



Cómo aprender
a comer
o morir
en el intento.

"CUANDO EL GRANJERO DA
DE COMER A LAS GALLINAS
LAS ÁGUILAS NO BAJAN
A COMER DE SU COMIDA "

ESTE LIBRO SE LO DEDICO A
PIERRE QUE ESTA "ESTUDIANDO"
Y A MARLEY QUE ESTA "CANTANDO"

Mis agradecimientos a Yurema por su gran sentido del humor,
a Kempo Sultrin por existir,
a Maite y Diana por su colaboración y
a todos los budas por haberme ayudado a encontrar a la reina de las hadas.
"Eterna primavera".

Depósito legal: TF 1648-2007
Si usted quiere copiar o difundir
este libro ¡adelante!
Ediciones La Libertad
Solo la libertad
Alberto Hernández Socas

EN REALIDAD NO SUCUMBO A NADA

SOLO VIVO EN ESTE MUNDO

SOLO COMO GUERRERO SE PUEDE
SOBREVIVIR EN EL CAMINO DEL
CONOCIMIENTO, PORQUE EL ARTE DEL
GUERRERO ES EQUILIBRAR EL TERROR
DE SER HOMBRE, CON EL PRODIGIO DE
SER HOMBRE.
DON JUAN. GENARO. CARLITOS.

FELIZ DÍA DE NO CUMPLEAÑOS

PRÓLOGO

Este libro trata de lo que comemos, de que deberíamos comer y cómo comerlo.

Algunas cosas en la vida son extremadamente simples y sencillas. Las complicaciones, locuras, malas interpretaciones, tonterías, confusiones, mala educación, etc. resultan muy comunes en nuestra cultura culinaria. Por ésto es importante realizar una profunda y lúcida mirada a todos nuestros hábitos alimenticios que junto con la revisión de todas nuestras creencias (culinarias) tan arraigadas desde nuestra infancia nos demostrarán que del simple hecho de comer nada sabemos. La recomendación básica será siempre la simpleza, pues si nos damos cuenta la naturaleza nos ofrece todo un mundo perfecto y exquisito de formas para alimentarnos. Me refiero principalmente a las frutas y las verduras que son en principio la base que recomienda este libro.

Con un poco de paciencia y un poco de sabiduría todos nuestros problemas sobre la comida, qué comer, la preparación y demás cuestiones culinarias se habrán terminado. Es sumamente importante comprender que muchas enfermedades que sufrimos, son una consecuencia de nuestros hábitos alimenticios. RECUERDE la mala nutrición y los malos hábitos repetidos una y otra vez son causa de todo tipo de males y enfermedades.

Este libro está escrito por un vegetariano (el comer animales nos enferma irremediablemente ya que vamos contra nuestra propia naturaleza). Este principio es la base de una cultura de conciencia y respeto, primero hacia nosotros mismos y naturalmente hacia todos los seres que nos rodean.

RECUERDE

¡EL HOMBRE ES FRUTIVORO POR NATURALEZA!

¡COMA ALIMENTOS PUROS SIN PROCESAR!

LA GRAN MENTIRA

Con toda seguridad estamos sumidos y oprimidos por lo que podría llamarse una gran oscuridad en lo que se refiere al simple hecho de comer. Comemos diariamente productos inútiles, contaminados, sin ningún valor y para colmo los mezclamos sin la más mínima precaución.

Me refiero a la carne, el pescado y a todos sus derivados, las bebidas gaseosas, los enlatados, el alcohol, el café, los lácteos, y en general a todos los productos refinados. Por lo que cada día lo que hacemos es destruir y enfermar nuestro cuerpo ocasionándole males de todo tipo, siempre producidos por nuestros propios hábitos, debido en gran medida a nuestra reiterada tozudez en no cuestionarnos nuestras simples costumbres, por considerarlas como sanas y juiciosas.

SIEMPRE SOSTENIDAS POR LAS CONSTANTES Y REITERADAS MENTIRAS ALIMENTICIAS A LAS QUE SOMOS SOMETIDOS TODOS LOS CONSUMIDORES.

Vivir 45 años no es lo mismo que vivir 97 años y vivirlos sin enfermedades depende en gran medida de nosotros. En este hecho tan simple nos deberíamos fijar mucho. Lo que comemos es tan importante como respirar, por lo que vale la pena cambiar cualquier hábito enraizado en nuestra dieta, con el fin de comer simplemente de forma sana y no tóxica. Cuestionándonos muchos principios de una alimentación mecanizada, refabricada, falta totalmente de energía vital y que está casada con los principios del mercado de y por el dinero de los consumidores. Hoy como siempre vivimos en un mundo de engaño. Los periódicos, las revistas, la radio, la televisión y el cine son instrumentos de adoctrinación y engaño, que se ceban diariamente con nuestra mente sumida en una constante paranóica confusión. Ante este panorama sin sentido es la educación nuestro verdadero amigo, maestro y compañero de viaje.

RECUERDE SIEMPRE QUE EL CREER QUE ALIMENTARSE DE CADÁVERES (ANIMALES MUERTOS) ES BUENO Y SALUDABLE ES SIMPLEMENTE DEBIDO AL GRAN PODER DEL ENGAÑO.

**"LA MEDITACIÓN ES LA LLAVE
LA SABIDURÍA ES LA PUERTA"**

**MEDITACIÓN PROGRESIVA SOBRE LA VACUIDAD
KHENPO TSULTRIM GYAMTZO RINPOCHE
EDICIONES CHABSOL**

COMER POCO

Este es un gran punto de partida. Es muy recomendable tenerlo siempre en cuenta dada la locura por comer que suelen experimentar muchas personas e ir educando al cuerpo a no atiborrarse de comida día tras día sin pararnos a pensar cuál es en realidad la cantidad de comida que verdaderamente necesitamos.

Todos los procesos llevan su propio tiempo y en si el tiempo que pasa no es preocupante, lo importante es ir disfrutando del viaje de los cambios sin preocuparnos por las aparentes derrotas de nuestro hábitos. Sobre la costumbre de comer tres veces al día muchas personas no creen que tal necesidad sea correcta. El cuerpo humano es una maravillosa máquina inimaginable en su perfección dotado de un poder simplemente maravilloso. Que este cuerpo esté en equilibrio es una tarea en la que diariamente deberíamos involucrarnos y no empeñarnos en destruirlo

"MOMO, LA EXTRAÑA HISTORIA DE LOS LADRONES DEL
TIEMPO Y DE LA NIÑA QUE DEVOLVIÓ EL TIEMPO A LOS
HOMBRES.

MICHAEL ENDE
ED. ALFAGUARA

"CUANTO MÁS SIMPLE SEA LA COMIDA MEJOR"

BUDDHA, MATERIALISMO Y MUERTE
LAMA DJIMPA (BORJA DE ARQUER)
ED. LIBRERIA ARGENTINA

EL AGUA

Deberíamos ser más conscientes del papel esencial que juega el agua en nuestras vidas. Teniendo en cuenta que el ser humano está formado por un 80% de agua, deberíamos nutrirlo e hidratarlo conforme a este hecho. Sabemos que las frutas y verduras debido a su alto contenido en agua son los alimentos que nos conviene y deberían abarcar la mayor parte de nuestra alimentación; a través del agua también obtenemos prana o energía vital. Deberíamos tomar unos dos litros de agua diarios, ésta puede ser a modo de infusiones, té, zumos de frutas, verduras y hortalizas, o agua tal cual. Es aconsejable tomar un gran vaso de agua nada más al levantarse (puede incluirse el zumo de un limón ya que es un gran depurativo) y otro antes de acostarse. La falta de agua en el organismo es la causa de muchas enfermedades comunes como la anemia, el estreñimiento, la dispepsia y otros trastornos digestivos. Es importante no beber (vino, cervezas, gaseosas, etc.) mientras se come, con un vaso de agua tomada en pequeños sorbos es suficiente y cuando se bebe agua mejor hacerlo despacio y lentamente. Además ha de retenerse el sorbo en la boca antes de tragarla ya que los nervios de toda la boca y la lengua son los más apropiados para absorber o asimilar el prana del agua.

EL PODER DEL AGUA

Caminar por la orilla del mar al atardecer o al amanecer son experiencias mágicas, el poder del agua es enorme, totalmente gratuito, saludable y al alcance de todos. Nadar es uno de los mejores ejercicios que existen para todos. También los saunas son una maravilla para nuestra salud. Si podemos ver en el agua una fuente de energía pura para nuestra salud, tendremos la suerte de saber algo básico.

RENE QUINTON (1867-1925)

El método Quinton es un método curativo que utiliza el agua de mar como medicina y que recomienda tomar el agua de mar diluida (2 partes de agua marina por 5 partes de agua dulce) y se basa en el hecho de la similitud entre el medio interno animal y el medio marino (el plasma donde nadan las células y el agua de mar son iguales)

SHIVAMBU – LA URINOTERAPIA

EN LA MEDICINA AYURVEDA SE CONOCE ESTA SIMPLE PRÁCTICA DESDE MUY ANTIGUO Y SE UTILIZA PARA CURAR TODAS LAS ENFERMEDADES SIN PROVOCAR NINGÚN DAÑO.

