

EL LIBRO PROHIBIDO

# ALQUIMIA DE LA SALUD

CIENCIA Y SABIDURÍA



SNAVEL M. NAVARRO VARGAS, Ph.D.  
SAILAHIK N. SEGOVIA NAVARRO, HHC



CONSCIENCIA KASTIDAD VOLUNTAD HUMILDA  
CONSCIENCIA KASTIDAD VOLUNTAD HUMILDA



ALQUIMIA DE LA SALUD  
Ciencia y Sabiduría

*Enavel M. Navarro Vargas, Ph.D.*  
*con Saïlahik N. Segovia Navarro, #HCE*



**Para algunos este libro será prohibido... se preguntarán  
¿Por qué?**

- *Prohibido para los que quieren que continuemos ignorantes*

Porque la información que necesitamos para vivir mejor, por lo general no está a nuestro alcance. Los intereses económicos y la ansiedad del poder ocultan lo que deberíamos saber

- *Prohibido para quienes no quieren aprovechar la oportunidad*

Porque cuando saben lo que es benéfico, no tienen la voluntad suficiente para desechar lo perjudicial

- *Prohibido para los que creen que alguien nos prohíbe*

Porque cuando se aprende a desechar lo que perjudica, otros no entienden porque lo hacemos... simplemente, por conciencia











## **Alquimia de la Salud**

Ciencia y Sabiduría

**Autor:** *Snavel M. Navarro Vargas, Ph.D.*  
*con Sailahik N. Segovia Navarro, HHC*

**www.alquimiadelasalud.com**

alquimiadelasalud@gmail.com

Edición: Sailahik N. Segovia, Victor Estrada, Tatiana Maida y Raul Velazquez

Grabación del libro en Audio: V. Mah. Astak – Jhon D. Mejia Moncada

Diseño general y diagramación: Equipo “Alquimia de la salud”

Dibujo de imágenes en la portada: V. Mah. Sahvash - Sr. Alberto Fortoul

Arte y re-diseño de Portada: Alberto Palza

Quality Image, Inc.

New York - Estados Unidos

Primera Edición – Septiembre del 2010

ISBN # 978-0-9827938-0-0

***Todos los Derechos Reservados ©2010***

*Esta publicación no puede ser reproducida ni total o parcialmente, por ningún sistema de recuperación de información, en ninguna forma, ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímica, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin el permiso de ambos autores.*

A nuestros amados maestros Kelium Zeus y Samael Joab



Las puertas de la sabiduría se abren,  
cuando se tiene la llave correcta



## TABLA DE CONTENIDO

### ALQUIMIA DE LA SALUD

#### Ciencia y Sabiduría

Prologo .....	21
Aclaratoria .....	25
Introducción.....	27
<b>Primera Etapa: Salud Holística - La ciencia del futuro</b>	
1. Nutrición .....	35
2. Actividad física .....	39
3. El Oxígeno .....	43
4. El Sol .....	45
5. El Agua .....	49
6. Los tóxicos.....	53
<b>7. Prevención vs farmacología .....</b>	<b>67</b>
8. Sangre acidificada.....	75
9. El estreñimiento .....	80
10. Los efectos de la fiebre interna .....	87
11. La importancia del sueño.....	91
12. Los sentidos.....	101
13. El poder de la palabras .....	114
14. El poder mental .....	120
15. Las emociones .....	127
16. La energía espiritual .....	132
17. Algunas leyes de la vida .....	134
18. La sexualidad.....	141
<b>Segunda Etapa: Alimentación moderna - El terrorismo en la mesa</b>	
19. Un estilo de vida moderno.....	145
20. Alimentos modificados genéticamente .....	150
21. Vegetales intoxicados con plaguicidas.....	159
22. Alimentos irradiados.....	166
23. Alimentos empaquetados y los plásticos.....	173
24. ¿Comer entre comidas?.....	180
25. Las comidas rápidas.....	184

26. El Azúcar .....	194
27. El mito del calcio .....	196
28. Los mitos de la carne y algo más.....	212

### Tercer Etapa: La Magia de los Vegetales

29. Alimentos orgánicos y/o ecológicos.....	231
30. Los cereales, nueces y semillas .....	236
31. El poder nutricional de las frutas .....	264
32. Verduras y legumbres: fuente de vida .....	318
33. La magia de los germinados .....	363
34. Productos lácteos y huevos .....	368
35. Leches vegetales .....	372
36. La miel de abejas, jalea real y polen.....	377

### Cuarta Etapa: Naturotaoismo – Fácil y exquisito

37. Una alimentación equilibrada.....	393
38. El siguiente paso para mejorar los hábitos.....	402
39. Desayuno, almuerzo y cena .....	407
40. Multivitamínicos y tonificantes naturales .....	419
41. Alimentos para bebés, niños y adultos de la tercera edad.....	423

### Quinta Etapa: El cuerpo, un templo vivo – ejercicios revitalizantes

42. Deportes de orden superior e inferior .....	439
43. Las Artes Marciales .....	443
44. Los beneficios del Sakrógesis y las Runas.....	446
45. El poder de las Runas .....	454
46. La Runa Pentagen y los chakras .....	458
47. Ejercicios básicos.....	464
48. Ejercicios para bebés, niños y adultos de la tercera edad.....	500

### Sexta Etapa: Sublima tu energía sexual – Secretos develados

49. El cerebro y la conciencia .....	509
50. Las glándulas endocrinas.....	515
51. El periodo menstrual.....	557
52. Hormonas femeninas y algo más.....	566



53. La sublimación de la energía sexual .....	571
54. Cuatro letras visibles y un solo misterio .....	577
<b>55. Dos caminos y una entrada principal.....</b>	<b>581</b>
56. Sexo: placer, reproducción o algo más .....	584
57. La Conciencia Sexual.....	48. 589
58. El placer supremo.....	592
59. La esencia de los misterios.....	596
60. El poder de la energía sexual .....	598
61. Educación sexual para bebés, niños y adolescentes.....	601
62. El camino de los solteros y casados.....	610
63. La vida de casados .....	619

## Anexos

Nota de los autores .....	631
Tabla de alimentos alcalinos.....	637
Tabla de alimentos ácidos .....	638
Productos con ingredientes genéticamente modificados .....	639
Tabla de las principales hormonas y glándulas.....	641
Tabla de los Chakras y sus correlaciones.....	649
Tabla de nutrientes y sus principales características .....	653
Ranking de los Alimentos .....	895
<b>Recetario de Cocina “Delicias para Cuerpo y Alma” .....</b>	<b>937</b>
Comunidad Internacional Taoísta de los Andes, Sur América.....	1037
Bibliografía y referencias bibliográficas.....	1047
Biografía de los autores.....	1084



Renovar los hábitos nos permite lograr hasta lo imposible,  
porque lo posible se hace todos los días.



**ALQUIMIA DE LA SALUD**  
Ciencia y Sabiduría



## PROLOGO

En todas las épocas, la sabiduría se ha manifestado como madre de las ciencias. Es la fuente de donde el ser humano extrae el conocimiento para preservar la vida, desarrollarse y evolucionar.

Con el paso del tiempo, el árbol de la sabiduría ha extendido sus ramas al servicio de la humanidad, hoy llamadas ciencias, entre las cuales figuran las ciencias exactas, naturales, sociales, humanas, jurídicas y otras. A su vez, éstas han extendido sus propias hojas como la matemática, física, química, ciencias de la salud, políticas, tecnológicas y otras que se continúan desarrollando.

En su esencia, uno de los objetivos originales de las ciencias, era el estar al servicio de la población, preservar el medio ambiente y contribuir al desarrollo de la vida humana en todos los aspectos. Sin embargo, no es desconocido que muchos avances de las ciencias están siendo manejados por grupos de poder, que toman decisiones para beneficio propio, provocando una anemia perniciosa de conocimiento a la población en general. Los intereses económicos muchas veces se han sobrepuesto a los valores morales y éticos. De igual forma, para muchos, las ciencias actuales han suplantado a la sabiduría, dejando de lado las enseñanzas milenarias creyéndolas estar en contraposición a los avances de las ciencias.

El área de la salud es una de los más afectados. La importancia de la salud preventiva, presente durante mucho tiempo en la historia, pasó a un segundo plano frente a la medicina farmacéutica y quirúrgica como una aparente mejor alternativa. Sin embargo, los indicadores estadísticos de las enfermedades prevenibles, en su mayoría siguen avanzando negativamente. Los sistemas de salud que se aplican en casi todos los países, tanto industrializados como los llamados en proceso de industrialización, no logran frenar las adversidades que producen las enfermedades como diabetes, cáncer, obesidad, osteoporosis, asma, párkinson, alzhéimer, desnutrición, tuberculosis, y VIH, entre otros.

El nivel de salud también se mide por los estados psicológicos, los cuales muestran resultados alarmantes, incluyendo altos niveles de depresión, estrés, migraña, inestabilidad emocional y psíquica. Estos son causa de muchos factores, entre los más comunes, las necesidades económicas, conflictos familiares, problemas maritales (altos índices de divorcios), etc. Las relaciones humanas están cada vez más desfragmentadas y en un estado crítico.

La pregunta surge, ¿cómo podemos prevenir o resolver estos problemas evidentes, tanto físicos como mentales?

Como nada es casual en el mundo, en la actualidad convergen varios factores, que pueden ser bien utilizados por las personas que buscan la superación de estas y otras situaciones adversas.

Primero, la tecnología de las comunicaciones está a nuestro favor. La ciencia tecnológica ha dado lugar a la posibilidad de reconectar las ciencias y forma de vida moderna con la sabiduría milenaria. El internet permite que una persona acceda al conocimiento disponible al otro lado del mundo en segundos, facilitando el aprendizaje sobre diversas culturas, costumbres, investigaciones científicas y obtener información que pueda explicar el porqué de un estilo de vida u otro todo con un simple *click*.

