 años y hasta cerca de los 50, deben Menstruar entre 2 y 4 días, Sangre color vivo, sin grandes molestias, en fechas casi regulares de 28 días, sin alteraciones en lo que eliminan. El resto del mes no debiera eliminar casi nada de materias raras (Leucorrea), ni menos de olor fétido. Sus Embarazos deben ser agradables, sin complicaciones, ni trastornos y sus Partos sin mayor trascendencia.

**LA SENECTUD (Vejez):** Debiera ser tranquila, sin grandes molestias, con muchos años por vivir,

capacidad de trabajo y actividad proporcional a su edad y resistencia; buena disposición, sueño tranquilo y reparados; mucha Simpatía y Buen Humor. El FALLECIMIENTO, ojalá bordeando los 100 años, lleno de días vividos, muchos Familiares que lo colman de Amor y Cariño y le manifiestan su Gratitud por su entrega a sus Hijos, Nietos (hasta Bisnietos) y al resto de su Familia; a los que les supo entregar sus sacrificios, conocimientos y experiencias. ¿Parece un sueño...? Pues, así debería ser para la gran mayoría; aunque la realidad dista de ello.

## ¿CÓMO PERDEMOS LA SALUD?

Ese gran Tesoro que llamamos Salud y que deberíamos cuidar con esmero y gratitud, puede ir deteriorándose fácil y gradualmente por nuestras propias imprudencias. Aparte de que hay enfermedades inevitables, como las heredadas y los accidentes fortuitos; la gran mayoría son CONSEGUIDA POR CULPA DE NOSOTROS MISMOS (consciente o inconscientemente): Tiene que ver nuestra dieta errada, nuestros hábitos antinaturales, las costumbres impropias de seres inteligentes, la falta de precaución, las imprudencias tontas, los riesgos innecesarios, etc.

Algunos ejemplos típicos: Amargarse, enojarse, comer rápido sin masticar bien, comer comidas de bajo valor nutritivo, comer más calorías que las necesarias. Ser estético o padecer de diarreas, abusar de los aliños y condimentos. Mezclar mal los alimentos (revoltijos y comistrajos), ingerir alimentos artificiales y envasados. Mucha fritura, grasas, comidas pesadas, comer en exceso o demasiado poco, comer a deshora, hacer ayunos sin la orientación apropiada.

Malos hábitos como: abusar del Café, del Cigarrillo, del Alcohol; ingerir Drogas prohibidas. Inactividad o exceso de ella, rabietas, peleas, encierros, tensiones, estrés, degeneramiento, cometer delitos, llevar una vida contra natural, etc. ¿Cómo podríamos tener buena salud con todos esos malos hábitos?

## CUIDANDO LA SALUD

Tener SALUD no es tan complicado. Hay que entender a nuestro Organismo y proceder escogiendo lo que le hace mejor. Mejoraremos nuestra calidad de Vida y alargaremos su duración. Siempre he dicho:

HAY QUE CUIDAR LA SALUD PORQUE ES LA ÚNICA QUE TENEMOS.

Si la Salud es BUENA: CUIDÉMOSLA, porque no hay otra. En las Farmacias NO VENDEN SALUD, sólo Remedios. Si tuviésemos POCA SALUD: CUIDÉMOSLA MÁS TODAVÍA, porque cada vez será más escasa y siempre tenemos muchas cosas que hacer aún y el tiempo que nos queda es escaso. Si TU ERES JOVEN: No la derroches, piensa en la Vida que te quedan por vivir. Los años no pasan en vano y tarde o temprano te arrepentirás de no haberla cuidado mejor cuando pudiste.

Y si tu ya no eres tan joven, entonces debes ser MÁS CUIDADOSO aún; sobre todo si antes la despilfarraste tontamente. No vaya a llegar el día en que quieras disfrutar mejor del resto de TU Vida, pero sea demasiado tarde porque TU Organismo ya no resiste como antes y te quedes Amargado (a), Llorando de impotencia. A estas alturas EL ARREPENTIMIENTO YA NO SIRVE.

