

Los Mejores Alimentos

...son aquellos que nos propician **VIDA** y **SALUD**

1ª etapa

Hemos optado por entregarle en este mensaje, las primeras instrucciones sobre uno de los aspectos que dan forma y son importantes para el mejoramiento de nuestra existencia: ...los **ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS**. Si al adquirirlos, comprarlos, prepararlos o consumirlos lo hacemos en forma inteligente y sabia, contendrán los más excelentes y saludables elementos esenciales a nuestra nutrición.

Sin duda nuestra nutrición debe estar compuesta por diferentes y diversificados elementos nutricionales que nos proporcionarán la energía, la vitalidad y los elementos que verdaderamente necesitamos y que proporcionarán el adecuado funcionamiento de todas las funciones vitales de nuestro organismo.

Los alimentos, incuestionablemente, siempre fueron, son, y serán un **DELEITE** para todos nosotros; es un placer que proporcionamos a nuestros sentidos, a nuestro paladar, olfato, gusto y también la visión. Produce a menudo sensaciones agradables y placenteras que siempre nos invaden cuando ingerimos las comidas, al estar solos, con nuestros familiares, amigos o con quienes sean, tanto en casa como en la calle, en las reuniones sociales o en fiestas. Al satisfacer así nuestro paladar y nuestro apetito, cumplimos de una forma sabia o ignorante en corresponder con esta gran necesidad que es: **ALIMENTARNOS**. ...Si somos sabios, lo haremos bien, pero si quedamos en la ignorancia y en la violación de las leyes de la naturaleza, descuidándonos, nos acarreamos malas consecuencias.

Diariamente, al consumir los alimentos, estamos aportando a nuestro organismo elementos o sustancias que van a renovar y mantener la **VIDA** dentro de nosotros. ...Así es lo que debiera ser. Al comer y beber, estamos entregando nutrientes a nuestra compleja y maravillosa máquina que es nuestro cuerpo, conformado por grandes y diminutos elementos como las células, moléculas y átomos que dan el formato, la estructura a nuestros huesos, nuestra piel,

nuestra sangre, a todos nuestros órganos que nos conforman. Debido a eso, debemos buscar no sólo “comer”, sino: **NUTRIRNOS**.

Y para que esto suceda efectivamente, debemos adquirir en forma continua el conocimiento que nos preparan para obtener una buena alimentación, la cual nos deleitará y a la vez será el estribo de una óptima nutrición. Si procedemos así, estaremos garantizando una excelente salud y un consecuente bienestar; se convertirá nuestra alimentación en el “**COMBUSTIBLE**” que suplirá la energía física y vital de esta grandiosa y magnífica máquina que somos cada uno nosotros, que es nuestro cuerpo físico con todos los otros cuerpos energéticos de los cuales también estamos conformados. Con una nutrición así, estaremos “**dándole vida a nuestra vida**”.

...Ésta es una primera orientación entre otras más que estaremos instruyendo a nuestros lectores de esta página, para que conozcan algunos de los tantos aspectos de la dieta Naturo Taoísta que nos han enseñado los Venerables Maestros **JAH KELIUM ZEUS INDUSEUS y SAMAEL JOAV BATHOR WEOR**. Informaciones interesantes, revolucionarias que, puestas en práctica, le proporcionarán los cambios magníficos y beneficiosos que todo espiritualista y buen hijo de Dios debe de emprender en su vida, respaldado por un constante esfuerzo y una grandiosa VOLUNTAD.

Los alimentos ORIGINALES

... verdaderos “depósitos de vida”

Al buscar tener una óptima alimentación, sinónimo de una eficiente nutrición, debemos esforzarnos por adquirir los alimentos que contengan los mejores y más íntegros nutrientes que siempre están presentes en los productos originales que la **MADRE NATURALEZA**, graciosamente y abundantemente produce a cada instante.

Los mejores y excelentes alimentos: son todos aquellos que llegan a nuestro alcance con el mínimo posible de la intervención humana; libres de los innúmeros procesos mecánicos e industriales que a menudo los adulteran, los mutilan les son extirpados los elementos esenciales que ellos originalmente deben contener, como frutos oriundos de la Madre Tierra o Gea.