En la actualidad es más fácil acceder al conocimiento que hace cincuenta años. Por ejemplo, hoy puede conocer con facilidad algo más sobre los beneficios del yoga y las artes marciales, las bondades de una alimentación vegetariana, las investigaciones científicas sobre la importancia del ejercicio físico en la salud, y estudiar la situación del medio ambiente y como contribuir para evitar el calentamiento global. Con unos minutos en el internet, puede encontrar mensajes de líderes o maestros espirituales aun estando en cualquier lugar del mundo, y puede acceder a libros antiquísimos donde se registró parte de la sabiduría ancestral. De forma fácil puede viajar visualmente a las construcciones de los griegos, egipcios, incas, y mayas o simplemente recibir o enviar un mensaje, desde y hacia cualquier lugar del mundo. Aunque también es verdad que el internet se presta como foro abierto a veces con información errónea o manipulada, teniendo en cuenta la calidad y verosimilitud de la fuente, es una herramienta para seguir aprendiendo.

El efecto de acceder a una mayor información se amplifica cuando al individuo le surgen inquietudes y la necesidad de saber algo más. Puede surgir una mentalidad más amplia de ver las cosas, un pensamiento más proactivo e investigativo. Siguiendo el mismo ejemplo, hace cincuenta años, el yoga, el taichí y otras artes marciales, para muchos religiosos eran considerados prácticas “mundanas” e inclusive estaban prohibidas. Hoy son prácticas tan saludables, que la misma ciencia los abala y son realizadas por cualquier persona, sin interesar la religión o cultura. Algo similar sucedió con el ovo-lacto-vegetarianismo o naturismo, ya que muchas personas en el occidente creían que no se podía vivir saludablemente sin comer carne y en la actualidad hay decenas de millones de personas en el mundo, que por diversos motivos lo practican, es un régimen nutricional avalado por cientos de investigadores científicos, en universidades, centros de investigación, etc. que reconocen los beneficios que se obtienen al llevar un régimen alimenticio balanceado a base de frutas, verduras, productos lácteos y mieles. Concerniente al calentamiento global, décadas atrás se



montaban fábricas sin tomar en cuenta los efectos secundarios hacia el medio ambiente, creyendo que la naturaleza podía resistir todo tipo de tortura. Hoy todos nos hemos dado cuenta que la madre naturaleza está en peligro, y ya los mismos gobiernos están aplicando programas y proyectos para recrear el planeta “verde” y tratar de recuperar nuestro habitat. Aunque nos falta camino por recorrer, muchas cosas han mejorado. El proceso del despertar de la conciencia ha iniciado.

El segundo factor favorable, es producto de nuevas organizaciones, instituciones, grupos humanitarios y ecologistas acompañados por investigadores y científicos que brindan más información y promueven la práctica de una vida cada vez con mayor consciencia. Yendo en contra vía a los intereses netamente económicos, están contribuyendo a una consciencia colectiva. Por ejemplo, en la actualidad, principalmente en países industrializados se pueden encontrar en las tiendas la disponibilidad de productos orgánicos o ecológicos, y empresas e instituciones que promueven y buscan concientizar acerca de una alimentación más saludable y por tanto ingresar en el camino de la prevención de las enfermedades con más facilidad. Así también surge en el sector industrial, el buscar reemplazar los combustibles no renovables por fuentes renovables, mediante el uso de la energía solar, eólica, hídrica etc., cuidando de esta forma el medio ambiente. En términos de los avances en las ciencias de la ingeniería genética y biológica del ser humano, las investigaciones permiten entender aun más los procesos naturales orgánicos del cuerpo, encontrando mayores explicaciones para su preservación y cuidados que se les debe dar tanto físicos, energéticos y psicológicos.

El tercer factor, es que históricamente se vive cada cierto periodo, tiempos de grandes cambios. Desde los registros de los incas, egipcios y el calendario de los mayas, hasta los científicos antropólogos que estudian la vida de la tierra, muchas convergen en un solo concepto, “nos encontramos viviendo el fin y el principio de nuevos tiempos”. Este es proceso totalmente natural y cíclico, que ha ocurrido por miles de años, el ultimo inició con la Nueva Era de Acuario en 1962, donde muchos líderes teocientíficos, esoteristas, espirituales, indígenas y otros, les nace en su interior, el deseo de superación y cambio, y que en la actualidad son cada vez más quienes desean vivir y que la comunidad en su totalidad, también puedan experimentar tiempos de cambio impregnados de conciencia, justicia social y armonía con la naturaleza.

En estos tiempos se abren las puertas de la sabiduría para aquellos que desean crecer y volver a recorrer los caminos de las ciencias en su esencia original. La conciencia universal está en la actualidad a disposición de quienes experimentan una transformación integral, mejorar su calidad de

vida y contrarrestar las adversidades que se están viviendo, ya sea saliendo de ellas o evitándolas. Nos encontramos en la época de la revolución de la consciencia humana, el cual trae nuevos tiempos del ser y no ser, del actuar o fallecer, del vivir con salud o morir sin ella.

Además de estos tres factores, existe uno que llevo en mi interior que se gestó hace muchos años, cuando inicié a practicar algunos principios en salud preventiva y recomendaciones que aprendí de la sabiduría ancestral, llegando a experimentar cambios muy positivos que me han permitido ver y sentir la vida desde otra perspectiva. Junto a mi esposa, mi familia y con todos los que los seres queridos que he tenido el privilegio de estar, he observado ellos cambios similares, producto del esfuerzo y constancia que han tenido. Puedo afirmar con certeza, que a pesar de vivir en un mundo con muchas exigencias, y pruebas en el camino, hemos podido sobrellevarlas, y continuamos construyendo un mundo mejor en nuestro núcleo familiar. Es aquí, donde se gesta el impulso, para buscar la forma de agradecerle a la vida por las tantas bondades recibidas. Me he propuesto transferir este saber que en realidad no me pertenece, sino que simplemente es el saber que va de paso por mi existencia para que otros también puedan beneficiarse. Mi deseo es aportar en lo que más esté a mi alcance, en especial hacia los más necesitados y buscadores de la superación.

Precisamente de este escenario, nació la inspiración para realizar ésta obra, y junto a mi esposa hemos buscado describir los principios fundamentales que pueden afectar en la salud de cualquier ser humano explicados bajo la perspectiva de la ciencia actual, otros desde las referencias históricas de diversas culturas, y las enseñanzas de los sabios de todos los tiempos, además desde el saber de han tenido los pueblos indígenas de diferentes culturas, como los incas, mayas, aztecas, toltecas, egipcios, africanos y tribus de diversas etnias.

Con una visión más amplia producto del saber científico y ancestral descritos en esta investigación, se han logrado asentar las bases necesarias para tener a disposición una serie de hábitos efectivos y de fácil aplicación en el diario vivir, que permiten alcanzar un mayor bienestar en la salud integral y de esta forma contribuir a mejorar nuestra calidad de vida.

Estimado lector, ahora que inicia a leer estas páginas, quiero agradecerle de ante mano, por la oportunidad que me brinda de estar aquí, a su servicio por medio de estos escritos. Mi mayor deseo es que usted extraiga el máximo provecho de esta obra para bien propio y la de sus seres queridos. Gracias por permitirme serle útil.

***Snavel M. Navarro Vargas***

## **ACLARATORIA**

Aclaremos que la presente obra **no** tiene el propósito de ser un documento que sirva como base para realizar ningún tipo de prescripción médica, diagnóstico o tratamiento de cualquier enfermedad, ni tampoco debe ser utilizado como manual para tratamientos médicos o nutricionales de ninguna clase.

Los diferentes tipos de enfermedades descritas y posibles formas de terapias, se han utilizado con un objetivo netamente didáctico para ampliar el nivel de comprensión del contexto que se explica. Las recomendaciones descritas en esta obra deben ser consideradas como prácticas que cada persona en su total libertad de pensamiento y acción puede decidir –o no– incorporar en su vida diaria.

De igual manera, los escritos que hacen referencia a la supuesta función y efectividad de algunos productos o recetas de cocina descritas no han sido evaluados por ninguna organización u autoridad oficial competente de la salud, por lo que cada persona asume el riesgo total de los resultados que obtengan.

El objetivo de este libro es simplemente informar y educar sobre los aspectos que “pudieran” ayudar a mejorar el estilo de vida de las personas. Para casos particulares, si algún lector desea recibir alguna atención personalizada, deberá consultar con su médico. Tenemos el conocimiento que los médicos alternativos taoístas ofrecen guía y ayuda para mejorar su calidad de vida en manera integral y tomando en cuenta todos los elementos necesarios a nivel físico, mental y espiritual.

Estimado lector y lectora, le agradecemos por su paciencia y comprensión frente a esta declaración necesaria por motivos legales y esperamos que pueda extraer el máximo beneficio de esta investigación.

**Los autores**

ESTA ES UNA MUESTRA DEL LIBRO ALQUIMIA DE LA SALUD EN  
FORMATO PDF... A continuación le presentamos el CAPITULO 7  
DE LA PRIMERA ETAPA: "Prevencion vs Farmacologia"

## Prevención vs. Farmacología

“Es mejor prevenir que después lamentar”

ANONIMO



Gracias al avance de la ciencia y la tecnológica en el sector de la medicina, se ha logrado salvar miles de vidas, que en décadas anteriores muy probablemente no hubiera sido posible. Al mismo tiempo es justo emitir un reconocimiento honorífico para aquellos profesionales de la medicina, hombres y mujeres de bien, que han practicado y practican la medicina con la mayor conciencia y ética profesional posible, ubicando en orden de prioridad la salud y vida del paciente, dejando muchas veces en un segundo plano los intereses económicos y personales.