La palabra clave, para disfrutar bien de la Vida que nos regala DIOS, es PRUDENCIA. Nunca la olvides y siempre te sentirás muy orgulloso (a) de TI por saber gozar y vivir plenamente TU VIDA, casi sin privaciones, pero sin excesos. Con Prudencia puedes conseguir prolongar TU Vida mucho más de lo que está previsto, enfermar menos y, si llegaras a suceder, emplearías la Prudencia para cuidarte, hacerte tratamientos inteligentes y restablecerla más rápido.

## LOS ALIMENTOS QUE MEJOR CUIDAN NUESTRA SALUD

Para mantener una muy buena salud, y para restablecerla cuando está alterada, se aplica un SABIO CONSEJO ROMANO de la antigüedad: QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA, y QUE TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO.

Otro dato muy importante y que no debes olvidar nunca: El que nos CREÓ no hizo, esencialmente VEGETARIANOS; NUESTRA DENTADURA y TUBO DIGESTIVO son similares a la de los Animales Herbívoros.

Ha pasado miles y miles de años desde que fuimos Creados y las costumbres han cambiado radicalmente. Ahora, no sólo comemos Carne, sino hacemos miles de cosas Antinaturales más. Hemos obligado a nuestros Organismos para que se habitúe a situaciones muy extremas y riesgosas, y éste (el Cuerpo) nos ha estado acompañando fiel y resignado hasta donde él puede.

La mejor prueba es que cada vez aparece ENFERMEDADES MÁS RARA y difíciles de mejorar; a pesar de nuestro tan avanzado mundo científico. Nos jactamos que, al ya iniciar el TERCER MILENIO, tenemos Conocimientos tremadamente amplios, mucha Tecnología, etc. etc. Sin embargo, todos estos conocimientos no bastan para que la HUMANIDAD TENGA MEJOR SALUD. Es tan cara la tecnología que sólo los más pudientes tienen acceso a ella; aunque igualmente se enferman y fallecen, después de grandes gastos en terapias.

Los mejores consejos Naturistas recomiendan que, ojalá el 50 % o más de lo que ingiramos, sea CRUDO: Muchos VEGETALES (en la medida que TU Organismo los tolere); FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES y HORTALIZAS en general; MIEL, QUESILLO FRESCO (es más sano que el queso añejo o amarillo) y YOGURT (es más sano que la Leche). Las HIERBAS MEDICINALES deben ser ingeridas regularmente, ya que ayudan a mantener más equilibrado el cuerpo y para casos de enfermedad.

En general, los ALIMENTOS NATURISTA son mejores tolerados por nuestro Cuerpo, que aquellos que contienen Carne, o compuestos

especiales como preservantes, etc. Nuestra cultura nos ha enseñado a comer de todo, pero debemos tratar de escoger lo que mejor es tolerado por el Cuerpo, por sobre lo más dañino.

Otros consejos tan importantes como lo anterior: Come LENTO, masticando bien. Hay que hacerlo en un AMBIENTE AGRADABLE, hablando cosas Positivas y Estimulantes. En ningún caso con enojos, peleas ni rabietas. Es bueno hacer Caminatas y Ejercicios moderados (depende de la constitución de cada uno), sin abusar. Es bueno respirar aire puro y por la Nariz. En la medida que se pueda: Andar descalzo y hacer ayunos de cuando en vez.

Cuando sientas que la comida te cayó pesada, sentirás FIEBRE GÁSTRICA; nada mejor que Cataplasmas de Barro al Vientre, o compresas con paños mojados fríos. Recuerda que los CERDOS comen de todo, hasta desperdicios; sin embargo casi no se enferman porque se Acuestan en el Barro refrescando el Vientre para que no fermente más de la cuenta. Si los Humanos comiéramos lo que ellos ingieren, creo que a la semana estaríamos intoxicados (sino muertos). Tanto para las cataplasmas de barro, como para las compresas de paños mojados fríos al vientre, es necesario tener los pies calientes previamente (y las DAMAS no deben estar en su Período Menstrual).