LA ORINA NO ES UNA SUCIA Y TÓXICA SUSTANCIA ELIMINADA POR EL CUERPO. LA ORINA ES EL PRODUCTO DE LA FILTRACIÓN DE LA SANGRE, NO DE LA FILTRACIÓN DE LOS DESECHOS. NUESTRA PROPIA ORINA ES EN REALIDAD UNA AUTOVACUNA QUE FABRICA NUESTRO CUERPO.

Al principio limpia todas las obstrucciones y por último regenera los órganos y conductos vitales (lo más importante es vencer el bloqueo mental y tomarla todos los días), simplemente cuando vaya al baño llene 1/4 de una taza con su orina, luego mezcle con agua y a continuación bébala manteniendo el sorbo en la boca y tráguela lentamente, después de una o dos semanas beba la orina directamente (si usted no es vegetariano recuerde empezar una dieta vegetariana una semana antes de comenzar a beber su orina) para tratar cualquier enfermedad solo tienes que ayunar y beber tu propia orina.

ESTO LO CURA TODO, Y PASA DE PASTILLAS DE COLORES Y DEL
IMPERIO DE LAS MULTINACIONALES A LO NATURAL.
PARA MÁS INFORMACIÓN BUSCA EN INTERNET ¡YA!

”REJUVENESE BEBIENDO TU PROPIA ORINA”
¡COME FRUTA Y BEBE TUS MEADOS!

Dentro de nosotros existe algo que cura todas las enfermedades del cuerpo y es el propio cuerpo el que se encarga de su elaboración diaria e interrumpida. Han pasado miles de años desde que se conoce este hecho tan simple y pavorosamente real y sin embargo resulta desconocido para la mayoría de los seres que sufren y mueren, mientras se afanan por buscar remedios para sus múltiples enfermedades, sufriendo consecuencias terribles, dolorosas y desesperantes, que se hubieran podido evitar simplemente ayunando y bebiendo su propia orina. La orina no es una bebida tóxica, todo lo contrario, nos pasamos la vida tomando bebidas perjudiciales o tóxicas y comiendo alimentos que simplemente son malos, perjudiciales o dañinos. Por lo que nuestras simples ideas preconcebidas resultan sumamente idiotas, irracionales y carentes de lógica y sentido común. El beber nuestra propia orina es un simple ejercicio de salud que demuestra nuestro respeto, aprecio y amor hacia nosotros mismos y hacia nuestra condición de seres humanos mágicos, maravillosos y perfectos.

ENFERMEDADES CURADAS CON LA ORINA

SIFILIS, GONORREA, CATARATAS, HEMORRAGIA DE RETINA, OTITIS, SINUSITIS, CONJUNTIVITIS, PIORREA, TODAS LAS ENFERMEDADES DE LA PIEL, GASTRITIS, ÚLCERAS, COLITIS, DIARREAS, PÓLIPOS DIGESTIVOS, CÁLCULOS DE VESÍCULAS, ASMA, BRONQUITIS, NEUMONIA, TUBERCULOSIS, FARINGITIS, GOTA, DIABETES, DEPRESIÓN, TODO TIPO DE TUMORES , MALARIA, HEPATITIS, HERPES, TUMOR CEREBRAL, INFARTO, HIPERTENSIÓN, IMPOTENCIA SEXUAL, ENFERMEDADES URINARIAS, ENFERMEDADES GINECOLÓGICAS Y ORTOPÉDICAS.

SI TIENES QUE ELEGIR ENTRE COCINAR CUALQUIER COMIDA O PREPARAR UNA ENSALADA NO LO DUDES TU SALUD ES LO PRIMERO.

¡COME ENSALADAS!

EL PODER DE LO SIMPLE

El comer bien y saludablemente no es una cuestión monetaria. Es simplemente una cuestión de educación y hábito.

Si "yo" habito en un cuerpo
soy "yo" y solo "yo" el que
cuida de él. Lo demás es
engaño.

Si pongo gasolina a mi coche funcionará
correctamente, si pongo tierra con agua y jabón
acabará empujándolo.

Sin la sabiduría no sabríamos distinguir
lo correcto de lo incorrecto .

¡NO HAY MÁS
MISTERIO!

EL CHEFF

LO MÁS IMPORTANTE QUE DEBE TENER
EN CUENTA UN BUEN CHEFF ES NO
QUEMAR O DESTRUIR NUNCA LAS
PROPIEDADES **ENERGÉTICAS O PURAS**
DEL ALIMENTO A CONSUMIR.

GUIA COMPLETA DE LA ORINOTERAPIA
LA FUENTE DORADA DE LA SALUD
COEN VAN DER KROON
PLAZA EDICI

AYUNAR

El beneficio básico del ayuno es simple. Nos sirve para recuperar la salud limpiando el organismo ya que toda la energía que se dedica al proceso digestivo se emplea en la limpieza y desintoxicación del cuerpo. Lo mejor del ayuno está en su simplicidad, solamente se requiere no comer, además de ser una práctica totalmente gratis.

Un claro ejemplo lo tenemos en los animales que suelen ayunar de forma natural para combatir las enfermedades (además está aconsejada en todas las prácticas religiosas) el ayuno siempre estuvo presente en la verdadera medicina humana y se aconseja en casos de estreñimiento, diarrea, asma, hipertensión, reumatismo, bronquitis, soriasis, problemas de hígado, cálculos biliares, forúnculos, alergia al polen, urticaria, inflamaciones etc.

También ayuda a incrementar la energía y prolongar la vida por lo que conviene tener la sana costumbre de ayunar un día por semana o ayunar esporádicamente siempre que los ayunos no sean de larga duración ya que en este caso debe ser consultado por un especialista.

Actualmente existen muchos libros sobre el ayuno y es muy recomendable informarse sobre este tema tan simple y saludable.

PREGUNTAS A UN MAESTRO ZEN
TAISEN-DESHIMARU ED. KAIROS

EL PROBLEMA DEL ALMIDÓN

Los almidones (carbohidratos o féculas) son uno de los componentes fundamentales de la dieta humana están presentes en los cereales (maíz, trigo y arroz) las legumbres, las patatas, batatas, etc. El almidón es producido por los vegetales como sustancia nutritiva de reserva que se almacenan en semillas y raíces (el almidón es azúcar almacenada en forma estable) el problema es que el cuerpo no puede utilizar el almidón por si solo, primero debe convertirlo en un azúcar simple antes de poder utilizarlo. Este proceso comienza en la boca a través de la saliva que es un fluido alcalino (amilasa salival) cuya acción convierte el almidón en maltosa (ES MUY IMPORTANTE MASTICAR LA COMIDA LENTA Y CUIDADOSAMENTE COMO PRIMERA ETAPA DE LA DIGESTIÓN) cuando el alimento llega al estómago se encuentra con los jugos gástricos, si la combinación es correcta el organismo segrega un jugo alcalino, cualquier mala combinación interrumpe el proceso (tomate frito, vinagres, bebidas alcohólicas, limón, tomate, frutas ácidas, etc.) los almidones han de comerse con verduras o grasas.

Finalmente el intestino se encarga de transformar los almidones que han escapado a la digestión; el problema es que el comer apresuradamente y las malas combinaciones obstruyen este proceso ocasionando enormes daños al sistema, por lo que una solución es cubrir todas las necesidades consumiendo frutas.

El Dr. Norman Walker dice que las moléculas de almidón no son solubles en agua por lo que viajan a través del torrente sanguíneo y linfático como una molécula sólida que las células del cuerpo no pueden utilizar por lo que intenta eliminarlas (si las partículas de almidón permaneciesen en el organismo causarían degeneración y enfermedades).

¡COMA GERMINADOS!

LA COCINA AL VAPOR

"LA VAPORERA"

En primer lugar si no tiene una batería de acero inoxidable para cocinar al vapor con uno o varios recipientes, espáñese y compre una, le servirá toda la vida. Hoy en día también las hay eléctricas y para los tradicionales existen las cestas chinas de bambú que se colocan sobre una cazuela honda con agua. El vapor del agua cuece los alimentos sin estar en contacto con éstos, consiguiendo conservar un alimento más nutritivo, sano y apetitoso, sin destruir gran parte de la esencia pura del alimento, tanto para las verduras como para los cereales y leguminosas, SIENDO EL MEJOR DE LOS SISTEMAS PARA COCINAR EXISTENTES EN EL MUNDO.

En oriente llevan utilizando este sistema miles de años, siendo simple y sencillo preparar infinidad de platos ligeros, sabrosos, llenos de imaginación y color. Otro sistema consiste en recubrir el alimento con papel de arroz u hojas de col, consiguiendo unos sabores realmente fabulosos.