Sin embargo, la realidad en términos generales es otra, empezando por la ciencia, en los últimos tiempos está siendo manejada y direccionada conforme a los intereses de las grandes corporaciones, especialmente las que manejan la industria farmacológica. Y sin ser casual, son precisamente ellos los que tienen los mayores fondos financieros para poder realizar o no, una u otra investigación científica en el sector de la salud. A nivel educativo, un gran porcentaje los futuros profesionales desde los centros de estudio están siendo re-direccionados hacia los objetivos de las transnacionales, obstruyendo prácticamente la plena libertad de acción para poder ejercer su profesión con conciencia. Veamos que ocurre en la vida diaria.

Es común que cualquier persona que sienta alguna molestia, dolor, incomodidad, fiebre, mareo, falta de oxígeno, aceleramiento del pulso cardíaco, escalofríos, u otro síntoma, lo primero que piensa es en buscar un médico. Después de una consulta, por lo general, de nos mas de 10 minutos, se prepara para tomar algún tipo de pastilla, jarabe, inyectable, creyendo que con eso tiene asegurada su recuperación. Sin embargo, la realidad es algo diferente y curiosa. La industria farmacológica no ha

permitido en ningún momento que en las etiquetas de sus productos, este escrito para qué tipo de enfermedad corresponde la medicina, y mucho menos que garantiza su curación. Tampoco dejan que los médicos digan tal afirmación. Si en realidad los fármacos curaran ¿existirían enfermos?, ¿cómo subsistiría este negocio? Definitivamente los procedimientos de atención médica implementados por las mismas industrias farmacológicas lo prohíben. Si un fármaco lo curara todo, no sería rentable. Así lo declaró el doctor Richard K. Roberts<sup>1\*</sup>, premio nobel de medicina 1993.

El mercado farmacéutico mueve billones de dólares al año, monto superior a las ganancias que brindan la venta de armas en el mundo. Es así que por cada dólar invertido en la fabricación de algún medicamento se obtienen mil dólares cuando se llega al cliente final. Este mercado también se caracteriza por ser uno de los más monopolizados en el mundo, ya que sólo 25 corporaciones copan el 50 por ciento del total de ventas.<sup>2</sup>

Por otro lado, en las últimas tres décadas se ha reportado un incremento de las demandas por mala práctica médica, especialmente en Estados Unidos<sup>3\*</sup>, dejando de lado el juramento hipocrático que todo

---

<sup>1</sup> Parte de la entrevista concedida al periódico la Vanguardia. LLUÍS AMIGUET - 27/07/2007 “**El fármaco que cura del todo no es rentable**” **¿Y por qué dejan de investigar?**- Porque las farmacéuticas a menudo no están tan interesadas en curarle a usted como en sacarle dinero, así que esa investigación, de repente, es desviada hacia el descubrimiento de medicinas que no curan del todo, sino que cronifican la enfermedad y le hacen experimentar una mejoría que desaparece cuando deja de tomar el medicamento. - **Es una grave acusación.**- Pues es habitual que las farmacéuticas estén interesadas en líneas de investigación no para curar sino sólo para cronificar dolencias con medicamentos cronificadores mucho más rentables que los que curan del todo y de una vez para siempre. Y no tiene más que seguir el análisis financiero de la industria farmacológica y comprobará lo que digo. - **Hay dividendos que matan.**- Por eso le decía que la salud no puede ser un mercado más ni puede entenderse tan sólo como un medio para ganar dinero. Y por eso creo que el modelo europeo mixto de capital público y privado es menos fácil que propicie ese tipo de abusos. - **¿Un ejemplo de esos abusos?**- Se han dejado de investigar antibióticos porque son demasiado efectivos y curaban del todo. Como no se han desarrollado nuevos antibióticos, los microorganismos infecciosos se han vuelto resistentes y hoy la tuberculosis, que en mi niñez había sido derrotada, está resurgiendo y ha matado este año pasado a un millón de personas. <http://joseppamies.wordpress.com/2009/05/23/el-farmaco-que-cura-del-todo-no-es-rentable/>

<sup>2</sup> “La mafia farmacéutica”. Peor el remedio que la enfermedad. 05-03-07. Por Carlos Machado. <http://www.ecoportal.net/content/view/full/67184>

<sup>3\*</sup> Un estudio del Instituto de Medicina de 1999 ha demostrado que la mala-práctica médica y de hospitales es responsable de 225,000 muertes anuales en los Estados Unidos. Puede ser que esta sea una estimación conservadora; la cantidad correcta de muertes causadas por la mala práctica médica puede ser más alta.

médico lo pronuncia antes de recibir el título como doctor<sup>4\*</sup>. La negligencia médica es un común denominador en muchas clínicas y hospitales del mundo, donde los pacientes pueden ser seriamente perjudicados al no ser diagnosticado apropiadamente ya sea por la falta de tratamiento oportuno, por errores en el tipo de tratamiento o por los efectos secundarios de las drogas farmacéuticas.

Frente a esta realidad, la industria farmacéutica, continúa educando a sus empleados, por ejemplo: en los Estados Unidos, es común que los nuevos procedimientos de atención médica, indican que todo paciente debe firmar uno o varios documentos - según el caso y la gravedad - antes de ser atendidos en cualquier centro de atención pública o privada del país. El objetivo es simple, deja absuelto a la empresa o institución y su personal de toda responsabilidad sobre cualquier riesgo de salud que vaya a sufrir el paciente. Por otro lado, se sabe que los procedimientos de atención médica, están básicamente elaborados bajo los lineamientos que las transnacionales farmacéuticas emiten.

En normal, que las personas conceptualicen que la farmacología y la medicina quirúrgica es una forma moderna de "curar" las enfermedades, sin embargo la realidad indica que este concepto debería ser reconsiderado por las bases naturales de funcionamiento que el organismo tiene, y que

---

<http://www.queensnewyorklawyers.com/CM/Custom/Mala-Practica-Medic.asp>

<sup>4\*</sup> **Juramento hipocrático:** Juro por Apolo el Médico y Esculapio y por Hygeia y Panacea y por todos los dioses y diosas, poniéndolos de jueces, que este mi juramento será cumplido hasta donde tenga poder y discernimiento. A aquel quien me enseñó este arte, le estimaré lo mismo que a mis padres; él participará de mi mantenimiento y si lo desea participará de mis bienes. Consideraré su descendencia como mis hermanos, enseñándoles este arte sin cobrarles nada, si ellos desean aprenderlo. Instruiré por precepto, por discurso y en todas las otras formas, a mis hijos, a los hijos del que me enseñó a mí y a los discípulos unidos por juramento y estipulación, de acuerdo con la ley médica, y no a otras personas. Llevaré adelante ese régimen, el cual de acuerdo con mi poder y discernimiento será en beneficio de los enfermos y les apartará del perjuicio y el terror. A nadie daré una droga mortal aun cuando me sea solicitada, ni daré consejo con este fin. De la misma manera, no daré a ninguna mujer pesarios abortivos. Pasare mi vida y ejerceré mi arte en la inocencia y en la pureza. No cortaré a nadie ni siquiera a los calculosos, dejando el camino a los que trabajan en esa práctica. A cualesquier casa que entre, iré por el beneficio de los enfermos, absteniéndome de todo error voluntario y corrupción, y de lascivia con las mujeres u hombres libres o esclavos. Guardaré silencio sobre todo aquello que en mi profesión, o fuera de ella, oiga o vea en la vida de los hombres que no deban ser públicos, manteniendo estas cosas de manera que no se pueda hablar de ellas. Ahora, si cumplo este juramento y no lo quebranto, que los frutos de la vida y el arte sean míos, que sea siempre honrado por todos los hombres y que lo contrario me ocurra si lo quebranto y soy perjuro. [www.medicos.cr/web2/documentos/.../juramentohipocratico.pdf](http://www.medicos.cr/web2/documentos/.../juramentohipocratico.pdf)

con la ayuda de la ciencia actual se ha demostrado científicamente su efectividad.

El organismo para reestablecer cualquier percance en sus órganos tanto internos como externos, ya sea provocado por infecciones, virus, bacterias, accidentes, etc., el cuerpo cuenta – y de forma natural – con todos los mecanismos capaces para poder eliminar microorganismos perjudiciales, tóxicos, restaurar órganos mal usados, revitalizar el cuerpo, regular la producción de hormonas, secreciones, aminoácidos, nutrientes, tener reservar para en casos de emergencias e inclusive cuenta con un sistema completo de alerta, para avisar al individuo que algo está fallando. En sí, el cuerpo cuenta con todo lo necesario para vivir, condicionado por el estilo de vida que tenga la persona y el mantenimiento que le dé a su organismo diariamente.

Si hacemos una leve comparación, entre un ser humano recién nacido y un automóvil 0 km podemos ver algunas similitudes físicas (ojos, faroles; llantas, extremidades; sistema eléctrico, sistema nervioso; chasis, esqueleto, liquido de frenos y aceites, sangre, etc.). Ambos funcionan en perfectas condiciones y gozan de excelente salud cuando son nuevos. Al pasar los años, las diferencias pueden ser significativas, todo depende de cuánto se cuida el automóvil en su manejo, y la calidad y frecuencia del mantenimiento que se le brindó.

Algo similar ocurre con el cuerpo del ser humano. Lo interesante es que muchas veces las personas le invierten más dinero y tiempo a su automóvil que a su propio organismo. Aun así, recibiendo poca atención, las ventajas del cuerpo frente al automóvil, todavía son mayores y sorprendentes, porque el organismo cuenta con un sistema capaz de reemplazar las células viejas y desgastadas por nuevas, sobrevivir en condiciones extremas, combatir contra virus y bacterias durante las horas del reposo para eliminar una enfermedad, desintoxicar el cuerpo y otras funciones vitales también a nivel energético, todo esto sin que la persona se dé cuenta. Aunque, el organismo tiene sus limitaciones, por el mal uso, abuso y los descuidos del diario vivir desde la niñez hasta cualquier edad.