## ALGUNAS FRASES PARA MEDITAR

La EDAD de las Personas no está determinada por los AÑOS que indica sus documentos de identidad, sino por su modo de Vida, de Alimentación, Pensar y a Actuar.

Nuestro ESTÓMAGO es el Laboratorio donde se procesa los alimentos, para nuestro BIEN o nuestro MAL, según lo que coloquemos en él.

Más vale un plato de Legumbres donde hay Amor, que todo un Toro bien aderezado, pero Odio junto con él. (Proverbio de la Biblia).

## LA ALIMENTACIÓN

## DISOCIADA

¿Qué es esta ALIMENTACIÓN DISOCIADA? ES LA CORRECTA COMBINACIÓN DE LOS ALIMENTOS, SEGÚN SU POLARIDAD BIO ELÉCTRICA para: mejorar la Salud, sentirse muy bien con las Comidas, ya que éstas caen bien al Estómago (sin formar complicaciones por malas combinaciones).

Los Facultativos de la Nutrición y de la Medicina, nos han enseñado que CADA ALIMENTO TIENE SU COMPOSICIÓN (Proteínas, Vitaminas, Minerales, Grasas, Aminoácidos, Calorías, etc.) y nos instan para que nos alimentemos según sea las MATERIAS QUE LO COMPONEN. Ése es la Teoría, pero olvidan algo de suma importancia: el EFECTO QUE PRODUCE CADA ALIMENTO DENTRO DEL CUERPO y LA COMBINACIÓN ENTRE ELLOS. No estoy hablando de lo TEÓRICO, sino de lo PRÁCTICO y REAL.

Con un Ejemplo entenderás mejor: Los TALLARINES son Farináceos que ayudan a producir ENERGÍA al Cuerpo, también pueden Engordar porque se almacena su excedente (para los Deportistas son muy recomendables). La NARANJA es una Fruta Cítrica llena de Álcalis y Vitaminas (especialmente la Vitamina C. Ambos son Alimentos Buenos.

Hasta aquí la información Nutricional está bien. Pero, ¿qué sucede si se come Naranja después de los Tallarines? Pues, lo CÍTRICO ACIDIFICA LAS MASAS y la Persona sufre una ACIDEZ. Los Alimentos, de por sí, eran buenos, pero su COMBINACIÓN ES MALA para la Salud y el Bienestar de la Persona.

Existen otros Expertos en Nutrición que observaron esa parte que siempre omiten los Nutricionistas Tradicionales: EL EFECTO QUE PRODUCEN LOS ALIMENTOS DENTRO DEL ORGANISMO; y descubrieron que hay algunos que combinan mejor y otros peor. Después de innumerables estudios, experimentos y observación, llegaron a la conclusión que los ALIMENTOS TIENEN POLARIDAD BIO ELÉCTRICA:

1º ELECTRO POSITIVO.

**2º ELECTRO NEGATIVO. y  
3º ELECTRO NEUTRO.**

No estamos hablando de que unos alimentos son buenos y otros malos; ya que en general casi todos son buenos, porque aportan nutrientes a nuestra Salud. Estoy hablando de su POLARIDAD BIO ELÉCTRICA, lo que los hace combinable, para mejor entre algunos de ellos y para peor entre otros. Esta diferencia la marca, especialmente, por la cantidad de ENERGÍA SOLAR DIRECTA QUE RECIBEN. Está delimitado si están al aire (Frutas) o bajo Tierra (bulbos); si tienen cáscara gruesa (Legumbres, Huevos) o si son Hojas tiernas (Verduras), etc.

Hay grupos de ellos que combinan muy bien y otros que juntos son pésimo. Incluso, para los que les agrada COMER CARNE, ESTE SISTEMA PERMITE AGREGARLAS AL MENÚ porque, combinada con muchas ensaladas, hace más Digestivas las Carnes. Más aún, si sufrimos de SOBREPESO, al combinar correctamente los alimentos, podemos BAJAR DE PESO COMIENDO HARTO. El mejor ejemplo es el Cantante Griego DEMIS RUSSOS (Lo llamaban EL OSO con voz de CANARIO, su canción más conocida fue:

SI TENGO QUE MORIR): llegó a pesar 140 Kilogramos (Mide 2 metros) y no había manera de que bajara. Utilizó este sistema (Alimentación Disociada) y, comiendo bastante, logró llegar a los 70 Kilogramos de peso. Su Organismo y su Metabolismo se Normalizaron.