Debemos desde ya ser selectivos al comenzar a adquirir los productos que conformarán nuestra alimentación, de tal forma que sean verdaderamente de **ALTA CALIDAD**, observando su constitución y la higiene con la cual fueron producidos. Más que todo: observar si ellos de verdad son naturales, pues esto es que los caracterizará como **ALIMENTOS ORIGINALES**.

Debemos asimismo ser inteligentes, objetivos, realistas y muchas veces detallistas para lograr adquirir los mejores productos -aquellos que sean los más superiores- no engañándonos ni dejándonos engañar. Debemos buscar aquellos que sean “integrales”, completos, que mantengan la estructura original que fue la que la Madre Naturaleza armónicamente les proporcionó, con o sin la ayuda y el esfuerzo del trabajo humano. Tales productos son el reflejo de la manifestación de la bondad Divina, de la caridad que el Supremo Hacedor de Todas las cosas tiene para con todos aquellos que viven sobre este mundo.

Todavía se pueden encontrar innumerables productos agrícolas que constantemente son ofrecidos en su forma integral por la grandiosa **Madre NATURA**. Muchos de estos son silvestres, a los cuales no se les ha hecho fumigaciones, a ellos no les han sido realizados los muchísimos sistemas y mecanismos que muchas veces son agresivos y que acarrear enormes perjuicios a la salud humana como los injertos, las hibridaciones, el uso de pesticidas y herbicidas de toda clase. Métodos de producción de la industria agrícola que han hecho que los alimentos originales, primigenios, completos, se vuelvan dañinos e insalubres a la vida de los seres humanos. Una gran mayoría...constantemente son contaminados, transformados o modificados. Éste es un triste panorama de una tergiversación producida por el hombre moderno, y un irrespeto al producto del esfuerzo del trabajo humilde y arduo del hombre del campo.

Así, se hace indispensable y urgente que coloquemos la máxima atención a todos los productos alimenticios que vamos a adquirir y consumir en estos tiempos de “modernismos”, si es que queremos garantizar una excelente alimentación. Ése es un comportamiento que hace con que seamos responsables con nosotros mismos y también con los demás.

Los cuidados que aquí estamos recomendándole, jamás los considere que sean “exagerados”, sino grandes consejos que estamos repasándole a usted, estimado lector, que son porciones de las sagradas orientaciones entregadas

por los Venerables **KELIOM y SHAMAH**, instructores máximos de nuestra filosofía Taoísta y guías espirituales actuales para la humanidad.

Ellos, en su inmensa sabiduría y experiencia, humana y espiritual, nos han recomendado: se debe estar atento a las formas en que estos productos fueron producidos, de dónde vinieron, cómo son comercializados, quiénes los tocaron y los prepararon, su higiene, etc. Esto nos garantizará la obtención de víveres que sean realmente los mejores, los más adecuados; aquellos que posean una mejor o mayor calidad.

Si no adoptamos un comportamiento de esa clase, si no estamos muy atentos a eso...estamos DESCUIDANDO nuestra salud y la de nuestros semejantes, de quienes viven con nosotros y que dependen de lo que le proporcionemos como alimento para su subsistencia; estaremos irresponsablemente poniendo en riesgo nuestra vida como la de ellos. Por tanto, no podemos ser desatentos y comprometiendo así nuestro bienestar y el de nuestros semejantes ignorando estas indicaciones y haciendo caso omiso a lo que ya sabemos y a lo que nuestra consciencia constantemente nos dicta.

Jamás podemos descuidar la salud de nuestras células, de la conformación de los átomos que nos conforman y nos estructuran, y de una gran multitud de elementos que desconocemos pero que conforman nuestra forma física y anímica.

Los **ELEMENTOS ESENCIALES**

para una buena nutrición

Humanamente o de acuerdo al conocimiento académico de los profesionales de la nutrición, se ha dicho que nuestra alimentación o nutrición debe estar compuesta armónicamente y equilibradamente por alimentos que contengan **proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y sales minerales**. Estos son macro y micro nutrientes los cuales deben estar presentes en los alimentos que son comercializados y consumidos por todos nosotros.