ALGUNOS CONSEJOS MÁS

- COMPRUEBE QUE LA TAPA ESTÉ BIEN COLOCADA PARA EVITAR QUE SE ESCAPE EL VAPOR (también puede cocinar sin tapa o probar a tapar y destapar cada 3 minutos para evitar un calor excesivo).
- AL AGUA QUE HIERVE EN EL **FONDO** NO DEBE AGREGÁRSELE ACEITE.
- SI UTILIZA UNA OLLA DE VALOR DE TRES NIVELES, NO ES NECESARIO UTILIZAR 2 O 3 NIVELES, CON UN SOLO NIVEL ES SUFICIENTE.
- COCINE CON EL FUEGO BAJO O MEDIO BAJO.
- MEJOR COMER ALIMENTOS POCO HECHOS QUE MUY HECHOS.
- RECUERDE QUE LA FRUTA Y LOS FRUTOS SECOS NO SE DEBEN CALENTAR NUNCA.
- UN SUSTITUTO A LAS RECETAS CON CARNE ES EL SEITAN POR SU TEXTURA SABOR Y CONSISTENCIA, TAMBIÉN EL TOFU NOS SIRVE COMO SUSTITUTO.
- PONGA PRIMERO SIEMPRE LOS INGREDIENTES QUE MÁS TIEMPO NECESITAN COCCIÓN, Y LUEGO IR AGREGANDO LOS QUE MENOS TIEMPO NECESITAN.
- RECUERDE PONER LAS LEGUMBRES Y EL ARROZ EN REMOJO UNA NOCHE.
- PARA LA QUINOA Y EL MIJO 1 HORA. ANTES DE TERMINAR LA COCCIÓN, COMPRUEBE QUE LOS ALIMENTOS ESTÉN A SU GUSTO, SI USTED CREE QUE NECESITA MÁS TIEMPO PROLONGE EL TIEMPO DE COCCIÓN.

"CUANDO SIENTAS GANAS DE COCINAR
SIÉNTATE A MEDITAR,
DESPUÉS PREPARA TU ENSALADA"

EL ALOE VERA

LA PLANTA DE ALOE VERA ES ORIGINARIA DE ÁFRICA PERO DESDE LA ANTIGUEDAD HA SIDO UTILIZADA POR NUMEROSOS PUEBLOS. SU UTILIDAD MÉDICA ES EXTRAORDINARIA TANTO PARA QUEMADURAS COMO PARA COMBATIR EL CÁNCER. TAMBIÉN ES UN INGREDIENTE IMPORTANTE EN MUCHOS PRODUCTOS DE BELLEZA, TANTO PARA LA PIEL, LOS DIENTES Y EL CABELLO, COMO PARA NUTRIRNOS (gazpacho y ensalada de aloe). SIMPLEMENTE SE CORTA UNA HOJA, SE LAVA BIEN Y SE QUITAN LOS BORDES ESPINOSOS, LUEGO LA CORTAMOS POR LA MITAD Y NOS LA PASAMOS POR TODO EL CUERPO Y LA CABEZA. (DESPUÉS DE LA DEPILACIÓN O EL AFEITADO ES UNA MARAVILLA). TAMBIÉN ESTÁ RECOMENDADA PARA LA HIGIENE BUCAL, PARA LO CUAL CHUPAMOS UN TROZO DE PULPA DE ALOE VERA DURANTE UN BUEN RATO DESPUÉS LO MASTICAMOS Y NOS LO COMEMOS.

ESTA COMBINACIÓN SE UTILIZA PARA COMBATIR EL CÁNCER: SE CORTAN DOS HOJAS GRANDES O MEDIANAS DE UNA PLANTA ADULTA SE LAVAN BIEN Y SE QUITAN LAS ESPINAS DE LOS BORDES, LUEGO LA PASAMOS A LA BATIDORA CON 6 CUCHARADAS DE MIEL Y 7 CUCHARADAS DE COÑAC O WHISKI. CUANDO TOME ESTA BEBIDA ESPERE UNOS (7) DÍAS ANTES DE VOLVER A TOMARLA, RECUERDE QUE COMER MUCHO ALOE RESULTA TÓXICO.

MUY IMPORTANTE
PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS USOS MEDICINALES
DEL ALOE VERA BUSCAR EN INTERNET.

SI USTED HA PADECIDO ALGUNA ENFERMEDAD O CREE QUE PUEDE
ENFERMAR EN EL FUTURO LEA ESTE LIBRO
"EL AGUA DE LA VIDA"
JUAN W ARMSTRONG
EDITORIAL EDAF

"LEER ESTE LIBRO LE AYUDARÁ TODA LA VIDA"

SER COMO EL BAMBÚ

Si la rigidez parece ser la norma de una alimentación correcta solo son meras apariencias. La riqueza de la alimentación natural es asombrosa, inimaginable y llena de variedades perfectas. Además de ser enormemente sabrosa, rica y saludable. Es importante no caer en los tópicos juicios apresurados y conclusiones tajantes. Ya que la realidad nos muestra que del simple hecho de comer sabemos poco, nada o casi nada.

Vivir la vida con una actitud serena alegre y distendida es sin duda una gran fortuna. Gozar de la vida es quizás la mejor de las fortunas.

Todos los hábitos y tendencias tienen su principio y su fin. La ignorancia siempre ha estado presente, vivimos con ella y sin embargo todos los días podemos vencerla simplemente con la sabiduría, que por cierto siempre estuvo presente. La belleza de la vida (simplemente existir) todo lo que nos rodea; el mar, los ríos, los árboles, las flores, el sol, las montañas, la lluvia, el viento, los animales, los seres humanos, los insectos, la sonrisa de los niños...son la sabiduría que siempre han estado presente.

UN GUSTO SUPERIOR. Basado en las enseñanzas de su divina gracia
A.C. BHAKTIVEDANTA SWAMI PRABHUPADA
The bhaktivedanta book trust internacional

PAPAS AL VAPOR

Pelamos y troceamos finamente las papas, las ponemos 15 minutos a cocer (levantando la tapa y removiéndolas cada 5 minutos) partimos las judías verdes con el brócoli y las agregamos 5 minutos antes de finalizar la cocción de las papas , luego faltando 2 minutos agregamos la col, terminada la cocción las pasamos a una bandeja grande, condimentamos con curry, pimienta negra, sal, aceite de oliva, ajo finamente cortado y germinados de alfalfa.

LA DICTADURA DEL FUEGO

EL FIN DE ESTE LIBRO ES ABRIR UNA PUERTA QUE POR DESCONOCIMIENTO E IGNORANCIA SE NOS OCULTA A MILES DE PERSONAS, ESA PUERTA CONDUCE A LA ALIMENTACIÓN NATURAL, SIN NECESIDAD ALGUNA DE UTILIZAR EL FUEGO PARA ALIMENTARNOS CONSUMIENDO SIMPLEMENTE FRUTA, VERDURA, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GERMINADAS.

QUIZÁS EL GRAN PROBLEMA DE LA ALIMENTACIÓN (la educación) DE MUCHOS PUEBLOS SE PODRÍA RESOLVER CONSUMIENDO LOS GRANOS O SEMILLAS (ARROZ, LENTEJA, SOYA, GARBANZOS, ETC) CRUDOS, ES DECIR GERMINADOS.

LA ENERGÍA DE LAS ENZIMAS.

En la cultura oriental (China, India, etc.) se dice que el KI o energía vital, se obtiene del agua, de los alimentos puros y del aire (prana) los seres humanos disponemos de una cierta cantidad de esta energía al nacer. Luego al respirar, al beber agua y al ingerir alimentos puros obtenemos esta energía vital. Mientras que EL COCINAR, LA PASTEURIZACIÓN, LAS BEBIDAS GASEOSAS, EL ALCOHOL, LA CONTAMINACIÓN, LOS PESTICIDAS, LA POLUCIÓN ETC destruyen el ki o energía vital.

Si hablamos de energía tendremos que hablar de las enzimas. Las enzimas son catalizadores de vida o el principio vital de toda vida que existe en los átomos y moléculas de todas las células vivas. Donde existe vida hay enzimas. Las enzimas que hay en las células del cuerpo se corresponden con las existentes en los alimentos puros.

Cada célula de nuestro cuerpo y cada célula de los alimentos naturales contienen este principio de vida. LAS ENZIMAS SON MUY SENSIBLES A LAS TEMPERATURAS SUPERIORES A LOS 50° C. Y POR ENCIMA DE ESTA MUEREN, POR LO QUE AL COCINAR EL ALIMENTO TODA LA COMIDA SE CONVIERTE EN INSERVIBLE, PERDIENDO SU VALOR NUTRICIONAL REAL.

"AL COCINAR ESTROPEAMOS GRAN PARTE DE LOS ALIMENTOS AL SOMETERLOS A UN CALOR INTENSO Y PROLONGADO"

la cocinar con wok procurando saltean ligeramente los alimentos, sin pasar un logico punto (poco hechos); o la cocina al vapor (el mejor sistema para cocinar existente en el mundo) no requieren gran esfuerzo y compensan enormemente.