Precisamente aquí entra a jugar un papel importante la medicina natural, homeopática, oriental, ayurvedica, taoísta y otras consideradas como alternativas que han ayudado al organismo a salvar vidas, recuperar y mantener un buen estado de salud por milenios.

Por lo general quienes estudian y se preparan para la práctica en alguna de estas ciencias, son personas que además de estudiar, buscan experimentar y compartir con valores éticos y morales, brindando la salud a los que están a su alrededor.



En la antigüedad (siglo XV la industria farmacéutica no existía, solo habían puestos herbolarios y botánicas). Los médicos de cabeceras eran recompensados con mayor paga si el cliente no se enfermaba durante todo el año. A partir del siglo XIX<sup>5\*</sup>, cuando se crean las primeras sustancias químicas sintéticas, el concepto de un médico en pro del cuidado de la salud de su paciente, comenzó a desaparecer.

Utilizar medicina alternativa, es realmente una buena opción, ya que las plantas, semillas, tallos, frutas y vegetales, son elementos propios de la naturaleza, biodegradables para el cuerpo, por lo tanto asimilables. También estas ciencias tienen como principio común el sembrar conciencia en los pacientes, ofreciéndole información de los motivos del porque de los trastornos o patologías que está sufriendo, y sus tratamientos son integrales. Con esto se evitan los efectos secundarios y colaterales que normalmente generan los químicos sintéticos<sup>6\*</sup>. Es un privilegio disponer de la información suficiente para cuidar la salud.

---

<sup>5\*</sup> Los productos químicos extraídos de plantas o animales se conocían como orgánicos, en contraposición a los compuestos inorgánicos derivados de otras fuentes; se creía que los primeros sólo podían ser producidos por los organismos vivos, de ahí su nombre. En 1828, no obstante, el químico alemán Friedrich Wöhler calentó un compuesto inorgánico, el cianato de amonio, y consiguió producir urea, que anteriormente sólo se había conseguido aislar a partir de la orina. <http://dec.fq.edu.uy/wwwds2008/farmacos/sabias%20que.html>

<sup>6\*</sup> Ejemplos de las reacciones adversas a medicamentos RMA y los efectos colaterales y secundarios: **1. Cuando se ingiere un antihistamínico** para prevenir el mareo en un viaje; asociado al efecto primordial buscado (evitar el mareo) aparece somnolencia, como efecto colateral, lo cual tendrá o no tendrá trascendencia clínica según las circunstancias (si es trascendente o no la tendencia a dormir). La somnolencia puede determinar un accidente y en ese caso se considera que tiene trascendencia clínica si el paciente va a conducir (y ese accidente será un efecto secundario del efecto colateral). **2. Otro ejemplo claro de un efecto secundario es la diarrea tras administrar un antibiótico por vía oral** (siendo la destrucción de una bacteria extra digestiva el efecto primario que se busca) pues la diarrea es consecuencia indirecta, tras alterarse el equilibrio de la flora intestinal (esta alteración siendo el efecto colateral): el antibiótico (llave) no actúa sobre ninguna diana biológica (cerradura) del organismo que determine un aumento peristáltico -o una alteración hidroelectrolítica determinante del cuadro diarreico. Es, pues, una Reacción Adversa. **3. Así, el minoxidil es un fármaco antihipertensivo** que se suministra por vía oral o pro vía tópica (transdérmica). Cuando empezó a usarse (sólo por vía oral) se descubrió que en muchos pacientes originaba una hipertrichosis (o sea, un aumento del vello en todo el organismo) que también afectaba al cabello. Esto se consideró un efecto colateral, y se aprovechó utilizando el minoxidil disuelto en alcohol para aplicarlo directamente en la cabeza de personas que padecían algunos tipos concretos de alopecia (la alopecia androgénica por acción de la testosterona). Al utilizarlo durante un tiempo se descubrió que, si bien favorecía la salida de cabello, usado sobre

A nivel energético cualquier tipo de sustancias sintéticas están desprovistas de energía vital, por ello, el aporte que haga para recuperar la salud es totalmente nulo energéticamente. Inclusive el cuerpo observa la presencia de estas sustancias como elementos nocivos y tóxicos para su salud. De ahí la búsqueda de tratar de expulsar y rechazar cualquier medicamento, artefacto artificial o amalgama que se ubique en el cuerpo.

Con justo sentido es una excelente alternativa la medicina natural que en la actualidad va tomando mayor fuerza, y ya está siendo considerada como la medicina del futuro, máxima cuando se incorpora en una sola fuerza, el avance de la ciencia moderna. Es precisamente ahí, donde surge la ciencia de la salud holística, integrando un todo para bien de una meta común, cuidar del ser humano en todos sus niveles, tanto físicos, energéticos como espirituales. Dicha ciencia, permite comprender con mayor profundidad los procesos naturales del cuerpo y por ende su modo de tratarse frente a enfermedades producidas por desordenes en la vida cotidiana.

## La salud preventiva a su alcance

La medicina preventiva convencional responde a políticas de Salud Pública, utilizando fármacos, análisis clínicos y muy poco en educación. Disponen de tres tipos de prevención: primaria, secundaria y terciaria<sup>7\*</sup>.

---

la cabeza excesivamente, en algunos pacientes originaba una disminución de la tensión arterial, ya que es un producto antihipertensivo y pasa a la sangre a través de la piel. Esta hipotensión se consideró, entonces, un Reacción Adversa, un efecto colateral primordial e indeseado.

<http://www.sertox.com.ar/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=272>

<sup>7\*</sup> **Prevención primaria**, Son un conjunto de actividades sanitarias que se realizan tanto por la comunidad o los gobiernos como por el personal sanitario antes de que aparezca una determinada enfermedad. Comprende: 1. La promoción de la salud, que es el fomento y defensa de la salud de la población mediante acciones que inciden sobre los individuos de una comunidad. 2. La protección específica de la salud como por ejemplo la sanidad ambiental y la higiene alimentaria. 3. La quimioprofilaxis, que consiste en la administración de fármacos para prevenir enfermedades como por ejemplo la administración de estrógenos en mujeres menopáusicas para prevenir la osteoporosis. **Prevención secundaria**, También se denomina diagnóstico precoz, cribado, o screening. Un programa de detección precoz es un programa epidemiológico de aplicación sistemática o universal, para detectar en una población

Esto no ha sido suficiente para poder disminuir los índices de enfermedades, como se espera.

En cambio, la medicina natural preventiva o salud natural preventiva se enfoca en primer lugar en la educación para la salud, con un enfoque totalmente práctico, efectivo y real.

Según la OMS, uno de los instrumentos de la promoción de la salud y de la acción preventiva es la educación para la salud, que aborda además de la transmisión de la información, el fomento de la motivación, habilidades personales y autoestima, que son necesarias para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud.

La medicina natural utiliza métodos de diagnósticos diferentes, como la Iriología, análisis del de la dieta que practica, los niveles de actividad física, los grados de intoxicación por medio del estado de la piel, el cabello, los ojos y por el nivel energético de que refleja.

La medicina natural utiliza para sus tratamientos productos que contienen similares principios activos de los fármacos usados en la medicina convencional, pero preparados al margen de los procedimientos industriales y del uso de sustancias químicas sintéticas. Se usan formas tradicionales como la maceración, la infusión o la cocción. Además, dispone una serie de terapias como la acupuntura, electro-acupuntura, digitopuntura, fitoterapia, reflexoterapia, magnetoterapia, aromaterapia, Osteopatía, hidroterapia, geoterapia, helioterapia, iridología, cromoterapia, musicoterapia, quiropraxia entre otras, complementadas con la meditación pasiva y en movimiento, artes marciales internas como Taichí, Pacua, Chi kung.

Edzard Ernst escribió en el *Medical Journal of Australia* que «cerca de la mitad de la población de los países desarrollados usa medicina complementaria y alternativa» (Ernst Edzard, Medicina alternativa 2003). Una encuesta (Barnes *et al* 2004) publicada en mayo de 2004 por el NCCAM estadounidense concluía que en 2002 el 36% de los estadounidenses había usado algún tipo de «terapia alternativa» en los 12 meses anteriores, un término que incluía yoga, meditación, tratamientos herbales y la dieta Atkins. Si la oración era considerada como terapia alternativa, entonces la cifra subía hasta el 62,1%.

---

determinada y asintomática, una enfermedad grave en estadio inicial o precoz, con el objetivo de disminuir la tasa de mortalidad y puede estar asociada a un tratamiento eficaz o curativo **Prevención terciaria**, Es el restablecimiento de la salud una vez que ha aparecido la enfermedad. Es aplicar un tratamiento para intentar curar o paliar una enfermedad o unos síntomas determinados.  
[http://www.santaclara.com.py/medicina\\_prevn/index.php?id=12](http://www.santaclara.com.py/medicina_prevn/index.php?id=12)

El uso de la medicina alternativa parece ir en aumento. Eisenburg *et al* llevaron a cabo un estudio en 1998 que mostró que el uso de la medicina alternativa había subido del 33,8% en 1990 hasta el 42,1% en 1997. En el Reino Unido, un informe de 2000 ordenado por la Cámara de los Lores sugería que «los datos de los que se dispone parecen apoyar la idea de que el uso de la medicina complementaria y alternativa en el Reino Unido es alto y está en aumento.

En las sagradas escrituras hebreas registra la práctica de la medicina natural en algunos pasajes bíblicos como 2 Reyes 20:7 “Y dijo Isaías: Tomad masa de higos. Y tomándola, pusieron sobre la llaga, y sanó”. Libro de Éxodo 15:26 “Y dijo: Si oyeres atentamente la voz de Jehová tu Dios, é hicieres lo recto delante de sus ojos, y dieres oído á sus mandatos, y guardares todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié á los Egipcios te enviaré á ti; porque yo soy Jehová tu sanador”

De tal forma, sea por un enfoque netamente científico, político, energético, esotérico o religioso, si en nuestras manos está la oportunidad de cuidar nuestra salud y la de nuestra familia, deberíamos empezar a dar el primer paso, que es informarnos, y después actuar, aplicando de forma consciente lo que nos puede beneficiar. Definitivamente la relación es directa, quien siembra una semilla de mando, cosechara mangos, entonces, de hoy en adelante sembramos salud para cosechar frutos de felicidad y tranquilidad.