Pero hacemos énfasis en que, de forma real y tangible, sin engañarnos, estas sustancias, para que correspondan con lo que nuestro organismo necesita, deben ser las mejores, las más naturales, originales e integrales. Cuando

compramos o consumimos productos que sean realmente los MEJORES, ellos tendrán los componentes aquí relacionados ~y otros más que todavía la ciencia desconoce~ de la más alta conformación y estructuración, o sea de la mejor calidad. Nos proveerá de óptimas calorías, abundantes vitaminas, verdaderos aminoácidos y sales minerales, fibras, etc.

Debemos siempre cuestionar:

“Los alimentos que he comprado o los que estoy consumiendo contiene en realidad las diferentes sustancias nutritivas, originales y naturales que mi cuerpo necesita? Son los más completos y saludables?”.

Éste es un discernimiento que nos ayuda a obtener una alimentación y alimentos más sanos, **MÁS SUPERIORES**, y así evitamos aquellos que sean los peores, los más inferiores. Si esto lo hacemos con constancia, comenzamos a consumir una comida realmente pura, integral, saludable, no importando que de pronto los alimentos que la integran sean un poquito más difíciles de adquirir, de prepararse o que sean más costosos. Si nos educamos en esta forma de ser: estaremos realizando una “prevención” contra innumerables desarreglos de nuestras funciones vitales y orgánicas ya que, desafortunadamente, hoy nos damos cuenta que por la modernidad del tiempo en que vivimos, los alimentos **ORIGINALES** proporcionados por la acción Divina o Inteligente presentes en la Naturaleza, ya casi no se encuentran fácilmente. Mucho menos si estamos acostumbrados a frecuentar los supermercados y grandes almacenes.

Las industrias y fábricas modernas de estos tiempos y aún de décadas anteriores, las beneficiadoras con sus maquinarias procesadoras, mutilan los productos provenientes del campo, los han transformado y adulterado. Estas innumerables empresas, industrias y fábricas modernas, mal llamadas refinadoras las cuales en otros países son llamadas “beneficiadoras”, en nombre de una supuesta “tecnología avanzada” utilizada por la industria avícola, agrícola y lechera, han refinado o adulterado casi todos los alimentos que por ellas pasan, agregándoles sustancias artificiales, químicas, nocivas a la salud humana. Les han agregado sabores artificiales, colores que no son los reales y aromas que muchas veces son engañosos, no son los originales. Les han añadido preservativos, aditivos, hormonas y antibióticos; elementos QUE NO SON ESENCIALES al cuerpo humano, que no corresponden a los nutrientes que dan vida y salud al cuerpo humano. Son elementos tóxicos que nos dañan y

nos perjudican, defraudando nuestra nutrición y menoscabando con nuestra existencia.

Todas estas agresiones suceden o son practicadas, por ejemplo, con el **ARROZ** que con frecuencia consumimos; con el **TRIGO** con el cual se preparan los panes que la gente compra en las panaderías; con el **MAÍZ**, el cual es uno de los cereales básicos de nuestra alimentación; con el **ACEITE** y otras grasas que son utilizadas en la culinaria; con los **PRODUCTOS LÁCTEOS** que consumimos en el desayuno, muchas veces presentes en nuestras comidas; con las **FRUTAS** y aún con las diferentes **HORTALIZAS** que son básicas en una dieta alimenticia.

Los alimentos así adulterados, desproveídos de sus elementos esenciales, en su gran mayoría son los que las personas comúnmente compran en los supermercados y almacenes, ferias, centros comerciales, etc. Empacados o envasados en diferentes y “atractivos” paquetes y servidos en elegante platos “apetitosos”; son los que más despiertan el antojo y que deleitan a los paladares de las personas. Lo mismo sucede con las diferentes bebidas como las gaseosas, los licores, cervezas, jugos, refrescos, etc. “Exquisitos” productos que son vendidos a doquier en las panaderías, en los bares, restaurantes, y a menudo son servidos en reuniones y fiestas de toda clase. Y estos mismos también son adquiridos por las amas de casa las cuales sirven a toda su familia como si fueran lo “mejor”.

...Las personas no sospechan, pero estos alimentos comunes y corrientes como hemos visto, así casi totalmente adulterados, que son los que consumen la gran mayoría de la humanidad, desafortunadamente son los principales causantes de la pérdida de la calidad de vida de millones o billones de personas en todo el mundo, tanto de los países industrializados como de los países subdesarrollados, ensuciándolos, intoxicándolos y enfermándolos.

