

**Cómo ayudar a tratar
enfermedades
consideradas crónicas
buscando 4 cualidades
en la comida diaria
“VEPA”**



**Cómo ayudar a tratar
enfermedades
consideradas crónicas
buscando 4 cualidades
en la comida diaria**

“VEPA”

© 2022 www.elandma.com

Derechos reservados 2022.

Esta guía es propiedad de Comunidad Consciente, aunque se permite su distribución siempre que esta no implique un rendimiento económico y no se altere ni su texto ni su formato.

Si quieres ponerte en contacto con Comunidad Consciente, puedes hacerlo a través del mail comunidadconsciente@elandma.com o desde la web

www.elandma.com

Descargo de responsabilidad:

La información contenida en esta guía, se proporciona únicamente con fines generales y educativos, nunca debe considerarse un sustituto del asesoramiento médico de un profesional médico. Se aconseja a todos a quienes tengan acceso a este contenido, especialmente a los que toman medicamentos con receta, que consulten a sus médicos o a profesionales de salud cualificados antes de comenzar cualquier programa de nutrición o estilo de vida.

Hola,

Esta guía es un detalle que recibes al haberte suscrito a la lista de correos de Comunidad Consciente

Ahora,

La información que vas a encontrar aquí... puede **NO SERVIR** de nada... o puede que sea **MUY ÚTIL**, eso dependerá mucho de alguien...

“De Ti”

Si al final de leer esta guía... haces de este conocimiento **TUYO** y lo **APLICAS**, el tiempo invertido en leerlo habrá valido la pena,

Porque dicen por ahí:

“EI CONOCIMIENTO que no se APLICA es como un BARCO en medio de la ARENA”

Bien, pasemos al tema,

Sobre las 4 cualidades que debes buscar en tu comida,

Son 4 cualidades que otras personas también buscaron en su comida para lograr revertir enfermedades como:

- *Artritis Reumatoide,*
- *Ovarios Poliquísticos,*
- *Diabetes, Tiroides,*
- *Hipertensión, Estreñimiento,*
- *Acné,*
- *Dolor de espalda,*
- *Pérdida de pelo,*
- *Obesidad.*

Empecemos por el primero:

Número 1: El alimento debería estar VIVO (V)



Verás,

Si entierras algo en el jardín de tu casa y lo riegas por unos días... debería crecer una pequeña planta... ¿verdad?

Pongamos un ejemplo:

Si tomas una semilla de lenteja, lo entierras en el suelo, después de unos días obtendrías un arbolito de lenteja... ¿Correcto?

Pero, que pasa si plantas cualquier trozo como un Cubo de Maggie,

¿Crees que crecerá alguna planta?

Por supuesto que no... porque a diferencia de la lenteja, el pedazo de Maggie no tiene vida y por tanto no puede producir más vida. Es una comida muerta.

Y aquí tienes que pensar:

¿Cómo algo muerto puede traer vida a tu cuerpo?

Por otro lado,

- *Las frutas,*
- *Las verduras,*
- *Los frutos secos,*
- *Los granos,*
- *Semillas,*
- *Brotes,*

Son alimentos vivos... y cuando entran en tu cuerpo, te traen vida, extienden tu edad, curan enfermedades, eliminan las toxinas que pueden estar dentro de tu cuerpo.

También hay algo interesante de la escritura sagrada hinduista (Bhagavat Gita), donde dice que:

La comida debe comerse dentro de las 3 horas de haber sido cocinada... porque después de tres horas, se vuelve enfermo, comienza a perder su energía vital.

Y eso tiene sentido y lo puedes verificar por tu cuenta,

¿Cómo?...

Recorta en trozos un pedazo de fruta y ponlo en el ambiente por más de 2 horas... verás que después de ese tiempo, la fruta lucirá totalmente diferente, estará oxidada, no tendrá el mismo sabor y habrá perdido nutrientes.

Es por eso que en algunas culturas no comen nada si ya tiene más de tres horas de haberse cocido o preparado.