ESTA ES UNA MUESTRA DEL LIBRO ALQUIMIA DE LA SALUD EN  
FORMATO PDF... A continuación le presentamos el CAPITULO 55  
DE LA SEXTA ETAPA: "Dos Caminos y una Entrada Principal"

## Dos caminos y una entrada principal

“Quien vive en armonía con las leyes del Universo,  
encontró el camino directo a la liberación”

EL AUTOR



**S**e inicia a caminar sobre el primer trayecto, cuando se accede a la información adecuada y suficiente para poder dar los primeros pasos en el despertar de la conciencia. Conocer los factores que más inciden en la salud, llevar una vida acorde a las leyes naturales de la alimentación y otros puntos importantes ya tratados en anteriores capítulos, permiten nutrir el cuerpo de la forma más natural y conveniente a nivel físico, energético y

espiritual.

El segundo camino lo conforma los procesos alquímicos que se desarrollan por medio de los ejercicios físicos, las runas, la práctica de artes marciales, los cuales tienen como objetivo transformar el combustible que se adquiere en el primer camino. Esta transformación va desde el aspecto físico, la eliminación de toxinas por medio de la transpiración, la transformación de los defectos y egos, en virtudes entre otros.

Ambos caminos son necesarios recorrerlos, porque son complementarios, y permiten activar la apertura de la entrada principal al tercer camino, el de la sexualidad consciente y sublime. Llamada desde la antigüedad como la puerta angosta, que es el mismo sendero de los iniciados gnósticos, rosacruicistas, metafísicos, el sendero del medio y el de toda persona que desea encontrar un sentido superior a su existencia. Es el sagrado sacramento de la magia sexual.

Una vez ingresado por la puerta principal, el camino conduce a la fuente del árbol de la ciencia y la sabiduría, a la fuente inagotable de la eterna juventud.

Dicha ciencia enseña desde hace miles de siglos, el sentido superior de la existencia de los órganos sexuales, siendo estos, no solo como un

medio de placer y/o reproducción, sino como el asiento de la misma vida, la base de la existencia física, el combustible que nutre las almas y el espíritu en todos los seres vivientes.

Una vez que cada persona reconoce el camino del despertar de la conciencia, e inicia a dar los primeros pasos de transformación y superación en su estilo de vida, la vida misma como un entrenador va presentando las pruebas, para ver hasta dónde puede avanzar la persona. La fuerza negativa que deambula en las mentes como el pesimismo, el orgullo, la lujuria y otros querrán que la persona no alcance a salir de los parámetros normales de la sociedad. Por este motivo, todos serán probados en el diario vivir con el fin de filtrar y encontrar los hombres y mujeres de valor y coraje, quienes puedan enfrentar la realidad de la evolución del ser humano.

Las pruebas son una muestra de que lo que se está haciendo realmente sirve para un avance espiritual acelerado, porque si no fueran importantes, todo pasaría desapercibido. Desde el instante en que la persona decide dar un paso cualquiera, por ejemplo en el área de la alimentación, dejar de comer carne, por lo general ocurre que las personas que están alrededor se empiezan a preocupar o molestar, claro, aun ellos no se dan cuenta que no son ellos los que se preocupan en realidad sino la energía negativa de su interior.

La esencia negativa que tiene cada individuo, se encuentra asentado en los defectos y egos, simplificados en lo que se conoce como los siete pecados capitales para el mundo cristiano.

No es extraño que las personas sean probadas cuando están intentado iniciar un mejor estilo de vida. Muchas veces las amistades o familiares se ofrecen para invitarlos a participar en fiestas, le preparan una parrillada o asado de carne exclusiva para su cumpleaños, lo que en años anteriores tal vez hasta se olvidaban de la fecha. Qué raro, que aún algunos familiares y amistades van preguntando del porque este cambio, a veces quieren averiguar cuál es la fuente de información, y de donde saca esas ideas de no comer carne y cosas por el estilo.

Las pruebas inician no solo en la alimentación sino también en las bebidas, además las oportunidades de mentir, estafar, codiciar, etc. También hay pruebas no solo en el mundo físico, sino también en el mundo mental.

Los sueños pueden ser considerados como un reflejo de lo que la persona tiene en su mundo o cuerpo mental, y muchas veces hasta en los sueños las personas que están dejando de comer carne, sueñan que la mama, el amigo, esposo o un ser querido le está escondiendo un pedazo de carne en su almuerzo o formas similares, con tal que el practicante incida en el consumo de la carne a nivel mental y el de los sueños.

En cuanto a la práctica de los ejercicios físicos, posiblemente se presenten pruebas entre el tener que decidir si va hoy al parque a practicar o si atiende una llamada o cita "importante", sintiéndose obligado a tener que abandonar su rutina.

Las pruebas también estarán en el orden de la sexualidad. Muchos han quedado en el intento, puesto que estas pruebas del sexo son de las más duras de pasar. Sin embargo no es imposible, solo se requiere buena voluntad y temperancia para triunfar. Tanto para hombres como mujeres, se les pueden presentar personas del sexo opuesto con una elegancia y forma de trato impecable, sin saber de donde aparecen estas personas como si salieran de las novelas. Simplemente están disponibles para iniciar un romance, con el objetivo de que el practicante no pueda seguir su preparación en busca de practicar la sublimación de la energía sexual.

En el caso de las personas que ya tienen sus parejas y tienen una vida formada, se aconseja que intenten llevar una relación de pareja con un alto nivel de tolerancia, armonía, respeto, y ayuda mutua. Sean uno con el otro, honestos con sus sentimientos, humildes para aceptar los errores y justos para corregir y ser corregidos uno con el otro.

Que la fuerza de la Sabiduría Universal este con vosotros y la buena voluntad de la superación y liberación de hoy en adelante se pose en cada una de sus genes.



ESTA ES UNA MUESTRA DEL LIBRO ALQUIMIA DE LA SALUD EN  
FORMATO PDF... A continuación le presentamos una PARTE DE  
RECETARIO: "Delicias para Cuerpo y Alma"

# *Delicias para Cuerpo y Alma*



1

# Recomendaciones Generales

---

Así como los grandes alquimistas transformaban física- y metafóricamente los metales bases en oro, el alquimista de la cocina es aquel que mediante el amor, la imaginación y la conciencia, utiliza los ingredientes que tiene a su disposición con creatividad para preparar un delicioso alimento que favorezca su salud.

Usted tiene la oportunidad de practicar la magia de la cocina. La cocina es el espacio para aplicar todo el conocimiento nutricional que pueda adquirir mediante este libro y otras fuentes.

Para una nutrición integral, se recomienda comer 3 veces por día. Es así que encontrará recetas dulces para el desayuno y la cena, y exquisitas recetas saladas para las ensaladas, aperitivos, platos principales y sopas del medio día. Además, para el alquimista intrépido, hay recetas de panadería y repostería integral.

Ser disciplinado en la nutrición le ayudará a mantener una buena salud digestiva, evitar las agrieras, fiebre interna y otras afecciones debidas a combinaciones entre alimentos salados y dulces. Mediante una deliciosa buena nutrición logrará conseguir y mantener un buen estado de salud.

Por último, este recetario se le dedica a todo los incrédulos valientes quienes aceptan el reto de probar las delicias para cuerpo y alma, y comprobar por sí mismos que ser vegetariano, naturista o consciente de la salud no quiere decir comer alimentos desabridos. ¡Buen provecho!

## Guía de instrumentos útiles

Además de las ollas y sartenes, existen algunos instrumentos que puede encontrar en donde vendan productos para el hogar. Aunque no son imprescindibles, son de buena utilidad.

- Cuchillo afilado • Cuchillo pequeño • Tabla de picar • Licuadora (para jugos y sopas) • Extractor (para zumos) • Horno • Exprimidor (para cítricos)
- Cucharón • Espátula • Molino (eléctrico o de mano) • Batidora (eléctrica)
- Rodillo (para hacer pan)

# Guía de ingredientes

La mayoría de ingredientes le serán familiares y puede obtenerlos en casi todas las tiendas. Sin embargo, algunos se pueden encontrar con facilidad en tiendas naturistas.

- Aceites – Use aceites prensados en frío, preferiblemente de ajonjolí y girasol para uso general (ej. frituras) y aceite de oliva extra virgen para aliños y ensaladas.
- Quesos – Use quesos frescos, sin cuajo animal, colorantes o conservantes artificiales.
- Aceitunas – Use las que son transportadas en agua y sal, no las encurtidas con vinagre.
- Legumbres secas – Antes de consumirlos o prepararlos, déjelos en remojo durante uno o dos días y cambie el agua periódicamente. Esto disminuye el contenido de ácido úrico y los hace fácil de digerir.
- Tofú – Es un “queso” hecho de soya que se usa en una variedad de recetas vegetarianas. Absorbe fácilmente sabores dulces o salados, al igual que aliños y especias.
- Gluten – Se elabora naturalmente de harina de trigo. Se puede conseguir lista en tiendas naturistas o se prepara en casa cocinando una masa de harina de trigo, luego del cual se puede aderezar y utilizar en multitud de recetas.
- Sal – Se recomienda usar siempre la sal de mar que se encuentra con facilidad en tiendas naturistas y en algunos países en tiendas comunes. La sal que se consume comúnmente es sal proveniente de laboratorio (NaCl) elaborado sintéticamente. El yodo natural que se encuentra en la sal de mar está presente en forma artificial en sal de laboratorio. De igual forma, se recomienda la sal de mar por encima de la sal de minas, ya que esta última no contiene yodo.
- Especies y Hierbas – Estas incluyen: canela, clavo de olor, orégano, romero, hojas de laurel, salvia, perejil, sal de mar, nuez moscada, anís, paprika (pimentón molido), palillo, mostaza, comino, pimienta. Se recomienda usar todos con moderación, en especial el comino y pimienta por los efectos posibles irritantes al sistema digestivo. También se recomienda usar siempre el perejil en lugar del cilantro, ya que este último puede tener efectos contrarios para la salud.
- No encontrará recetas que usen vinagre o vinos, ya que estos, aunque de fuentes naturales, producen niveles de fermentación que conllevan efectos secundarios.