Las Personalidades importantes, como los Presidentes de Países, que deben comer en muchas partes (y Países), eligen esta Alimentación Disociada para mantenerse más sanos, para no engordar, ni tampoco enfermar. A continuación te presento estos 3 grupos, según su Polaridad Bio Eléctrica.

## **1º ALIMENTOS ELECTRO POSITIVOS**

Es el GRUPO de VEGETALES que TIENE sus SEMILLAS DENTRO DE LA PULPA.

FRUTAS en general (Pepinos, Zapallos, Tomates, etc.). En el Reino Animal, la LECHE y sus Derivados: YOGURT, QUESO, QUESILLO, MANTEQUILLA, etc. Y también la MIEL de Abejas. Estos alimentos son marcadamente ENERGÉTICOS, por su elevada cantidad de AZÚCARES, casi no tienen Proteínas y pocas Sales Minerales.

Aceite de Oliva, Aceituna, Ají, Alcachofa, Arveja, Berenjena, Breva, Café de Higo o de Fruta, Caqui, Cereza, Ciruela Fresca o Seca, Chirimoya, Choclo, Damasco, Durazno, Frambuesa, Fresa, Frutilla, Guinda, Haba, Higo, Huesillo, Lima, Limón, Lúcuma, Manzana, Maqui, Melón, Membrillo, Mora, Naranja, Níspero, Orejón, Palta, Pera, Piña, Piñamiento, Plátano, Pomelo, Poroto Granado o Verde, Sandía, Tomate, Tuna, Uva, Zapallo Grande o Italiano, Leche y sus derivados, Miel.

## **2º ALIMENTOS ELECTRO NEGATIVOS**

Son los Vegetales que forman BULBO BAJO la TIERRA (Papa, Zanahoria, Cebolla, Remolacha, etc.). Y aquellos que tienen HOJAS VERDES COMESTIBLES (Lechuga, Espinaca, Perejil, etc.) Al REPOLLO se le considera ELECTRO NEUTRO.

Entre los Alimentos del Reino ANIMAL: toda clase de CARNES, PESCADOS, CRUSTÁCEOS y MARISCOS. Se trata de Alimentos muy MINERALIZADORES, poco o nada de Azúcar. Las Verduras son de ESCASAS PROTEÍNAS, pero son muy necesarias en las Comidas, sobre todo, mezclarlas con Carnes.

Achicoria, Acelga, Ajo, Albahaca, Apio, Azúcar de Remolacha, Berro, Betarraga, Cebolla, Cilantro, Coliflor, Espárrago, Espinaca, Lechuga, Nabo, Nalca, Orégano Papa, Perejil, Puerro, Rábano, Remolacha, Zanahoria. ALGAS MARINAS: Cochayuyo, Luche, CARNES: Ave, Conejo, Cerdo, Chivo, Cordero, Vacuno. PESCADOS y MARISCOS.

## **3º ALIMENTOS ELECTRO NEUTROS**

Son VEGETALES que tienen SEMILLAS DENTRO de CÁSCARAS DURAS y ESPESAS (Nueces y Almendras); CÁSCARAS DELGADAS y FLEXIBLES, como Legumbres y Cereales. Entre los del Reino Animal está: el HUEVO. Son principalmente PROTEICO, ENERGIZANTE y DINAMIZANTE.

Aceite de Maíz o Maravilla, Almendra, Arroz Integral, Arveja, Avellana, Azúcar de Caña, Café en Granos: Trigo, Avellana, Avena, Cebada y otros Cereales, Castaña, Cebada, Centeno, Coco, Cuquer, Chícharo, Chuchoca. Garbanzo, Harina Integral o Tostada, Lenteja, Maní, Miel de Caña, Nuez, Pan Integral, Piñón, Poroto Seco, Repollo, Soya, Trigo, Pasas, HUEVOS.