La clase social alta, consume una gran cantidad de estos alimentos, forzando así el regular y buen funcionamiento de sus organismos, obviamente produciendo así la disminución de la longevidad de sus vidas. Y los pobres, del mismo modo, terminan también compartiendo estos mismos perjuicios, ya con hábitos alimenticios menos refinados y con una menor variedad y cantidad de estos alimentos. Estos, en forma desventajosa, sufren mucho más por las malas consecuencias de una alimentación ineficaz, adulterada y carente de nutrientes,

pobre en vitalidad y muchos elementos que les proporcionarían vida y salud. Padeciendo innumerables enfermedades muchas veces graves, sin la posibilidad de una esperanzada curación, muchas veces “viajan de este mundo” sin haber tenido el privilegio de recibir un tratamiento digno y eficiente. Diferentemente de lo que sucede con las personas pertenecientes a una clase económicamente mas favorecida.

...Las personas que viven en el campo, tal vez son aquellos que han superado en una mayor proporción las consecuencias desastrosas de una mala alimentación que caracteriza los tiempos modernos, pues están más acercados a la naturaleza, siendo más fácil para ellos el acceso a los productos de **BUENA CALIDAD**. Casi no consumen los productos enlatados, empacados, envasados y embotellados “elegantemente” por las industrias modernas. Los más sabios, muy escasamente beben cervezas, vinos, gaseosas; tampoco comen los dulces de múltiples colores, aromas y formas que abundan en las tiendas del comercio. Son los más privilegiados, los que más han sabido aprovechar las bondades de una alimentación más sana, elaborada con productos producidos en sus barbechos y en sus pomares.

Si investigamos, analizamos y buscamos inquirir sobre la calidad de los diferentes alimentos vendidos en los supermercados, centros comerciales y ferias, o aún visitando las industrias de procesamientos, de refinería, o conversando con los profesionales del área de la nutrición, averiguando o buscando la **VERDAD** de cómo son producidos, averiguando los recetarios de las industrias o las fórmulas que utilizan para la fabricación de sus productos: de forma impactante constatamos la terrible realidad de los extraños, raros e inconvenientes sistemas que las industrias y fabricas utilizan para producirlos. Nos tornamos concientes de cosas impresionantes, aberrantes y absurdas que no corresponden con el verdadero tratamiento o manejo que merecen nuestros alimentos, los cuales deberían ser para nosotros grandes “depósitos de vida”.

Esa realidad los alimentos comercializados demuestran un **FRAUDE**, un crimen que están procediendo con los alimentos que la humanidad consume y que en su origen eran naturales, sanos. Esto no es algo nuevo. No es de hoy, sino de décadas, y es ya de amplio conocimiento del público en todo el mundo. Y muchísimos profesionales del área de la salud ya son concientes de estas formas “modernas” de tratar los frutos de la tierra, y que tales productos son los

responsables por el atiborramiento de enfermos en los consultorios médicos, clínicas y hospitales.

Debemos entonces utilizar nuestra **CONCIENCIA y SABIDURIA** para así reconocer eficientemente dónde está el poder **VITAL y FÍSICO** de los alimentos, eligiendo los mejores y desechando aquellos que sean fraudulentos, engañosos, adulterados; todos aquellos que no correspondan con lo que verdaderamente necesitamos y que, siendo consumidos, nos perjudicarían. De ese modo se cumple en nosotros lo que el sabio Hipócrates propuso con respecto a una de las imprescindibles e importantes leyes Universales: “Que tu alimento sea tu medicina, y que tu medicina sea tu alimento”.

En cuanto a los alimentos modernos, artificiales, sabiamente expresó un naturópata, profesor de la Universidad Interamericana de Puerto Rico: “Al comienzo de la década de los noventa (90) se utilizan más de 12 mil productos de tipo industrial, artificiales y sintéticos, en los cuales podemos encontrar naranjas sin árboles de naranja, leche sin vaca, miel de abejas sin abejas, azúcar sin caña de azúcar, etc., y envasados en latas de aluminio, el cual ha comprobado ser tóxico al ser humano”.