Al igual que nuestros abuelos, ellos solían comer todo fresco, directo de la estufa al plato... y es la razón por la que ellos se mantenían fuertes, sanos y podían trabajar en el campo horas y horas.

¿Pero qué pasa ahora?

Las personas guardamos la comida en el refrigerador para los próximos dos a cuatro días.

Sacamos un poco todos los días, comemos y luego lo guardamos de nuevo. Estamos comiendo comida rancia, estamos invitando a la enfermedad a nuestro cuerpo.

Si algo se cocina al fuego, hay que comerlo dentro de tres horas, máximo cinco horas.

Ahora piensa en esto:

¿Por qué sólo aplicar esta regla de tres horas a la comida que se prepara en casa?

¿Qué pasa con todas esas comidas procesados y refinados que se venden en supermercados?

¿Puedes imaginar cuánto tiempo atrás se cocinaron esas comidas?

Olvida las tres horas o tres días,

La mayoría de ellos se cocinaron tal vez incluso hace un año... y han sido almacenados en paquetes, botellas, latas y cajas... después de ser mezclados con **productos químicos**, para que no **parezcan rancios** o que **huelan mal**.

Estos químicos podrían aumentar la vida útil de esos productos... pero **disminuyen la vida a nuestro cuerpo**.

En la actualidad,

Si lo piensas, estos no son comida, son productos hechos por una empresa que obtiene un beneficio, como cualquier otro negocio, esos productos están muertos, **no tienen energía vital** dentro de ellos.

Así que la regla número uno es **comer alimentos vivos**, nada embotellado, enlatado, empacado, congelado o procesado, nada hecho por el hombre en una fábrica.

Come **alimentos vivos**, directamente de la naturaleza, frutas, verduras, brotes, coco, jugos, granos, nueces y semillas:

- *En lugar de comer galletas... come rodajas de coco.*
- *En lugar de tomar latas de soda... toma agua de coco.*
- *En lugar de salados... ten platos llenos de fruta fresca o ensalada de verduras frescas.*

Número 2: Nuestra comida debería ser alimentos **ENTEROS (E)** de la naturaleza

Veras,

La madre naturaleza sabe muy bien lo que hace... y no comete errores,

- *Hay una razón por la que colgó dátiles dulces en árboles... y no azúcar refinada,*
- *Hay una razón por la que nos da oliva... pero no aceite de oliva,*
- *Hay una razón por la que nos da patatas... pero no papas fritas saladas,*
- *Hay una razón por la que el trigo viene con salvado... y no solo harina blanca refinada*

Todos los alimentos que vienen **directamente de las plantas o árboles** de la tierra son saludables.

No han sido extraídos nada,

La naturaleza ha planeado antes de hacer cada alimento, ha dado a cada alimento una proporción específica de proteínas, grasas, nutrientes para que los humanos podamos fácilmente **digerirlo y eliminarlo**.

Si lo fragmentamos,

Consumiendo sólo una parte de él... o si le quitamos la capa exterior... o si exprimimos sólo las grasas de la misma... cambiamos totalmente del diseño original de la naturaleza.

Por ejemplo,

Comer arroz integral... en lugar de arroz blanco, el arroz integral es sano, es el verdadero, cuando le quitamos el salvado, se convierte en arroz blanco.



El mecanismo digestivo del arroz se encuentra en ese **salvado exterior** que convenientemente decidimos tirar.

- *Come dátiles o jaggery... en lugar de azúcar refinada,*
- *Come coco entero en lugar del aceite de coco,*
- *Come aceituna entera en lugar de aceite de oliva,*
- *Come trigo entero, el que viene con su salvado,*

Número 3: Nuestra comida debería provenir de PLANTAS (P)

Aquí puede haber sentimientos encontrados si eres de los que le gusta comer carne...

Es un tema un poco complicado de abordar, ya que hoy en día es muy común comer carne, pescado, huevo y los productos lácteos...