- Todos los ingredientes utilizados en las recetas son frescos. Use frutas, verduras, cereales y legumbres preferentemente orgánicas y productos locales.
- ¡Use alimentos frescos en lugar de enlatados y sentirá la diferencia en su paladar y también su salud!

## Guía de preparación

Como todo mago, debe tener siempre listo su espacio de cocina. Mantenga el espacio limpio y despejado, con fácil acceso a los ingredientes y utensilios que vaya a necesitar.

- Lave siempre las frutas y verduras con agua caliente (hervida) antes de usar. Esto limpiará los ingredientes de polvo, microbios, bacterias y otros.
- Recuerde tener una cuchara propia aparte de las de cocina para probar los alimentos que este cocinando. Lo mejor es usar un cucharón de cocina para servirse en su cuchara personal. Esto evitará la mezcla de bacterias en los alimentos.
- Aproveche el tiempo para disfrutar del silencio y recuerde y utilice el poder del pensamiento positivamente.
- Si nunca ha entrado a la cocina antes, ármese de valor, imaginación y creatividad. Mantenga una buena disposición y si no sale como pensaba, ¡intente de nuevo! La buena sazón, como todo en la vida, se desarrolla con paciencia, constancia y práctica.
- Independiente a la edad o género, la cocina es un acto de magia. Cocinar es crear lo que alimentará su cuerpo y sentidos.
- Observe siempre el milenario principio cardinal de la cocina. Haga el alimento con amor. ¡Este es el ingrediente secreto!

# El Ying-Yang de la Cocina

---

En las distintas tradiciones ancestrales de medicina natural y nutrición integral, incluidas en disciplinas antiguas como las del Taoismo, Budismo, Hinduismo, Islam, y Judaísmo, la alimentación cobró una importancia especial. Hoy en día, esto no deja de ser el caso. Aún mas hoy, cuando el ser humano vive más cada día en áreas urbanas lejos de la naturaleza, encontrar el equilibrio en la alimentación diaria, ayuda a recordar la conexión con la naturaleza.

La alimentación es un componente esencial para la vida. Es así que todo alquimista que este buscando en la vida diaria hacer una transformación de su vida y llegar a una mejor calidad de vida, espiritualidad y consciencia, debe conocer las leyes basicas de la naturaleza que operan en el diario vivir.

Un adagio antiguo que dice, “El desayuno debe ser de reyes, el almuerzo de príncipes, y la cena como mendigo”, corresponde bien a una de estas leyes naturales estudia la dualidad en la naturaleza o el ying-yang (las dos fuerzas complementarias de la naturaleza - como positivo, negativo; blanco y negro; día y noche).

La fuerza solar y la fuerza lunar forman parte del ying-yang diario, el cual se expresa en las diferentes horas del día. Tomar en cuenta estas fuerzas ayuda a mantener un equilibrio tambien en la alimentación. Recuerde que la fuerza solar representa lo activo y una consciencia fuerte y la fuerza lunar representa lo pasivo y una consciencia lenta.



6 AM – 12 MEDIO DIA: Vibra la fuerza solar completamente. Para iniciar el día con fuerza, se recomienda consumir un desayuno de alimentos dulces. El alimento dulce natural, generalmente proveniente de frutas y cereales, corresponde a la energía solar debido a la aproximación de los árboles frutales y cereales al sol en su proceso de crecimiento. Biológicamente, consumir alimentos de dulce por la mañana lo hará estar mas despierto y listo para las labores del día.



12 MEDIO DIA – 6 PM: Vibra la fuerza solar de la mañana y tambien la fuerza lunar de la tarde. Al medio día se puede consumir un alimento dulce (solar) o consumir un almuerzo salado (lunar), que generalmente se acostumbra consumir de noche. Los alimentos salados, como los vegetales y las legumbres, son en gran parte de

fuerza lunar debido a que estos crecen bajo la tierra, sin mucho contacto directo con el sol. De igual manera, la sal de mar es proveniente del mar, cuyas aguas son regadas por la luna.



6 PM – 12 PM: Vibra la fuerza lunar de la tarde y la fuerza lunar de la noche. Para contrarrestar las fuerzas lunares, se recomienda cenar siempre con alimentos dulces (solares). El realizar esta práctica ayuda a equilibrar las fuerzas lunares y solares del cuerpo durante el día. Además, biologicamente ayuda a regular el metabolismo y hace posible un sueño reparador, porque permite que el cuerpo no se sobreesfuerce en la digestión de alimentos durante la noche.



12 PM – 6 AM: Vibra la fuerza lunar de la noche y la fuerza solar del alba y el amanecer. Durante este tiempo el cuerpo generalmente esta en reposo, y quienes se levantan a la madrugada aprovechan los primeros rayos del sol y la fuerza solar en su apogeo, al igual que el aire mas puro del día con mayor cantidad de oxígeno si sale a respirar durante las horas de 3 AM hasta 6 AM.

En la práctica, el alquimista que sigue estas lógicas naturales aprende a manejar el ying-yang de la cocina, parte esencial de la Alquimia de la Alimentación.



# Indice de Recetas

---

<b>Desayunos</b> .....	13
<b>Cítricos</b> 14	
15 Días de Sol.....	14
<b>Cereales</b> 15	
Granola Integral.....	15
Quínoa con Frutas .....	16
Copa de Yogurt con Granola .....	16
Sémola de Maíz con compota de frutas .....	18
<b>Leche Vegetal</b> 19	
Leche de Soya .....	19
Leche de Almendras .....	20
Leche de Ajonjolí .....	20
<b>Jugos de Fruta</b> 21	
Jugo de Uvas.....	21
Jugo de Manzana.....	22
Batido de Mango y Papaya .....	22
Batido de Fresa con Avena.....	23
Batido de Mora con Yogurt .....	23
Variaciones.....	24
<b>Frutas y Más</b> 25	
Picada de Frutas .....	25
Musáceos al horno .....	26
Panqueques de requesón .....	27
Compota de manzana .....	28
<b>Multivitaminicos</b> 29	
Vital-fruit .....	29
Vital-power .....	30

Vital-gen .....	30
Vital-vid .....	31
Vital-neuro .....	31
Vital-calcio .....	32
Vital-fe .....	32
Vital-pro .....	33
Relax-vita .....	33
Cardio-vital .....	34
Colum-vita .....	34
Vital-eyes .....	35
Vital-fuerza .....	35
Vital-dermis .....	36
Vital-sakro.....	36

## **Almuerzos .....37**

### **Ensaladas 38**

Ensalada de Lentejas .....	38
Ensalada Griega (Grecia).....	39
Ensalada Chilena (Chile) .....	40
Ensalada Rusa (Rusia) .....	41
Ensalada de Brócoli con tomate .....	42

### **Aperitivos 43**

Crostini con alcachofa y queso de cabra .....	43
Tortilla de queso con brócoli .....	44
Falafel de lentejas .....	45
Berenjena empanizada a la parmagiana .....	46

### **Platos Principales 47**

Pizza (Italia).....	48
Veggie Burger (USA) .....	49
Papa a la huancaína (Perú) .....	50
Pastel de Yuca (Bolivia).....	51
Pasta con Salsa Pesto .....	52
Lentejas de Esaú (Medio-oriente) .....	53

### **Salsas 54**

Salsa Pesto (Mediterráneo) .....	54
----------------------------------	----

Chimichurri (Latinoamérica) .....	55
Mayonesa Natural .....	56
Crema agria con cebollín .....	57
Salsa de pimentón con queso de cabra .....	58

## **Sopas**            59

Sopa de Verduras .....	60
Crema de Zapallo .....	61
Crema de Brócoli .....	62
Sopa Minestrón .....	63
Sopa de Frijoles Negros .....	64

## **Sobremesas**65

Avena licuada .....	65
Linaza licuada .....	65
Zumo de Zanahoria .....	66
Refresco de Pepino .....	66
Agua de Coco .....	67
Zumo de Remolacha .....	67
Infusión de Manzanilla .....	68
Infusión de Flor de Jamaica .....	68

## **Tónicos Mineralizantes**    69

Caro-tónico .....	69
Tónico-air .....	70
Cal-tónico .....	70
Yodo-tónico .....	71
Fosfo-tónico .....	71
Mag-tónico .....	72
Fe-tónico .....	72

## **Cenas**..... **73**

Bebida de Algarrabí .....	74
Potaje de Avena con frutas .....	75
Arroz con leche .....	76
Mazamorra Morada .....	77
Hojas de Otoño (Crepes) .....	78

Arepas de Maíz .....	80
----------------------	----

**Panadería y Repostería Integral .....81**

Masa básica para pan .....	82
Empanadas de queso .....	83
Pan dulce con canela y pasas .....	84
Pan de 5 cereales .....	85
Pan de queso .....	86
Pan con romero, orégano y ajo .....	87
Pan sin levadura .....	88
Pan para Veggie-Burger (hamburguesas) .....	89
Piosis (Piononos) .....	90

**Galletas y Más      91**

Galletas de avena .....	91
Galletas de mantequilla .....	92
Galletas con dulce de frutas .....	93
Galletas con ajonjolí .....	94

**Tartas y Tortas      95**

Masa básica para tarta o pie .....	95
Tarta de manzana .....	96
Tarta de calabaza .....	97
Torta de queso (cheesecake) .....	98
Torta de algarroba .....	99

# Desayunos

---

El desayuno debe ser la comida principal del día, representa el oro y trae consigo la fuerza solar de la mañana. Por ser el primer alimento del día, considere con inteligencia lo que ponga en su mesa.