LO MEJOR ES IR COMPRENDIENDO CADA UNO POR SI MISMO, QUE AL PREPARAR LA COMIDA LA MAYORÍA DE NOSOTROS ARRUINAMOS TOTALMENTE EL ALIMENTO A CONSUMIR Y NOS ENVENENAMOS COMO TONTOS.

PARA SABER MÁS DE TODO
DR. NORMAN WALKER

¡COMA ENSALADAS!

¡COMA GERMINADOS!

¡BEBE MOSTOS!

ARROZ SALVAJE CON COLIFLOR, BRÓCOLI, PUERROS Y ESPINACAS

Previamente dejamos unas horas (o toda la noche) el arroz en agua. Después se cocina al vapor durante unos 12 minutos, si necesita algo más de tiempo prolonge el tiempo de cocción. (UN TRUCO CONSISTE EN RETIRAR LA TAPA VARIAS VECES PARA EVITAR UN CALOR EXCESIVO) La coliflor, el brócoli y el puerro se le añaden en pequeños trozos al arroz en los últimos 5 minutos de cocción y las espinacas en los 2 últimos minutos. Se condimenta en el plato con un buen aceite de oliva, además de pimienta negra azafrán y curcuma.

Otra posible combinación para el arroz es agregarle aguacate, pepino y ajo.

¡PROBARLO ES UNA DELICIA!

“LA PUREZA ESTÁ EN
LO PURO, NO HAY
MÁS CIENCIA”.

UNA DE FLORES

La costumbre de matar y extinguir la vida de las flores para demostrar aprecio, amor o amistad demuestra que la ignorancia es grande pero simple de vencer.

El cortar flores por su belleza para luego regalarlas en señal de aprecio, amor, agradecimiento o amistad es un acto idiota y aberrante.

¡RESPETE LA NATURALEZA SI
QUIERE REGALAR BELLEZA
REGÁLELA CON MACETA!

INMORTALIDAD Y REENCARNACIÓN
ALEXANDRA DAVIL-NEEL
ED- LA LLAVE

¡CUANTO MÁS SIMPLE SEA LA COMIDA MEJOR!

¡CALIENTE CALIENTE! SOPAS SEMI CALIENTES

Cueza los diferentes ingredientes al vapor para luego pasarlos a la batidora. Agregue las especias que más le gusten: azafrán, canela, curcuma, curry, pimienta, miso, menta, anís, jengibre, aceite de oliva etc. Añada agua caliente sin que llegue a hervir, bátalo todo y sirva al instante.

¡RIASE MÁS !

Es importante recordar que al cocinar y exponer los alimentos a una temperatura superior a los 50° C destruimos la esencia enzimática pura y real de todos los alimentos que consumimos. Convirtiendo cada comida en un simple proceso de eliminación y tránsito de unas sustancias por nuestro organismo sin que éste realice la asimilación y recarga energética para el que está preparado cuando nace. Siendo esta gran oscuridad en la que vivimos casi imperceptible para todos, excepto para los niños que se ríen.

¡RIASE MÁS!

EL RESPETO A LA VIDA

TODOS LOS PRECEPTOS Y ENSEÑANZAS SOLO SIRVEN DE PREPARACIÓN PARA LLEGAR AL SIMPLE HECHO DE NO MATAR NINGÚN SER . YA SEA POR DIVERSIÓN, ENTRETENIMIENTO O IGNORANCIA . COMPRENDIENDO QUE MATAR PARA COMER ES PURA IGNORANCIA .

**REALIZAR ESTO, ES
COMPRENDERLO TODO.**

¡COMA FRUTA!

LA BATIDORA

EL ARMA DEL COCINERO ZEN
O DEL QUE PASA DE COCINAR

La batidora es nuestra varita mágica. Teniendo en cuenta que el calentar los alimentos no es muy recomendable, es importante tener la sana costumbre de tomar zumos de frutas y verduras, no tienen precio y además de ser una forma efectiva de alejar las enfermedades y prolongar nuestra vida nos sirve para asegurarnos una vejez sana, alegre y confortable. También es altamente positivo incluir las leches de frutos secos, como bebidas revitalizantes en nuestra dieta habitual.

LA COMIDA DE LOS NIÑOS

No caliente las papillas de los niños, simplemente ponga la fruta y la verdura en la batidora y listo. Recuerde QUE LA LECHE EN POLVO NO NOS APORTA NADA. LA ÚNICA LECHE QUE DEBEN TOMAR ES LA DE LA MADRE. Tenga mucha precaución con las combinaciones de alimentos. TENGA PRESENTE QUE LA CARNE, EL PESCADO Y TODOS SUS DERIVADOS SON PERJUDICIALES ASI COMO LOS HUEVOS, LA LECHE PASTEURIZADA, LOS ENLATADOS Y TODOS LOS PRODUCTOS TRATADOS O REFINADOS.

¡SUERTE!
"y no se deje engañar"

CARL SAGAN. COSMOS. ED. PLANETA
Consígalo en DVD

ENSALADA DE VIDA O DE GERMINADOS

1 Lechuga
2 Zanahorias ralladas
150g de Germinados
1 Pepino
5 Tomates
1/2 Cebolla
1 Aguacate
Pimienta negra, orégano, y aceite de oliva (con endivias col y aceitunas también queda bien)

Los germinados de alfalfa son uno de los germinados más completos, además de combatir la fatiga y la debilidad. *Las lentejas* retrasan el envejecimiento; *los de mostaza* son adecuados para todo tipo de trastornos digestivos; *los de trigo* ayudan a regenerar las células y previenen de infecciones; *los de avena* son recomendables en caso de trastornos nerviosos, depresiones y alteraciones del sueño; *los de arroz integral* ayudan en la conservación de huesos y dientes; *los de soya verde* fortalecen el sistema nervioso y combaten el colesterol; *los de berros* ayudan en la regulación del metabolismo y depuración de la sangre.

Las semillas de las solanaceas (tomate, patatas, berenjenas y pimientos) no se deben germinar para comer ya que son tóxicas.

"La revolución de una brizna de paja" masanobu-fukuoka

LA AGRICULTURA ECOLÓGICA.

La agricultura ecológica produce simplemente los mejores alimentos porque prima el trato simple y natural. En este sistema los alimentos son producidos sin utilizar productos químicos. Es por esto que un consejo simple será el de proveernos siempre de productos que vengan de la agricultura ecológica, por ser los más sanos y nutritivos. Si comparamos nuestra agricultura moderna con nuestra cocina moderna podríamos decir tranquilamente que el hombre no sabe nada.

La tierra está calentándose, las emisiones de CO2 y otros gases de efecto invernadero provenientes del desarrollo industrial, así como la aviación (la estela blanca que dejan los aviones en el cielo, es la capa de ozono destruida) podrían elevar la temperatura entre 2 y 8 grados, en solo unas décadas la elevación del nivel del mar (si vive en la costa cómprese una casa en la montaña) la muerte de todos los arrecifes de coral, la destrucción de los bosques y el total empeoramiento de todos los ecosistemas son la consecuencia de la carrera de un ciego loco.

PARA SABER MÁS: La senda natural del cultivo, regreso al cultivo natural.
Masanobu-fukuoka, colección terapión.

En lo referente a la destrucción de los bosques para la obtención del papel (imagine la cantidad necesaria que se necesita para publicar la prensa diaria en el mundo) es importante señalar que existe una alternativa como es el uso del cáñamo, pero que debido a su ilegalización sin sentido, llevada a cabo por unos locos sin piedad y sin ningún tipo de razón o lógica, persiguiendo y destruyendo la vida de todos los seres que utilizan esta maravillosa planta medicinal. Utilizando el miedo y la ignorancia para mentir y ocultar los múltiples beneficios del cáñamo, han conseguido paralizar todos los intentos de normalizar todos los usos de esta planta.

"El cáñamo y la conspiración de la marihuana. El emperador está desnudo"
JACH HERER. ED.MULTICULTURAL(CASTELLARTE)

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL USO MEDICINAL DE LA
MARIHUANA BUSCAR EN INTERNET

EL PAN

El pan es indudablemente uno de los productos más extendidos en este planeta. Sin duda alguna está presente diariamente en la mayoría de los hogares. Nosotros desaconsejamos totalmente el pan blanco por ser un producto refinado de levadura química, que lejos de nutrirnos nos causa con el tiempo muchos males y perturbaciones en el organismo.

LO MÁS ACONSEJABLE ES CAMBIAR A UN BUEN PAN INTEGRAL SIN DUDARLO, CON LO QUE LOGRAREMOS UN GRAN BENEFICIO PARA NUESTRA SALUD. RECORDANDO SIEMPRE QUÉ COMBINACIONES SON RECOMENDABLES Y CUÁLES NO LO SON.