Debido a las innumerables agresiones que llevan a cabo con los diferentes productos de la Madre Naturaleza ~de la Madre “Isis”, de la Madre “Ram-io” e “Insoberta”~, que son las frutas, verduras, leguminosas y cereales: ...definitivamente debemos aprender a **ELEGIR** nuestros alimentos y así optar inteligentemente por aquellos que nos proporcionen una verdadera salud y una real longevidad, sin economizar esfuerzos, tiempo y dinero en la adquisición de todos ellos, pues son los que verdaderamente nos nutrirán.

Estos son

LOS MEJORES...

LAS FRUTAS...

En cuanto lo posible: **consume las muy ricas y nutritivas frutas en su forma natural**, sin cocinarlas, **frescas**, en forma de jugos, picados de frutas o extractos. Incorpórelas siempre en la primera comida del día, que es el desayuno.

Si usted tiene la costumbre de consumir gaseosas por la mañana, leche con azúcar quemada, con chocolate o con café, té, o aún comer comidas saladas como arroz con frijoles o con carne y papas o yuca: cambie estos hábitos alimenticios, pues no son los más saludables, principalmente si usted tiene una vida un poco sedentaria. Quizás sean los más “exquisitos” a su paladar, pero están lejos de ser de los “mejores” alimentos. En vez de eso, consuma las nutritivas y jugosas frutas.

Las frutas, siendo excelentes alimentos, las consideramos verdaderas “**bodegas de vida**”, las cuales nos ofrecen la más saludable y completa diversidad de vitaminas, sales minerales, enzimas y fibras que limpian el colon, purifican nuestra sangre, desintoxican nuestros riñones y nuestro hígado, produciéndonos así una mayor longevidad y bienestar, además nos proporcionan un agradable deleite cuando son consumidas.

Y recuerde: siempre que sea posible consúmalas frescas.

Le indicamos: la sandía, la papaya, las guayabas, mangos, caimitos, uvas, plátanos, peras, manzanas, melones, higos, brevas, piñas, naranjas, mandarinas, mamoncillos, pitayas, guanábanas, chirimoya, etc.

Al tomar jugos de algunas de estas frutas, sin que sean las frutas cítricas, tómelos acompañados de un rico pan integral hecho por usted mismo, o una torta, galletas, arepas y almojábanas. Cuando quiera, consúmalos con un pedazo de cuajada fresca o queso; castañas, almendras o nueces.

Investigaciones realizadas por el **Instituto Nacional del Cáncer** de los EE.UU., resaltan que las personas que realizan una dieta abundante en frutas: señalan un menor riesgo de sufrir ciertos tipos de cánceres, como los de pulmón, próstata, colon, boca, faringe, esófago, estómago, laringe, páncreas y mama. Y las estadísticas han sido contundentes: entre 30% y 35% de las muertes por tumores malignos pudieran haber sido evitadas si la población ingiriese más frutas y vegetales.

Estas mismas conclusiones pueden ser aplicadas a otro grupo de enfermedades que hacen estragos en la sociedad occidental. Nos referimos a las patologías cardiovasculares: 20% de las muertes por infarto hubieran sido evitadas si las personas comieran menos carnes y más productos frutícolas.

LAS HORTALIZAS...

Es evidente que las diferentes hortalizas son fuentes de vitaminas y minerales, como calcio, hierro, magnesio y muchas otras sustancias esenciales a nuestra nutrición. Todos estos elementos nutricionales que están presentes en las verduras, legumbres, raíces y flores como la coliflor, el brócoli, etc., contribuyen a aumentar la calidad de cualquier alimentación.

Si es posible, **consume una gran cantidad de hortalizas frescas**, crudas, principalmente las HOJAS VERDES, pues como ya se sabe, si no se les cocinan, se mantiene la integralidad de sus nutrientes. Pero si las va a cocinar, controle el tiempo de cocimiento para preservar el poder de su vitalidad.

Sepa algo interesante: los alimentos frescos y crudos permiten al organismo adquirir las enzimas necesarias para su adecuado funcionamiento. Y estas mismas enzimas ayudan a destruir los tumores malignos de los enfermos de cáncer.

Al igual que las frutas, las hortalizas poseen mucha fibra, las cuales ayudan a mejorar la digestión, ayudando a una eliminación rápida del bolo fecal.