Muchas veces el afán del diario vivir hace de que el desayuno sea un alimento omisible, o en el mejor de los casos, algo rápido y sin mucha ceremonia. Es común una taza de café y un pan con mantequilla.

Debido a que el alquimista busca en el diario vivir rebelarse contra las costumbres diarias que lo perjudican y busca más bien adquirir aquellas costumbres que lo edifique.

Está comprobado de que aquellos que toman desayuno tienen más energía, productividad y mejor humor que aquellos que no. Los que toman desayuno tienen una mayor cantidad de vitaminas y minerales importantes y a largo plazo, ayuda a bajar los niveles de colesterol y mantener un peso saludable. Sin embargo, saber que comer y elegir la calidad por encima de la cantidad de alimento, puede tener un efecto importante en su actividad diaria.

Aquí encontrará recetas para el desayuno que son fáciles y rápidas de preparar – perfectas para el diario vivir – que al mismo tiempo le permitirá nutrirse con alimentos deliciosos.

Las recetas están catalogadas de acuerdo a los ingredientes predominantes. Recuerde que para toda receta siempre existen variaciones. Algunas las hemos indicado y otras están para que usted las descubra por sí mismo.

También puede revisar las recetas para la cena, ya que estas también son alimentos dulces y le pueden servir igualmente como desayunos. Vea también las recetas para pan, ya que la mayoría de desayunos las puede acompañar de una arepa o pan con queso, exceptuando los cítricos y plátanos.

# Cítricos

*Los cítricos son excelentes para mantener una limpieza sanguínea y están llenas de vitamina C. La fuerza solar en ellos ayuda a mantener el cuerpo lleno de energía positiva.*

## 15 Días de Sol

¿Quiere sentirse energético? Durante 15 días, puede tomar cítricos (naranja, toronja, mandarina o piña) como desayuno.

- Jugo de 6 a 30 cítricos; o
- Jugo de 1 a 2 piñas (extraído con exprimidor eléctrico o a mano)



Para aprovechar su poder vitamínico y energético sin neutralizar sus efectos positivos, consuma solo el jugo y la fruta sin algún otro alimento encima.

Tome por lo menos 2 o más vasos de jugo, o la cantidad que desee según la edad y el tamaño corporal. Además, puede comer la fruta respectiva para saciar el apetito hasta el almuerzo.

Después de los 15 días, si desea hacerlo, puede alternar cada día por medio; tomar de desayuno solo cítricos y al otro día, otro tipo de desayuno.

# Cereales

*Los cereales son una base importante para consumir la fibra vegetal, además de ser fuentes ricas en vitaminas, minerales, carbohidratos y proteínas.*

## Granola Integral

Nutritiva y fácil, se prepara la granola con un poquito de imaginación y avena. ¡Es ideal para un desayuno exquisito!



• 3 tazas Avena • ¼ Coco rallado • ¼ taza Maní, almendra o nuez • 1 taza de Semillas de ajonjolí • ¼ taza de aceite de girasol o mantequilla • ¼ taza de Agua • Canela en polvo a gusto • 1 taza Miel de caña o azúcar morena • Uvas pasas o frutas secas a gusto (opcional)

En un recipiente, mezcle la avena y los ingredientes secos (las frutas secas se añaden al final). Agregue el aceite o mantequilla y ¼ taza de agua. Mezcle bien. Espolvoree con la canela y miel de caña o azúcar morena. En una lata de hornear, tueste el cereal durante 30-40 minutos (250° F). Mueva cada 5 minutos con una cuchara de palo para dorarlo de manera uniforme. Cuando la avena este dorada, está listo. Añade las frutas secas casi al final. Consuma la granola como cualquier cereal, con una picada de frutas frescas y yogurt. Con leche de soja y miel de abejas también es exquisito.

## Quínoa con Frutas

La quínoa es la reina de los cereales, por su poder nutritivo y también por su versatilidad. ¡Pruébela con frutas!



- 1 ½ tazas de Quínoa • 5 tazas de Agua • Miel a gusto • 1 taza de Almendras o nueces • Fruta fresca • Canela en polvo

Para usar la quínoa, debe dejarla en remojo durante una noche hasta que se ablande. Al día siguiente, restregué la quínoa hasta que salga una espuma blanca y drene el agua de remojo. Enjuague bien. Esto se hace para quitarle el sabor amargo que puede tener la quínoa debido a sustancias naturales que lo protege de los insectos.

En 5 tazas de agua, ponga a hervir la quínoa hasta que crezca y esté suave. La quínoa tiene un sabor sutil y lo puede servir como potaje caliente o frío. Agregue sus frutas frescas favoritas o las que estén de temporada (arándanos, fresas, mango, papaya y otros) además de almendras o nueces, y miel a gusto. Espolvoreé con canela en polvo.

Si no desea consumir toda la quínoa, puede reservar una porción de la que haya cocinado y la licua con alguna leche vegetal o en un batido de frutas. ¡Con éste cereal tiene suficiente para una variedad de desayunos!



## Copa de Yogurt con Granola

En la mitología griega, la cabra Amaltea alimentó al Dios Zeus con leche de cabra y miel. Pruebe esta copa de yogurt con granola, fruta fresca y miel.



- 1 taza de yogurt natural (dietético sin azúcar ni saborizantes)
- Granola
- Miel a gusto
- Fruta fresca picada

En una copa o vaso, ubique la primera capa de fruta fresca picada. Puede usar cualquier fruta dulce, pero en especial, puede aprovechar la fruta de estación. Para ésta variación, utilice durazno, mango y moras negras. Encima, ubique una capa de yogurt natural seguida por una capa de granola.

Repita este proceso de capas (fruta fresca, yogurt, y granola) hasta llegar a la última capa de frutas seguidas por granola y miel a gusto.

Este desayuno es nutritivo y fácil de preparar. El uso de yogurt natural lo hace bajo en grasa y se luce bien el sabor dulce de las frutas, granola y miel. Experimente con diferentes frutas dulces o semi-dulces para conseguir variaciones distintas.

# Sémola de Maíz con compota de frutas

El maíz es uno de los cereales más cosechados en el mundo. Este desayuno de maíz es cremoso y saludable.



- 1 taza de sémola de maíz
- 3 tazas leche o leche vegetal
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 lb de bayas (arándanos, moras y fresas)
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 cucharadas de miel
- una pizca de canela en polvo

Para preparar la compota, derrite la mantequilla en una sartén a fuego medio. Añade las bayas, miel y pizca de canela. Dejar hervir y reduzca el fuego; mantenga tibio. Para preparar la sémola de maíz, hierva la leche en una olla mediana. Añada la sémola lentamente, girando constantemente con un batidor de mano. Mezcle la azúcar y cocine 5 minutos o hasta que espese, moviendo constantemente. Sírvalo con compota.

Rinde bastante compota, la cual puede ser guardada para otros alimentos de dulce. Rinde suficiente para 3-4 personas. Es una buena fuente de carbohidratos, fibra, hierro y calcio.

# Leche vegetal

*Las leches vegetales provienen de los diferentes cereales, nueces y semillas que existen. Son excelentes fuentes de ácidos grasos esenciales tales como el Omega-3, 6, y 9 además de proteínas y carbohidratos. Son alimentos básicos para cualquier dieta y se aprecian por su versatilidad en la gastronomía.*

## Leche de Soya

La leche de soya es baja en grasa y rica en proteínas y lecitina. Se aprecia por su versatilidad y cualidad refrescante.



- 1 lb de soya orgánica • 2 litros de agua • 1 rodaja de zanahoria o papa

Deja en remojo 1 libra de soya en un recipiente con 2 litros de agua durante un día y una noche, cambiando el agua frecuentemente. Al día siguiente, se estruja hasta remover las cascaritas de la soya. Filtre el agua y licue cada taza de semilla de soya con una taza de agua.

En una olla haga hervir el licuado durante 10-15 minutos. Puede agregarle una zanahoria pelada entera o una papa para que ésta extraiga el sabor a veces amargo de la soya. Retire la espuma de encima que se forma al hervir. Tenga cuidado que no rebalse la

leche. Una vez hervido deje entibiar. Cuando este tibio, filtre y separe la leche de soya del residuo del licuado, con este último puede preparar productos de soya. Antes que se enfríe en su totalidad, debe guardar la leche en el refrigerador. Está lista para ser disfrutada con alimentos dulces o como sobremesa después de los alimentos salados en el almuerzo.

## Leche de Almendras

La leche de almendras es nutritiva y de sabor dulce y suave.



- 1 lb de almendras
- 2 litros de agua
- Miel a gusto o azúcar morena (opcional)

En una sartén, tueste las almendras levemente. En un molino eléctrico o de mano, muele las almendras o licue las almendras en 2 litros de agua. Puede consumir la leche de almendras sin cocinar o también la puede hervir durante 20 minutos. Si desea una leche más espesa, puede agregar  $\frac{1}{2}$  taza de hojuelas de avena.

\*Variaciones: Utilice otra nuez como el maní en vez de almendra.

## Leche de Ajonjolí

La leche de ajonjolí es una fuente deliciosa de calcio.



- 1 lb de semilla de ajonjolí
- 2 litros de agua

Deje las semillas de ajonjolí en remojo durante una noche o algunas horas. Licue en 2 litros de agua. Puede consumir la leche de ajonjolí sin cocinar o también la puede hervir durante 15 minutos. Si desea una leche más espesa, puede

agregar una cucharada de hojuelas de avena. Si desea endulzar la leche, lo puede hacer, o puede consumirlo sin dulce con alimentos de sal.