RECUERDE SIEMPRE QUE PODEMOS SUPRIMIR EL PAN DE NUESTRA DIETA YA QUE NO ES NECESARIO.

LAS CARNES , PESCADOS Y TODOS SUS DERIVADOS.

Para comer carne hace falta matar al animal y todo el sufrimiento de esta acción es real. Existe este sufrimiento y deberíamos mirar muy adentro para poner a prueba nuestras propias costumbres culturales e ideológicas sobre el simple hecho de comer animales muertos como algo normal y desde luego saludable. La vida y como viven todos los animales destinados a ser comidos por los humanos en una cadena interminable de vejación y sufrimiento, es la realidad diaria y cotidiana que pocos ven o quieren ver.

EL NO COMER CARNE ES LA MEJOR PREVENCIÓN CONTRA TODA DOLENCIA Y ENFERMEDAD . LA CARNE ES DE HECHO LA ENCARGADA DE ENFERMAR Y TRANSMITIR ENFERMEDADES AL ORGANISMO. RECUERDE QUE ENTRE EL 70% Y EL 90% DE TODAS LAS ENFERMEDADES PROVIENEN DEL HÁBITO DE COMER ANIMALES MUERTOS.

**COMO CURA EL KEFIR
MERCEDES BLASCO
INTEGRAL**

"LOS MASAJES CON ORINA REJUVENECEN EL PELO Y LA PIEL " LOS MASAJES Y PAÑOS HÚMEDOS DE ORINA SIRVEN PARA TRATAR INFECCIONES, HERIDAS, QUEMADURAS Y ÚLCERAS, ADEMÁS DE CURAR TODAS LAS ENFERMEDADES DE LA PIEL"

"PARA EVITAR LA CAÍDA DEL PELO LO MEJOR ES TU PROPIA ORINA"

RECUERDE SIEMPRE QUE LOS MÉDICOS PUEDEN SER MUY PERJUDICIALES PARA LA SALUD Y QUE LA SABIDURÍA ES NUESTRA MEJOR AMIGA

"LA ORINA SIRVE PARA TRATAR PROBLEMAS VISUALES Y AUDITIVOS"

LA ENSALADA

UNA BUENA MANERA SEGURA, SIMPLE Y SALUDABLE DE COMER BIEN, ES COMER UNA ENSALADA AL DÍA O PROCURAR SIEMPRE QUE SE PUEDA COMER ENSALADAS CON REGULARIDAD; CON UNA SIMPLE BASE DE UNA LECHUGA, CUATRO TOMATES, UN PEPINO, UNA ZANAHORIA Y MEDIA CEBOLLA SE PUEDE COMER DIARIAMENTE Y AÑADIR INFINIDAD DE COMPONENTES Y CONDIMENTOS.

"MEZCLANDO LO FRIO Y LO CALIENTE"

UNA BUENA IDEA PARA UN BUEN PLATO ÚNICO ES AGREGARLE A NUESTRAS ENSALADAS CEREALES AL VAPOR COMO ARROZ, MIJO, GARBANZOS, QUINOA, ETC. A LOS CUALES LES PODEMOS AGREGAR QUESO FRESCO DE CABRA (POR LO DE QUE ES MEJOR ESTAR COMO UNA CABRA QUE COMO UNA VACA). TODO TIPO DE GERMINADOS, JENGIBRE ASI COMO COLIFROR, BRECOL, COL, ESPINACAS, ACELGAS TOFU, SEITÁN, BERROS, ETC. TODO ESTO ÚLTIMO AL VAPOR (o crudo según el gusto) CONSIGUIENDO UNOS PLATOS REALMENTE APETITOSOS SANOS Y SIMPLES DE PREPARAR.

PARA COMER DE UNA FORMA SALUDABLE LA MEJOR SOPA ES EL GAZPACHO. SIEMPRE QUE PUEDA DISFRUTE DE UN GRAN TAZÓN DE GAZPACHO Y ALEGRE SU VIDA.

¡MARIA! ¡MARIA!

"LOS COGOLLOS SECOS DE LA MARIHUANA PREVIAMENTE DESMENUZADOS Y TRITURADOS SIRVEN COMO UN BUEN ORÉGANO PARA CONDIMENTAR UNA BUENA ENSALADA.

!RICO! !RICO!

EL MITO DE LA LIBERTAD
CHOGYAM-TRUNGPA KAIROS

¡COMA FRUTA!

LA FRUTA

LA FRUTA ES SIN DUDA EL MEJOR ALIMENTO PARA LOS HOMBRES Y MUJERES. UNA DIETA RICA EN FRUTAS ASEGURA UNA GRAN SALUD. ES MUY IMPORTANTE EL RECORDAR NO INGERIR LA FRUTA JUNTO CON OTROS ALIMENTOS. LA FRUTA DEBE TOMARSE SOLA Y CON EL ESTÓMAGO VACÍO.

UNA BUENA MANERA ES COGER UNA GRAN ENSALADERA Y COMBINAR 3 O MÁS FRUTAS TROCEADAS AL GUSTO. LA FRUTA ES EL ALIMENTO QUE MENOS ENGORDA Y EL QUE MÁS LIMPIA. LOS ZUMOS DE FRUTAS SON EXTRAORDINARIOS PARA NUESTRA SALUD. NO UTILICE AZÚCAR DE NINGÚN TIPO YA QUE LA FRUTA CONTIENE SUS PROPIOS AZÚCARES BÁSICOS Y ESENCIALES PARA EL ORGANISMO. RECUERDE NO COMBINAR FRUTA ÁCIDA CON FRUTA DULCE.

¡GUACAMOLE!

2 Aguacates maduros

2 Chiles picados finos

½ Cebolla muy picada

4 Ramas de cilantro machacado, un poco de aceite de oliva, y un poco de zumo de limón.

1) Pelar el aguacate y aplastarlo con un tenedor hasta conseguir una consistencia cremosa. Luego Añada la cebolla picada, los chiles picados, el cilantro machacado, el aceite, el limón y mezclar todo muy bien y por último déjelo macerar un rato manteniéndolo tapado y mévalo en el frigorífico.

LA VÍA DEL NO APEGO - DHIRAVAMSA
BIBLIOTECA SABIDURIA INTERIOR
LA LIEBRE DE MARZO

SOMBRAS DE BARRO

Tenemos un predador que vino desde las profundidades del cosmos y tomó control sobre nuestras vidas, los seres humanos son sus prisioneros, el predador es nuestro amo y señor. nos ha vuelto dóciles e indefensos.

” Don juan”

! DEJA EL CAFÉ Y BÉBETE TUS MEADOS !

LOS BOCADILLOS

En primer lugar cambie el pan blanco por un buen pan integral como norma en su dieta. En segundo lugar condimente con varias hortalizas frescas como tomate, lechuga, un buen aceite de oliva, sésamo o de semillas, zanahoria rallada, pepino, toda clase de germinados, aguacate, ajo, cebolla, espárragos, y todas las combinaciones de especias que más le gusten.

Nos hemos pasado la vida comiendo embutidos de todas clases, tortillas, carnes, pescados, etc. en nuestros bocadillos diarios sin preguntarnos si estas combinaciones son adecuadas o sanas. Resulta que no son nada recomendables más bien son altamente perjudiciales para el organismo. Y debido a la gran oscuridad en la que vivimos seguimos comiendo y cocinando de una manera muy agresiva para nuestra salud.

ENSEÑANZAS DEFINITIVAS. SRI. NISARGADANTTA MAHARA

BIBLIOTECA SABIDURIA INTERIOR "LA LIEBRE DE MARZO"

UNA DE AGUA

El agua caliente sin que haya empezado a hervir es toda una medicina, ya que descongestiona y lava el estómago.

!BEBA AGUA CALIENTE!

UN CHISTE:

Niño: !papá! !papá! !el abuelo esta blando!

Padre: !pues apártalo y cómete las papas!

UN MÚSICO:

Bob Marley. Exodus, Uprising.

O

The best of Ziggy Marley and the melody makers.

Ziggy Marley. Love is my religion.

UN CONSEJO

Cuando coma un alimento que no sea fruta o verdura procure no mezclarlo con otro alimento (mucho ojo con comer pan en todas las comidas), esto quiere decir que cuando coma arroz solo coma arroz, cuando coma garbanzos, solo garbanzos (nada de arroz con garbanzos).

Una buena solución para casi todos los platos calientes es cocinar la verdura al vapor y experimentar unos sabrosos platos condimentados con diversas especias, como por ejemplo; el cuscus al vapor con verduras, arroz integral al vapor con verduras, QUINOA AL VAPOR CON VERDURAS, garbanzos al vapor con verduras, etc.

EL TOMATE, MUY IMPORTANTE..... NUNCA DEBE COCINARSE, YA QUE AL CALENTARSE SE VUELVE ACIDIFICANTE Y DESTRUYE CUALQUIER ALIMENTO COMBINADO CON EI. LA MUY AFAMADA FORMA DE AÑADIR TOMATE A TODAS LAS FRITURAS ES MUY PERJUDICIAL.