Entre las “hortalizas” incluimos los tan apreciados **GERMINADOS**, como las raíces chinas, los germinados de girasol, maíz, trigo, linaza, alfalfa y otras semillas. Este alimento está considerado entre los más potentes en nutrientes ya que un grano seco de cualquier cereal, por ejemplo, cuando germina, su poder nutritivo aumenta en 15 o 20 veces más. Algo que las personas comúnmente desconocen; si esto lo supieran lo utilizarían con frecuencia para la mejoría de su fortaleza física, energética y “espiritual”.

Con las hortalizas también se pueden realizar **ZUMOS** en un extractor, así como algunas personas ya lo hacen con las zanahorias y remolachas. Se tornan en una bebida agradable al paladar y, sin duda...muy nutritiva, saciando la sed en los días calurosos e hidratando el cuerpo. También se pueden utilizar pedazos de auyama o zapallo, brócoli, coliflor o cualquier otra hortaliza.

Estos sumos sirven para sustituir el consumo de bebidas dulces y artificiales, dañinas, como los refrescos, las gaseosas y otras que se acostumbran tomar durante el almuerzo o la cena; bebidas o líquidos que, al misturarse con los alimentos salados producen una fermentación en el estómago, generando

algunas patologías como acidez en el estómago y otras anomalías, además de alcalinizar el PH de la sangre.

También recomendamos extraer el zumo de HOJAS VERDES moliendo las hojas de algunos vegetales comestibles en un molino de metal, realizando así las llamadas **CLOROFILAS**, un poco desconocido su consumo por las gentes en general. Aquellos que se adapten a este tipo de alimento, estas clorofilas pueden sustituir también el consumo de refrigerantes y aún los mismos jugos de frutas en el almuerzo, ya que las frutas, como son dulces, no se deben consumir con verduras, ni con cualquier alimento que sea salado.

Estas clorofilas, más que todo, son medicinales, pueden ser hechas con plantitas tiernas o chiquitas de linaza, hojas de brócol, coliflor, espinacas, zanahorias, confrey, lechuga, ortigas, verbena, diente-de-león, hojas tiernas de la planta de frijol o soja –desde que no hayan sido fumigadas-.

Las plantas absorben una energía eléctrica proveniente de los rayos solares las cuales alimentan todo el planeta Tierra, y si consumimos estas hojas verdes en forma de clorofilas: adquirimos una gran porción de esta energía solar de alta calidad. Esta y otras tantas bondades nos ofrecen este tipo de alimentos proporcionándonos entonces una buena y constante salud.

LOS CEREALES...

Consuma panes hechos con **harina de TRIGO INTEGRAL**, pues el trigo, así completo, sin ser refinado, es uno de los alimentos más completos, ya que en el grano molido está presente el “germen” y también una membrana o película que la denominan “salvado”, en el cual están presentes excelentes nutrientes. Cosa que no sucede con las harinas blancas.

La nutritiva harina de trigo integral o entero proporciona vitaminas del complejo B, vitamina D y K, minerales, aminoácidos, hierro, zinc, sodio, potasio, calcio, magnesio, silicio, fósforo, azufre y grasa insaturada como el ácido linolénico y el ácido linoleico, y carbohidratos. Adáptese a este tipo de alimento e incluya a sus recetas la harina de trigo integral.

También existe la harina de **CENTENO**, la cual produce unos panes blandísimos. Solo es cuestión de aprender, acostumbrarse y de tener paciencia, tolerancia, arte y sabiduría para prepararlos.

Con estas harinas se preparan ricos croissant, ponqués, galletas, natillas o coladas, panaderitos y aún tallarines y todo tipo de pastas como las lasañas, canelones, pankeis, etc.

Medicinalmente proporciona mejoría en la digestión de aquellos que sufren de estreñimiento. También ayuda a combatir el colesterol malo, y disminuye con la cantidad de azúcar en la sangre, ayudando a los diabéticos.

Los alimentos preparados con estas harinas integrales deben estar presentes en su desayuno, reemplazando el consumo de los panes blancos como los “ricos” panes franceses. Con las harinas integrales de diferentes cereales se pueden preparar las ricas galletas que industrialmente son fabricadas, evitando consumir así, alimentos que contienen sabores y aromas artificiales o químicos, muy exquisitos y encantadores al paladar, pero dañinos a la salud.