## **RECOMENDACIONES ESENCIALES**

No es recomendable comer, en una misma comida: ALIMENTOS ELECTRO POSITIVO junto con ELECTRO NEGATIVO. Tampoco es aconsejable comer SÓLO ELECTRO POSITIVO o SÓLO ELECTRO NEGATIVO.

Nunca debemos mezclar Alimentos DULCES y GRASOS (Mantequilla con Mermelada o Miel). Tampoco comer Almidones con ácidos (Pan o Masas con Limón o Limonada). No es Inteligente comer junto: Dulce con Salado (como en los Cócteles). No es digestivo mezclar Frutas con Verduras, con excepción de Peras y Manzanas que son Neutras y combinan con ambos (incluso sirve de puente entre lo dulce y lo salado). Ojalá la Fruta pueda consumirse alejada de las Comidas Cocinadas (en vez que de Postre).

No es muy apropiado comer Verduras con Productos Oleaginosos (Nueces, Castañas, Piñones, Almendras, Maníes, Avellanas, etc.) LA LECHE es más apta para los niños, porque sus Encimas Digestivas la toleran bien; no así los Adolescentes ni Adultos. Es más recomendable el Quesillo Fresco y el Yogurt.

## Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

Pasos para aumentar la efectividad de sus acciones comerciales

Aprenda a Invertir y Administrar su Dinero

Cómo tener su propio boletín electrónico

Operaciones de Comercio Exterior

Imagen personal para mujeres profesionales

Satisfacción del cliente

Ventas exitosas

Planificación de la carrera profesional

Manual de Organización y Regulaciones Internas

Contabilidad Intermedia

Prevención de Demandas Laborales

Prevención del Acoso Sexual en el Trabajo

LOS HUEVOS son Alimentos muy completos, pero llegan a ser Pesados y hasta dañinos si se abusa (Hígado, Arteriosclerosis, Reumatismo, Gota, Artritis, Artrosis y hasta Parálisis, Diabetes y, a la larga, Cáncer).

Una COMIDA EQUILIBRADA es aquella que consta, por lo menos, de un 50 % CRUDO. Tratar de comer Alimentos Naturales, en vez de envasados. Aprovechar los de la Estación porque son más Frescos y Digestivos.

Las Frutas y las Verduras deben ser LAVADAS CUIDADOSAMENTE. Y no beber demasiado líquido con las comidas.

No se debe abusar de la Sal, ni del Azúcar. Como la CARNE es muy indigesta y de fácil Putrefacción, se recomienda no Abusar de ella y mezclarla con muchas Verduras. Entre todas las Carnes, preferible las de Ave, en primer lugar y de Vacuno en segundo lugar. En cambio son más dañinas las de Cerdo, Chivo y Cordero. Más sano que la Carne es el Pescado y el Marisco, también con mucha ensalada.

LAS FRITURAS son terriblemente DAÑINAS y PESADAS. Es más sano comer Carnes a la PLANCHA o ASADA, sacarle toda la Grasa (o el Cuero a las Aves). Si se elige CALDO de carne, es preferible hervirla 2 o 3 minutos y botar esa agua llena de Ácido Úrico y deshechos de la misma; después se agrega agua limpia y se prepara con Verduras. En vez de Pan Blanco, es recomendable PAN INTEGRAL o CENTENO. La misma recomendación va para el Arroz (Integral).

Es ideal comer ALIMENTOS ELECTRO POSITIVOS junto con ELECTRO NEUTROS. O comer ELECTRO NEGATIVOS con ELECTRO NEUTROS (en una misma comida). Las Frutas son mejores lejos de las Comidas, que de Postre (Excepto Manzanas y Peras).

Y lo Principal: SIEMPRE DAR LAS GRACIAS A DIOS POR LOS ALIMENTOS QUE TE SIRVES (Nunca ser mal agradecidos).