HISTORIA DEL TIEMPO ILUSTRADA. STEPHEN HAWKING
CRÍTICA

UN CONSEJO MÁS

CUANDO SIENTA GANAS DE COCINAR SIÉNTESE A MEDITAR.
DESPUÉS PREPARA TU ENSALADA.
RECUERDE QUE LA PACIENCIA ES EL ARMA DEL CHEFF.
CUANDO COCINE AL VAPOR PRUEBE A TAPAR Y DESTAPAR LA COMIDA PARA EVITAR UN CALOR EXCESIVO.Y COMPRENDA QUE SIEMPRE ES MEJOR UNA ENSALADA O UN GAZPACHO DE GERMINADOS QUE CUALQUIER OTRA COMIDA

¡COMA FRUTA!

CUSCUS

Cuscus integral acompañado de calabaza, zanahoria, coliflor y aguacate.

Primero ponemos el cuscus en un gran bol o ensaladera y le agregamos un poco de agua hasta humedecer todos los granos, esperamos 5 minutos y lo removemos con un tenedor, luego lo pasamos 15 minutos a la vaporera sin utilizar la tapa. Después de este tiempo lo retiramos del fuego y lo echamos en la ensaladera, lo rociamos con agua y removemos con un tenedor para separar los granos. Volvemos a cocerlo 15 minutos (pruebe a levantar la tapa cada 5 minutos) los últimos 8 minutos se le agrega la calabaza, la zanahoria y la coliflor en pequeños trozos, terminada la cocción se pasa a una bandeja y se le agrega un poco de aceite con las especias que más nos gusten y el aguacate.

MÁS CONSEJITOS

Un buen consejo para los viajes es llevar un bol medianamente grande donde trocear 3 o 4 piezas de frutas o cualquier ensalada individual. Después solo tiene que entrar en cualquier supermercado o tienda que se encuentre en el camino y disfrutar del viaje.

!ECONÓMICO TOTAL!

Varias horas antes de dormir es extraordinariamente (que palabra más bonita) saludable comer o hacer zumos de 2 piezas de fruta fresca. Cuando se levante haga lo mismo. Esta es una forma efectiva de prolongar nuestra vida.

UN CHISTE:

Paciente- !doctor! doctor! !Me siento mal!

Doctor- !pues siéntese bien!

PELOTA DE GOFIO, MIEL Y ALMENDRAS

El gofio fue la base de la alimentación en Canarias.

En un bol grande se pone el gofio y se le añade el agua, la miel y las almendras (o cualquier otro fruto seco) troceadas, se amasa bien y listo.

TAGINE

El tagine es una cazuela de barro con tapa.

Los platos de vegetales cocinados a fuego lento son deliciosos, recuerde la comida poco hecha.

UNA BREVE RESEÑA SOBRE LA DIABETES.

La diabetes es una enfermedad degenerativa que afecta a un órgano, glándula o miembro que deja de funcionar correctamente viéndose afectado todo el organismo. Está asociada con la obesidad, hipertensión crónica, nefritis intestinal, gota, arterioesclerosis cardíaca y/o cerebral, estreñimiento, perturbaciones digestivas, etc.

COMO LA MAYOR PARTE DE LAS ENFERMEDADES LA DIABETES ES EL RESULTADO DE TODA UNA MALA E INADECUADA ALIMENTACIÓN.

SOBRE LOS FRUTOS SECOS

LOS FRUTOS SECOS SE HAN DE COMER SIEMPRE CRUDOS PUES AL TOSTARLOS O FREIRLOS SU COMPOSICIÓN ORGÁNICA ES ALTERADA Y SE VUELVEN ACIDIFICANTES, ES DECIR, PERJUDICIALES PARA NUESTRA SALUD. SOLO HAY QUE PROCURAR NO COMER DEMASIADO DE UNA SOLA VEZ.

UNA BUENA MANERA (ADEMÁS DE REFRESCANTE) ES BATIRLOS CON AGUA Y BEBERLOS.

LA FRUTA COCIDA

LA FRUTA EN SU ESTADO NATURAL ES NUESTRA MEDICINA PERO CUANDO SU COMPOSICIÓN ORGÁNICA HA SIDO ALTERADA POR EL CALOR ÉSTA PIERDE SUS PROPIEDADES BENÉFICAS Y SE VUELVE ACIDIFICANTE.

ESTO ES ALGO QUE NO DEBERÍAMOS OLVIDAR NUNCA.

DESPEDIDAS ELEGANTES
COMO MUEREN LOS GRANDES SERES
Biblioteca Sabiduría Interior La Liebre de marzo

¡BEBA MOSTO!

¡MELÓN Y SANDÍA CADA DÍA!

LAS TORTILLAS SIN HUEVOS

Si queremos comer una buena tortilla de papas y cebolla sin huevo, la harina de garbanzos es la solución al sustituto del huevo. El resultado le sorprenderá y será fácil conseguirla en tiendas de alimentación hindú. Recuerde que la harina de garbanzos se remueve con agua formando una masa líquida similar al huevo a la cual le añadimos las papas y las cebollas previamente fritas en aceite (o cocidas al vapor) hasta rebozarlo todo. El tiempo de la tortilla es de 8 minutos a fuego lento por cada cara.

EL ARROZ

PROCURE NO CONSUMIR NUNCA ARROZ BLANCO REFINADO, COMA SOLO INTEGRAL, ARROZ SALVAJE, O BASMATI. LA INDUSTRIA ALIMENTICIA HA CREADO UNA FALSA PANACEA AL DESTRUIR PARTE O GRAN PARTE DEL BENEFICIO NUTRICIONAL DE UN PRODUCTO COMO EL ARROZ . AL REFINARLO Y TRATARLO LO EMPOBRECEN PARA EL CONSUMIDOR Y TODO SU VALOR DESAPARECE. PARA COCINAR ARROZ AL VAPOR BASTA CON DEJARLO EN AGUA VARIAS HORAS (O TODA UNA NOCHE) ANTES DE COCINARLOS

"PROBARLO ES UNA DELICIA"

TIRANDO CENIZAS SOBRE UN BUDA. MAESTRO ZEN SEUNG SAHN.
BIBLIOTECA SABIDURIA INTERIOR. LA LIEBRE DE MARZO.

LAS SOPAS

Personalmente las sopas no son mi debilidad ya que al calentar la comida se destruye parte de su verdadero potencial nutricional, por lo que es un dato a tener en cuenta.

La sopa fría, como el gazpacho, es un regalo cargado de energía y sabor.

GAZPACHO DE GERMINADOS

4 Tomates maduros
2 Zanahorias
150g de Germinados
1 Aguacate
1 Pepino,
1 Pimiento rojo o verde
2 Dientes de ajo

Un poco de aceite de oliva, un poco de un poquito de pimienta negra y agua.

Simplemente limpie la verdura y póngalo todo en la batidora. Recuerde que existen múltiples combinaciones. !PRUÉBALO CON ALOE VERA!

!ESTA COMIDA APORTA ALEGRIA! !OLE!
RECUERDE QUE CANTAR ES MARAVILLOSO"

PARTICULAS ELEMENTALES. GERARD'T HOOFT
ED. CRITICA DRACONTOS Colección Ciencia

LA SAL

La sal suele acompañar muchos platos y como condimento está en todas partes.

Se desaconseja tomar sal y siempre que la quiera utilizar que sea sal marina en muy pequeñas dosis, procurando en la medida de lo posible no utilizarla.

La sal es perjudicial por lo que tenemos que estar un poco alertas en su consumo.

LOS HUEVOS

NO SE DEBEN COMER, POR CONSIDERARLOS UN ALIMENTO NO SALUDABLE. EL CREER QUE LOS HUEVOS NOS APORTAN BIEN Y SALUD ES UNA TONTERÍA MÁS DE LAS MUCHAS MENTIRAS QUE LA GENTE HA LLEGADO A CREER. EL HUEVO ES UN PRODUCTO ANIMAL Y POR LO TANTO LO CONSIDERAMOS COMO UN MEDIO DE ENFERMEDAD PARA NUESTRA SALUD.

LA MEDITACIÓN DEL DRAGÓN. GYALWANG DRUBCHEN.
EDITORIAL IMAGINA.LA LUZ DE LA SABIDURÍA.

PONER EN PRÁCTICA LA MEDITACIÓN

El universo inanimado, los seres animados y todos los fenómenos son tu propia apariencia, mente apariencia. Apareciendo y sin embargo vacía. Vacía y sin embargo manifiesta. Apariencia, mente indiferenciada. Semejante a un sueño, sin ser nada y sin embargo capaz de aparecer, como la luna sobre el agua. Sabiendo ésto desenreda este viejo hábito que todo lo agarra y petrifica. Ábrete a ese estado espontáneo natural, en el frescor de la misma esencia, inteligencia natural.