**CONTINUA...**

## Picada de frutas

La picada de frutas es una forma fácil de consumir sus vitaminas diarias.



- Fruta fresca picada • yogurt natural • miel a gusto

La picada de frutas es de fácil preparación. Elija frutas mayormente dulces para tener en cuenta las combinaciones mas convenientes para la salud, por ejemplo, puede utilizar frutas dulces como manzana, papaya, durazno, uvas, melón, mango, pera, etc., y algunas frutas semi-dulces como las bayas, fresas, cerezas, arándanos etc. Para servir, puede comerlo naturalmente o con miel de abejas y yogurt. Se recomienda comer la picada de frutas cuando este recién hecha para evitar la oxidación por contacto con el oxígeno, como en el caso más acelerado de las manzanas (por eso se hacen oscuras con el pasar de los minutos). El yogurt debe ser sin frutas o endulzantes ni colorantes, se le conoce en tiendas naturistas como yogurt neutro o natural.

## Musáceos al horno

En la antigua Grecia, las musas eran ninfas que iluminaban al ser humano e inspiraban la creación de la música, ciencias, artes y otras actividades. El plátano, cuyo nombre científico es *musacea paradisiaca* está lleno de potasio y ayuda al funcionamiento neurocerebral. Disfruta de éstas “musas” para iniciar el día con inspiración y fuerza!



- 10 plátanos maduros • queso fresco

Pele los plátanos maduros. En una lata de hornear engrasada con mantequilla o sobre papel de hornear (sin cera), ubíquelos en filas y haga un corte en la mitad. Luego de pasar el queso por agua hervida, con el objetivo de eliminar las bacterias acumuladas por el proceso de producción, transporte o empaque, ubique unos pedazos de queso a lo largo del plátano. Deben cocinar al horno a (350 °F; 176.67 °C) durante 30 minutos. Sirvalos con mermelada de abejas y acompañados por un jugo de mango o papaya. Una variación se puede hacer con los mismos ingredientes, cocinando en agua durante 20 a 30 minutos, hasta que estén blanditos y luego servir con queso y acompañado con un jugo de papaya o mango.

## Panqueques de requesón

¡Estos esponjosos panqueques llenos de calcio se derriten en la boca!



• 6 huevos • 12 oz queso requesón • ½ taza harina • aceite de girasol • fruta fresca, mermelada de fruta o miel a gusto

Separe los 6 huevos. Las claras deben ir en un bol grande, y las yemas un un bol de tamaño medio. Con una batidora electrica, bata las claras hasta punto nieve; déjelas aparte. En el segundo bol, bata las yemas y añada el queso requesón y la ½ taza de harina. La mezcla de yemas debe permanecer humeda. Con una cuchara, doble la mezcla de yemas dentro de las claras de huevo. No revuelva demasiado ya que esto puede desinflar las claras.

Caliente una sartén grande a fuego medio con aceite de girasol. Use una cuchara grande para ubicar la masa en la sarten. Tres panqueques (con diametro de 3" a 4" pulgadas) pueden entrar en la sarten al tiempo. Dore un lado hasta que este un tanto crocante y voltee al otro lado. Añada aceite entre tiempos de freir o si la sarten empieza a humear. Los panqueques deben estar esponjosos por dentro y dorados por fuera. *Sirvalos calientes.* Esta receta rinde aproximadamente 20 panqueques. Acompañelos con fruta fresca, mermelada de fruta o con miel de abejas o de conseguirlo, miel de maple.

## Compota de manzana

¡Ideal para niños de todas las edades, ésta compota es fácil y sabrosa!



- 8 manzanas, peladas, sin corazón y picado
- ½ taza de agua
- ¾ taza de azúcar morena o miel de caña
- 1 cucharada de canela en polvo
- 1 cucharilla de nuez moscada molida
- 1 cucharilla de gengibre en polvo (opcional)

Combine las manzanas picadas y el agua en una olla, y cocine durante una hora a fuego medio. En los últimos 30 minutos, añada el azúcar morena o miel de caña y 1 cucharada de canela en polvo, 1 cucharilla de nuez moscada y 1 cucharilla de gengibre en polvo. De no conseguir estas últimas, es suficiente la canela en polvo para darle un sabor especial a esta compota.

Se puede servir caliente o frío y si queda suficiente, puede aprovechar la compota restante luego de servir para hacer una bebida de manzana agregándole agua filtrada o hervida.

Esta receta es básica y común para cualquier compota de frutas. Es una buena forma de consumir las frutas. Intente usar pera, membrillo, o durazno para hacer una variación de ésta receta.

---



# Multivitaminicos

---

Los tónicos y multivitamínicos naturales son muy importantes para el organismo cuando se necesita potencializarse energéticamente. Los motivos pueden ser variados, ya sea por un entrenamiento especial en algún deporte, para trabajos prolongados que demandan mayor esfuerzo o simplemente para contribuir a la recuperación vital, de esta forma mejorar o mantener un excelente estado de salud. Estos preparados naturales de frutas y verduras pueden ser consumidos en el desayuno o en el almuerzo. Recuerde siempre practicar una correcta combinación.

## Vital-fruit

### Te da mayor energía vital

1/2 lb papaya • 1 mango grande o 3 pequeños (pulpa) • 2 cucharadas de polen • 4 cucharadas de miel de abejas • 4 cucharadas de avena en hojuelas • 3 cucharadas de germen de trigo • 2 tazas de leche de soja.

Dentro de la licuadora se vierte en 2 vasos de agua, la avena, el germen de trigo y el polen, se licua por 30 segundos, después se agrega, papaya, mango, miel de abejas, y leche de soja, y está listo para disfrutar cuatro vasos de este manjar.



## Vital-power

### Las bondades de las frutas exóticas de nuestra tierra latinoamericana

6 cucharadas de borojo • 2 vasos de kumis o yogurth • 3 chontaduros • 4 cucharadas de avena en hojuelas • 6 cucharadas de miel de abejas.

Licuar en 2 vasos de agua filtrada, todos los ingredientes, en el orden que fueron escritos. En total obtendrán 4 vasos de vital-power listos para su consumo.



## Vital-gen

### Super genético y energético

3 cucharadas de sampa de girasol • 6 cucharadas de miel de abejas • 1 rodaja de papaya • 2 cucharadas de polen • 1 cucharada de sakresonel • 3 vasos de leche de almendras.

Licuar en 3 vasos de leche de almendras todos los ingredientes, en el orden que fueron escritos. En total obtendrán 3 vasos de vita-gen listos para su consumo.



**CONTINUA...**

# Almuerzos

---

En algunos países del mundo, el almuerzo cobra una importancia familiar. En Italia y otras partes de Europa, regresan a casa al medio día para almorzar con sus familias. Igualmente, sucede en algunos países de Latinoamérica. Asegurar la continuidad de esta buena costumbre es importante, pero recuerde sino puede ir a casa para almorzar, lleve la casa consigo en su almuerzo a su escuela o fuente laboral.

El almuerzo es el mejor momento de consumir alimentos salados, vegetales en abundancia y comer de una forma balanceada. Esto incluye el consumo de proteínas, carbohidratos, grasas en poca cantidad, vitaminas y minerales.

Para lograr esto, recuerde que las vitaminas y minerales se encuentran en abundancia en las verduras. Las proteínas se encuentran fácilmente en las legumbres y lácteos. Los carbohidratos se encuentran en los granos y cereales y las grasas se encuentran en los aceites (como oliva, girasol y ajonjolí) además que en los lácteos. Asegurándose que su almuerzo contiene al menos un componente de cada uno, hará posible mantener un buen estado de salud.

Se recomienda siempre iniciar con los alimentos más sólidos (secos), ya que el sistema digestivo lo puede digerir con mayor facilidad cuando el proceso de ensalivación está en su punto máximo al inicio del almuerzo. La ensalivación (el resultado también de masticar bien), facilita la segregación de enzimas digestivas como la amilasa o ptialina que permiten mantener una buen salud digestiva.

Inicie por consumir sus verduras en ensalada, seguido por el aperitivo o plato principal, una sopa y por último una sobremesa. Este orden de alimentos ayuda a que su organismo regule la digestión y procese los alimentos de la mejor forma. Aunque no se recomienda acompañar los alimentos secos con agua o liquido, ya que éstos diluyen las enzimas presentes en la saliva, una sobremesa liquida (sin endulzante) luego del almuerzo puede ser de mucho beneficio.

# Ensaladas

*¡Se equivoca si piensa que las ensaladas son solo hechas de lechuga! Existe una variedad infinita de ensaladas exquisitas que ayudan a consumir las verduras en su estado natural, con mucho sabor y poco esfuerzo. ¡Use la creatividad!*

## **Ensalada de lentejas**

Esta ensalada hecha con lentejas germinadas es refrescante y sabrosa.



• 3 tazas de lentejas germinadas • 1 cebolla • 1 diente de ajo • 3 cucharadas de aceite de oliva • 4 tomates picados • 1 pimentón amarillo pelado y picado • 1 taza de hojas de espinaca • orégano seco a gusto • 1 cucharada de sal

Para preparar esta ensalada, enjuague las lentejas germinadas con agua hervida en un colador. Retírelas y ubíquelas en un bol grande donde preparará la ensalada. Pique una cebolla blanca o roja y enjuague con agua hervida en un colador. Esto le quitara el sabor fuerte de la cebolla. Puede añadir la cebolla a las lentejas. A esto, agregue un diente de ajo picado, 3 tomates picados, 1 pimentón amarillo pelado y picado y las hojas de espinaca. En un procesador aparte, ubique un tomate picado, una cucharada de sal, el orégano y aceite de oliva y licue. Aliñe con esta salsa y mezcle bien la ensalada antes de servir.

**CONTINUA...**