No solo se come una vez al día, sino que en la mayoría de los casos hay un exceso en su consumo.

El problema es que son muy difíciles de digerir para nuestro organismo si estamos enfermos...

Por tanto, se debería reducir su consumo en lo posible,

Bien...

¿Qué pasa con la leche y los productos lácteos?

Mira... la leche de vaca pura es muy buena — El problema es que la leche que conseguimos hoy en día, no es ni siquiera leche,

Lo que obtenemos en tetra Paks es un líquido blanco hecho de leche en polvo, urea y productos químicos peligrosos.

Ahora,

Si obtienes la forma más pura de leche de vaca, directamente de tu granja... directamente de tu propia vaca, puede que para tu organismo sea difícil digerirla si sufres de una enfermedad... o si quieres perder peso.

La leche de vaca pura es muy buena para los atletas y los niños pequeños que están creciendo,

Pero no para nosotros,

Que pasamos ocho horas al día frente a la pantalla del ordenador, simplemente no podemos digerirla, porque es un alimento muy pesado por naturaleza.

Un vaso de leche es una comida completa en sí misma.

La buena noticia es que hay un sustituto que puede darte todos los mismos nutrientes, proteínas y calcio, pero con la diferencia que tu cuerpo puede digerir y absorber.

¿Sabes lo que es?

Es la «**leche de coco**», el coco es uno de los mejores alimentos de la tierra, hay una razón por la que se llama Shree Phall en sánscrito.

Y hay una razón por la que cada nacimiento, cada matrimonio, cada ocasión especial en India, comienza con la rotura de un coco.

Siempre haz tu leche de coco en casa, es muy fácil,

Número 4: Nuestra comida debería ser alimentos ricos en AGUA (A)

Veras,

Hay dos tipos de alimentos: **ricos en agua y pobres en agua.**

Los alimentos ricos en agua son las frutas como: la sandía, la papaya, las uvas, las naranjas,

Verduras jugosas como: tomates, pepino, hojas verdes, calabaza.



Por otro lado, alimentos pobres en agua incluyen: granos, arroz, trigo, nueces, semillas y otros con almidón como patatas.



Sin embargo, puedes hacer una prueba, si pones en una zumidora algún alimento y sale mucho jugo, entonces sabrás que es rico en agua.

Por ejemplo:

¿Alguna vez has puesto un arroz en una zumidora?

No, porque sabes que no hay jugo en él, es un alimento pobre en agua.

Ahora,

El 70% de tu cuerpo es agua y 30% es huesos sólidos, músculos y masa,

Por tanto,

Naturalmente el 70% de tu comida debería estar compuesta por alimentos ricos en agua como: jugos, frutas y verduras,

Y el 30% de tu comida debería consistir en alimentos pobres en agua como: granos, cereales, nueces y semillas.

¿Y sabes qué?

Curiosamente, la mayoría de nosotros comemos en la proporción exactamente opuesta, comemos granos tres veces al día y como resultado nos podríamos estar secando internamente.

Así que, hagamos un resumen:

Número 1 (V): Come alimentos vivos y frescos, come alimentos que vienen directamente de los sembradíos, de la granja a tu cocina, no debería pasar antes por una fábrica para ser procesados.

Número 2 (E): Come alimentos enteros, significa alimentos originales, arroz integral en lugar de arroz blanco, dátiles o jaggery en lugar de azúcar, coco y aceitunas en lugar de sus aceites.

Número 3 (P): Que tu comida provenga de plantas

Número 4 (A): Que cada una de tus comidas sea un 70% de alimentos ricos en agua.

Bueno eso por hoy,

Para saber más sobre estos temas, revisa tu bandeja de entrada desde donde podrás recibir información sobre nuestros ebooks o participar de nuestros futuros talleres,

Cualquier duda o consulta puedes escribir a:

comunidadconsciente@elandma.com

Que pases un lindo día

Marco Flores

De Comunidad Consciente