El grano de **MAÍZ** entero, como también la harina de este valioso cereal, no puede faltar en nuestra alimentación. Hacemos referencia al maíz no pulido o trillado; el que no haya sido refinado.

Resaltamos la importancia y el sabor especial del MAÍZ CHOCLO, el cual, en este estado, es más saludable y sabroso que el maíz ya seco. Con el maíz choclo se puede preparar natillas, envueltos, salsas y sudados; tortas dulces o saladas, bien sazonadas.

Al hacer mazamoras: no utilice el maíz pulido comercializado en los almacenes, sino busque utilizar el grano en su forma original, así como es producido en el campo; un maíz entero, con su germen y salvado, contiene nutrientes necesarios para el cuerpo. Utilice su ingenio, y usted mismo puede trillarlo un poquito en un pilón casero, haciendo con que el grano se abra un poquito, y al final juntando todos los ingredientes otra vez para realizar la mazamorra, no despilfarrando o botando la membrana que suelta el maíz, tampoco su germen. Y no se olvide: endulce todos los preparados que haga con el maíz o con las harinas que le hemos indicado, utilizando **el melado** o una panela limpia, evitando al máximo el tan dañino azúcar.

¡Ojo!, ponga atención al comprar el maíz, evitando aquellos que sean modificados genéticamente, llamados *transgénicos*.

Entre los mejores cereales, lógicamente y esencialmente se encuentra el **ARROZ INTEGRAL**. Cuanto lo posible, cambie el arroz blanco de su almuerzo por el sabroso arroz integral.

Aprenda a utilizarlo. El cocimiento de este arroz toma un poco más de tiempo que el preparo del arroz blanco, pero éste le proporcionará un grande número de sustancias esenciales a su vida.

Diferentemente del arroz blanco, el cual es causante de enfermedades como el Mal de Parkinson y muchas otras enfermedades, el arroz integral será para usted un preventivo contra muchas enfermedades.

Entre sus principales nutrientes están: proteínas, fibras, sodio, potasio, calcio, fósforo, magnesio, hierro, flúor, ácido fólico, iodo, vitamina E y casi en su totalidad las vitaminas del complejo B.

Su utilización también es cuestión de costumbre, paciencia, arte e imaginación. Utilice buenos aliños, y agréguele diversas verduras de todos los colores y sabores.

Con este arroz, lógicamente también se pueden preparar risotos gratinados con queso, arroz con leche, sopas dulces con canela, anís o aún saladas y muchos otros platos.

LOS LÁCTEOS...

Sin duda los derivados lácteos son sabrosos y contribuyen en nuestra nutrición. Pero es necesario utilizarlos de forma equilibrada, dependiendo de sus necesidades diarias conforme a las actividades que realiza, pues poseen grasas saturadas que pueden aumentar el colesterol y producir problemas en la circulación sanguínea generando patologías cardiovasculares, entre tantas otras.

A los mayores de 7 años, se recomienda que tomen la leche siempre en forma de **YOGUR**, ya que después de esta edad el organismo no produce algunas

enzimas que rompen con las moléculas lácteas, facilitando así su asimilación. Y ya en forma de yogur, el organismo asimila las sustancias lácteas.

Utilice la mantequilla y deseché el uso de las “margarinas”, pues esta contiene saborizantes, aditivos químicos, y algunas industrias les agregan huesos molidos. Preferentemente adquiera la **MANTEQUILLA elaborada o procesada naturalmente** sin ser industrializada.

La **CUAJADA** fresca siempre es más saludable que el queso seco o queso amarillo. Estos, por ser industrializados, hay que tener precaución al elegirlos, pues en las industrias lecheras les añaden preservativos, aditivos y lactobacillus. En algunos países le añaden también cloruro de calcio, ácido sórbico como preservativo, ácido acético, color y sabor artificial.

Para escaparse de tantas cosas extrañas que añaden al queso, experimente haciendo un queso casero, dejando cortar la leche naturalmente, sin aún tener que utilizar los cuajos.

Al consumir productos lácteos, utilice también la **LECHE DE CABRA**, pues ésta es 15 veces más nutritiva que la leche de vaca.

LA MIEL DE ABEJAS

Y EL MELADO...