Excepto ésto no hay nada que deba ser pensado, meditado, sin pensar, sin actuar, sin meditar, sin agitarse, reposa simplemente quieto y así, POR FAVOR, MEDITA.

Lama guendun.

UNA SOPA DE VERDURAS

Las verduras se cocinan al vapor para luego añadirlas a un tazón de agua caliente con especias.

EL AZÚCAR

La locura actual por este producto lo convierte en un gran peligro a tener en cuenta. Sustitúyalo por miel que en comparación es una fuente de salud. El azúcar que el organismo necesita para su funcionamiento se encuentra en las frutas y las verduras. RECUERDE SIEMPRE QUE EL AZÚCAR REFINADO ES DAÑINO.

¡PLANTE ESTEBIA!
¡VIVA MARIA!

LAS GASEOSAS

SIMPLEMENTE TODAS LAS BEBIDAS QUE CONTIENEN GAS SON PERJUDICIALES PARA NUESTRO BIENESTAR PORQUE DESTRUYEN NUESTRA ENERGÍA VITAL.

TOME TODA CLASE DE PRECAUCIONES CON ESTOS PRODUCTOS YA QUE SON ALTAMENTE PERJUDICIALES Y PELIGROSOS.

DOS REFRESCOS A TENER EN CUENTA SON: EL TÉ FRÍO Y EL ZUMO DE LIMÓN CON AGUA.

RECUERDE QUE LA IGNORANCIA ES PELIGROSA

MAJAMUDRA. GUENDUN RIMPOCHE. ED. IMAGINA LA LUZ DE LA
SABIDURIA

COMIENDO FRUTAS Y VERDURAS SE EVITAN LAS DIGESTIONES LARGAS, FATIGOSAS Y PESADAS. RECUERDE QUE EL TIEMPO DE DIGESTIÓN DE UNA ENSALADA ES BASTANTE CORTO EN COMPARACIÓN AL DE OTRAS COMIDAS. LA DIGESTIÓN MÁS SIMPLE Y EFICAZ ES LA DE LA FRUTA

ALEXANDRA DAVID-NEEL
MAGOS Y MÍSTICOS DEL TIBET EDI. MIRAGUANO

EL VINO

EL QUE A ESTE MUNDO VINO Y NO PROBÓ EL VINO, A QUE COÑO VINO.

Si toma vino, recuerde tómelo solo, sin acompañarlo de ningún alimento. No lo tome en las comidas ya que el vino es un producto fermentado y destruye todo el proceso de asimilación que se produce en el estómago. También tiene que tener en cuenta el tiempo que dura el proceso digestivo, cuando se hace la digestión no se debería tomar vino. Resérvelo para los momentos adecuados recordando que las bebidas alcohólicas nunca son recomendables para el organismo. Una buena bebida a tener muy en cuenta es el mosto.

RECUERDE "BEBA MOSTO"

EL VINAGRE

Siempre que pueda evite su utilización. El vinagre es un fermento que suspende la digestión salival y retarda la digestión de los alimentos, sustitúyalo por un buen limón.

EL VINAGRE DE MANZANA PROCURE COMPRARLO EN UNA TIENDA ESPECIALIZADA, ES SIN LUGAR A DUDAS UN GRAN CAMBIO POSITIVO (RECUERDE QUE ES UN FERMENTO)

LECHE DE ALMENDRAS

Simplemente ponga las almendras en la batidora con agua y listo. La cantidad de almendras depende de cada uno, si ponemos las almendras un rato en remojo con agua caliente, (no demasiado caliente) podremos pelar las almendras fácilmente.

RECUERDE HACER EL CAMINO DE SANTIAGO CAMINANDO Y EN VERANO

¡PRUEBE EL KEFIR DE AGUA!

¡COMA FRUTA!

HIPERESPACIO. MICHIO KAKU
ED. CRITICA DRAKONTOS Colección Ciencia

ZUMOS FRESCOS DE FRUTAS

Lo único que se necesita es una buena batidora, todo consiste en ir probando las combinaciones que más nos gusten, ir experimentando es todo un placer. Recuerde que la fruta no necesita de la descomposición química de los líquidos estomacales, sino que pasa directamente a los intestinos excepto los plátanos, el aguacate y los frutos secos que si precisan de una digestión. No coma fruta con otros alimentos, la fruta se toma sola y con el estómago vacío. No tome zumos envasados de ninguna clase, prepárelos usted mismo y consúmalos al instante, no los guarde en la nevera para más tarde ni los mezcle con azúcar de ningún tipo, utilice miel, procure comprar la fruta cultivada por medios naturales o que sea de cultivo biológico. Recuerde que los pesticidas son muy peligrosos para nuestro organismo.

ZUMOS DE VERDURAS

Los zumos de verduras nos ayudan en el proceso de eliminación y en el de renovación de los tejidos de la sangre y los huesos. Recuerde que comer saludable no requiere de ninguna complicación de horas en la cocina ni de un excesivo gasto monetario. Además solo requiere un gasto mínimo de la energía corporal. Sería aconsejable comprar dos o tres libros sobre zumos de frutas y verduras para tenerlo siempre en su cocina. Las combinaciones con las cantidades proporcionales suelen estar bien detalladas, además el saber no ocupa lugar.

Una de las combinaciones más recomendadas es zanahoria y apio, pruébelo y le encantará, cosa muy habitual es creer que necesitamos sentirnos pesados y llenos para considerar terminada una buena comida. Nada más lejos de la realidad.

LOS ZUMOS SE HAN DE TOMAR CON EL ESTÓMAGO VACÍO.

Comer bien es una cuestión de sabiduría y no de malos hábitos.

AUTOBIOGRAFÍA DE UN YOGUI.
PARAMAHANSA YOGANANDA
¡LEA ESTE LIBRO!

¡MELÓN Y SANDÍA CADA DÍA!

LA LIMPIEZA DEL COLON.
CON LA LIMPIEZA INTESTINAL SE ELIMINAN MATERIAS PUTREFACTAS
ADHERIDAS A LAS PAREDES DEL INTESTINO QUE SON EN PRINCIPIO
LA CAUSA DE NUMEROSAS ENFERMEDADES

¡BEBETE TUS MEADOS!

LA COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

SE BASA EN EL SIMPLE HECHO DE QUE CIERTAS COMBINACIONES SE DIGIEREN O ASIMILAN CON MÁS FACILIDAD Y EFICACIA QUE OTRAS. LA SIMPLEZA ES NUESTRA MEJOR ARMA, UNA ALIMENTACIÓN SIMPLE Y SIN MUCHAS MEZCLAS ES LO MEJOR PARA NUESTRO ORGANISMO. LOS ALIMENTOS DE MÁS FÁCIL DIGESTIÓN SON LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS. LAS FRUTAS NO SE MEZCLAN CON OTROS ALIMENTOS, LO IDEAL ES COMER FRUTA Y ESPERAR 20 O 30 MINUTOS ANTES DE COMER OTRA COSA. LAS VERDURAS EN ENSALADAS SON IDEALES, SI QUEREMOS COMER ARROZ CON VERDURAS NO HAY PROBLEMA PERO NO MEZCLE PAN CON ARROZ Y VERDURAS O QUINOA CON ARROZ Y VERDURAS. LO IDEAL ES COMER QUINOA CON VERDURAS O EL PAN CON VERDURAS, ES DECIR, NO HAGA NUNCA MUCHAS COMBINACIONES EN UNA COMIDA O LO PAGARÁ CARO (ESPECIALMENTE SI COME EN RESTAURANTES). TENGA ESPECIAL CUIDADO CON LAS SALSAS Y CONDIMENTOS, UNA ENSALADA CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y PIMIENTA ES FÁCILMENTE ASIMILABLE (sin aceite también).

EL ORGANISMO Y EN CONCRETO EL APARATO DIGESTIVO UTILIZA UN JUGO DIGESTIVO DETERMINADO PARA CADA TIPO DE ALIMENTO. ÁCIDOS PARA LAS PROTEÍNAS Y ALCALINOS PARA LOS ALMIDONES (CARBOHIDRATOS) , CUANDO ESTOS JUGOS SE MEZCLAN EN EL ESTÓMAGO COMO RESULTADO DE UNA INADECUADA COMBINACIÓN SE NEUTRALIZAN CON LO QUE EL PROCESO DIGESTIVO QUEDA INTERUMPIDO LOS ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS COMO LAS *LEGUMINOSAS*: SOYA, LENTEJAS, GARBANZOS, FRIJOLES. *LAS SEMILLAS OLEAGINOSAS*: GIRASOL, ALMENDRAS, AVELLANAS, CACAHUETES, LECHE, YOGUR, QUESO, ETC. NO COMBINAN CON CARBOHIDRATOS. *CEREALES*: AVENA, ARROZ, MAIZ, TRIGO, PAN, GALLETAS. *FÉCULAS*: PAPAS, ZANAHORIAS ,ETC. *LAS VERDURAS* COMBINAN CON PROTEÍNAS Y *CARBOHIDRATOS*, LA MIEL, LA MERMELADA Y EL AZÚCAR JUNTO CON PAN, GALLETAS O CEREALES PRODUCEN FERMENTACIÓN, POR LO QUE NO SE DEBEN COMBINAR LOS ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS NO DEBEN COMBINARSE ENTRE SÍ. LOS ALIMENTOS RICOS EN GRASAS, MANTEQUILLA, ACEITES, Y LAS SALSAS CON GRASA NO COMBINAN CON PROTEÍNAS. LA FRUTA ÁCIDA NO COMBINA CON FRUTA MUY DULCE Y LOS AZÚCARES NO COMBINAN CON PROTEÍNA.