Están entre los mejores alimentos. Son carbohidratos complejos, o completos, diferentemente del dañino azúcar blanco o el azúcar cristalizado. Pues el **MELADO** es producido con el caldo de caña, el cual al cocinarlo se torna espeso. Y como no pasa por procesos de blanqueamiento o refinación, que es lo que sucede con el azúcar, en él se mantienen en buena proporción algunas de las sustancias arriba relacionadas y que son importantes para nuestra nutrición.

La **MIEL DE ABEJAS** es excelente. Debe ser utilizada comúnmente, en forma natural, sin pasarla por un aumento de temperatura superior a 57 grados. Debe ser utilizada para endulzar los jugos y todo alimento o preparado que no sea necesario elevar su temperatura.

La **PANELA** se puede utilizar, desde que sea producida en forma higiénica, fabricadas en trapiches limpios, supervisados, donde no se le agregue cebos,

anilinas, azúcares, cales y tantas otras sustancias que les son agregadas constantemente en los molinos donde son producidas. ¡Ojo al adquirir este producto!

Así siendo, la miel, el melado y la panela limpia, son sustitutos de los azúcares refinados, industrializados, con los cuales se pueden endulzar los jugos de frutas, utilizar en la elaboración de panes, tortas, cremas, sorbetes naturales, etc.

El azúcar blanco es una sacarosa que fue retirada del caldo de caña cocinado. A esta sacarosa le adicionan productos químicos desconocidos en su gran mayoría ya que son aditivos clarificantes, antihumectantes, precipitadores y conservantes pertenecientes a químicos sintéticos muchas veces cancerígenos y siempre dañinos a la salud. Se ha vuelto el azúcar blanco refinado en un producto químicamente activo, pues es el resultado de una síntesis química y un producto concentrado. El azúcar blanco queda sin las fibras, las proteínas, las sales minerales, vitaminas y otras sustancias que tenía el caldo de caña. Estos son los supuestos “beneficios” que producen las industrias alimenticias a la vida de los seres humanos.

Cualquier esfuerzo que usted realice por adquirir y consumir los mejores alimentos que aquí estuvimos indicándole: esto le ayudará a obtener una verdadera **Alta Calidad de Vida**. Todo es cuestión de “querer” cambiar, de proponerse a abandonar los hábitos de alimentarse con cosas malas, dañinas, que estropean al cuerpo, que ensucian la sangre, que intoxican el hígado, los riñones y muchos órganos del cuerpo. Al proceder así, dejará de perjudicar su organismo y seguramente comenzará a adquirir grandes beneficios.

Y las CARNES? ...

Los diferentes tipos de carnes, blancas y rojas, no hacen parte de los “mejores alimentos”, ya que la constitución humana no fue diseñada para digerir y asimilar las carnes, así como todos los productos derivados de esta. No son benéficas a la salud humana. Si posible, disminuya entonces el consumo de las carnes.

Las proteínas que el organismo necesita, pueden ser adquiridas con el consumo de todos los vegetales naturales, las nueces, almendras, aguacate, productos lácteos de buena calidad, huevos del campo, las diferentes

leguminosas como la soja, las verduras y los cereales que nos proporciona la naturaleza.

Además, las carnes son alimentos “muertos”; no contienen vida. No son “bodegas de vida” como estamos calificando en este mensaje a los mejores alimentos, a los más superiores, a los de mejor calidad para nuestro consumo. Los científicos han descubierto que las grasas saturadas presentes en la carne disminuyen el poder del sistema inmunológico, y producen enfermedades como el cáncer y muchísimos problemas orgánicos, como la constipación, el ácido úrico, la hipertensión, etc.

Esperamos que estas orientaciones le hayan sido útiles y que hayan aportado el saber que usted necesita para aumentar su **CALIDAD DE VIDA**, y que sirvan para tener una disciplina alimenticia. Pues así dijo el Mahatma **GANDHI**, uno de los grandes sabios de todos los tiempos: **“Al someternos a una disciplina adecuada podemos volvernos ‘casi tan grandes como los ángeles’.** **Quien ha vencido al mundo de los sentidos, es un guía para los demás. Contiene todas las virtudes y Dios mismo se manifiesta a través de él”.**

Gratitud

Dragón ASÁUSÉJ