EL WOK

TIENE LA MÁGICA PROPIEDAD DE SER EXTREMADAMENTE VERSÁTIL PRÁCTICO Y MUY ÚTIL. SU FORMA REDONDEADA PERMITE QUE SE CONCENTRE EL CALOR EN UN SOLO PUNTO Y TAMBIÉN QUE SE PRODUZCAN OTRAS TEMPERATURAS DIFERENTES EN LOS LATERALES SIENDO IDÓNEO PARA SALTEAR DIVERSOS INGREDIENTES RÁPIDAMENTE. LOS SALTEADOS DE VERDURAS CON FIDEOS FINOS DE ARROZ SON UNA DELICIA. PREVIAMENTE DEJAMOS LOS FIDEOS UNAS HORAS EN AGUA, LUEGO LOS CORTAMOS CON UNAS TIJERAS. LAS VERDURAS EN PEQUEÑOS TROZOS SE CALIENTAN CON ACEITE DURANTE UN MINUTO SIN PARAR DE MOVER, SE AGREGA SALSA DE SOJA LAS ESPECIAS QUE MÁS NOS GUSTEN, AGUA NO MUCHA PERO SUFICIENTE PARA QUE SE HAGA LA PASTA Y LECHE DE COCO. FINALMENTE AGREGAMOS LA PASTA Y DEJAMOS COCER 5 MINUTOS.

LA COMIDA ZEN

Se empieza con una ligera ensalada de frutas 20 minutos después la ensalada de verduras (zanahoria, aguacate, col, pepino, lechuga y germinados) terminada la ensalada comeremos arroz al vapor con curcuma, pimienta y azafrán para terminar con una sonrisa. Prescinda de todo tipo de postres, suelen ser horribles para nuestro sistema. No beba cerveza, vino o refrescos de ningún tipo. Con un pequeño vaso de agua es suficiente. Recuerde utilizar bol y palillos.

LA PRUEBA

NO SE OLVIDE DE PASAR TODO UN DÍA EN UN MATADERO SI DESPUÉS DE ESO NO SE HA DECIDIDO POR LA DIETA VEGETARIANA PRUEBE A COMER LA CARNE CRUDA SIN COCINAR Y SIN SALSAS DE NINGÚN TIPO. SI CONTINUA CON LA IDEA DE QUE COMER CARNE ES BUENO NO SE PREOCUPE TODO TIENE SOLUCIÓN.

EL KEFIR DE AGUA

El kefir previene putrefacciones intestinales y ayuda a la depuración del organismo por sus efectos desintoxicantes. La elaboración del kefir de agua es muy simple solo necesitamos un jarrón de cristal con cierre hermético, el agua tiene que ser mineral (sin cloro) a la cual agregamos fructosa, azúcar integral o miel. (4cucharadas soperas por un litro y medio de agua) además de algunas frutas secas (pasas, higos) y medio limón. Lo tapamos, movemos y dejamos fermentar 2 días (también podemos poner una bolsita de té para variar de sabor)

EL HOMBRE ES FRUGIVORO.

LA ANATOMÍA DEL SER HUMANO ES CLARA Y NO PERMITE DISCUSIÓN ALGUNA.

LOS DIENTES DEL HOMBRE COMO LOS DE TODOS LOS SERES HERBÍVOROS SON IDÓNEOS PARA TRITURAR Y MASTICAR SUSTANCIAS VEGETALES. EL HOMBRE CARECE DE COLMILLOS AFILADOS QUE CARACTERIZAN A LOS CARNÍBOROS. TAMBIÉN LOS ANIMALES CARNÍVOROS INGIEREN EL ALIMENTO PRACTICAMENTE SIN MASTICARLO DE MODO QUE NO TIENEN LA NECESIDAD DE MANDÍBULAS CON MOVILIDAD LATERAL Y CARECEN DE MOLARES. AL CONTRARIO QUE EL SER HUMANO QUE TIENE TREINTA Y SEIS MOLARES QUE COMO LA PALABRA INDICA SON PARA MOLER.

UNA VEZ EN EL ESTÓMAGO LA CARNE NECESITA PARA SU DIGESTIÓN DE UNOS JUGOS GÁSTRICOS CON UN ALTO CONTENIDO DE ÁCIDO CLORHÍDRICO. LOS ANIMALES CARNÍVOROS PRODUCEN ÁCIDO VEINTE VECES MÁS CONCENTRADOS QUE LOS HERBÍVOROS. OTRA DIFERENCIA ESTÁ EN EL APARATO DIGESTIVO. EL DEL HOMBRE ES MUCHO MÁS LARGO QUE EL DE LOS CARNÍVOROS. EN ESTOS LARGOS CANALES LA CARNE PERMANECE MUCHO MÁS TIEMPO DESCOMPONIÉNDOSE Y PUDRIÉNDOSE OCACIONANDO INFINIDAD DE ENFERMEDADES. (SE CREE QUE EL 80 O 90 DE NUESTRAS ENFERMEDADES PROVIENEN DE LO QUE COMEMOS) AL CONTRARIO QUE LOS ANIMALES CARNÍVOROS QUE EXPULSAN EL BOLO ALIMENTICIO CON GRAN RAPIDEZ.

TAMBIÉN LOS ANIMALES CARNÍVOROS SON CAPACES DE METABOLIZAR GRANDES CANTIDADES DE GRASAS ANIMALES A DIFERENCIA DEL SER HUMANO QUE NO ESTA PREPARADO PARA ESTO.

VIAJE A IXTLAN. CARLOS CASTAÑEDA
ED. FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

LA ANTIDIETA. MARVEY Y MARILYN DIAMON.ED. URANO.

MORIR Y VOLVER A NACER
LAMA JINPA GYAMTSON
EDITORIAL I

¡COMA ENSALADAS!

LA LECHE

La leche tiene fama de saludable y buena para la salud, pero esto es una total falsedad, la única leche que deberíamos tomar es la de la lactancia. La leche de vaca no es adecuada. La leche pasteurizada(es un veneno) no nos aporta ningún bien. La leche en polvo tampoco no sirve absolutamente para nada, más bien nos enferma.

La principal proteína de la leche humana es la lactalbumina que es digerida y asimilada sin ningún tipo de problema por los niños. Después de la niñez el organismo no necesita para nada la leche, recuerde que los frutos secos y las verduras aportan el calcio a nuestro organismo sin generar complicaciones de ningún tipo. Sobre el queso, el yogur y la mantequilla, recuerde moderar su consumo, si quiere prescindir de estos productos hágalo, no son necesarios. Si quieres elaborar tu propio yogur el kefir es la solución (recuerda que hay un kefir de agua) también puedes hacer zumos o batidos de kefir y frutas frescas.

Es importante comprender que los intereses comerciales no miran por nuestra salud solo miran por su dinero y no dudan en engañar a los consumidores eternamente en una paranoia sin sentido que nos lleva a enfermar sin remedio.

Recuerdos del señor kefir y de la señora corbucha.

”en el reino de los ciegos el tuerto es el rey”

LOCA SABIDURIA. CHOGYAM TRUNGPA.ED. KAIROS

RECUERDE PASAR UNAS VACACIONES EN UN TEMPLO BUDISTA

COMO DECÍA EL CONEJO ¡NOS VEMOS VIEJO!

¡COMA ENSALADAS!

GERMINADOS

LAS SEMILLAS CONCENTRAN TODOS LOS NUTRIENTES INDISPENSABLES PARA LA VIDA DE LA FUTURA PLANTA POR ESTO SON UNO DE LOS ALIMENTOS MÁS RICOS Y NUTRITIVOS.

MUCHOS PUEBLOS DE LA ANTIGUEDAD CONOCÍAN LA SIMPLE Y SANA COSTUMBRE DE GERMINAR SEMILLAS PARA COMER. *EN CHINA* SE CONSUMÍAN HACE MILES DE AÑOS SIENDO ADEMÁS MUY APRECIADO POR LOS MÉDICOS PARA TRATAR DIVERSAS ENFERMEDADES. LOS *LEGIONARIOS ROMANOS* LOS APRECIABAN POR SU PODER ENERGÉTICO EN SUS LARGAS MARCHAS. LOS *TUAREGS* TAMBIÉN CONSUMÍAN GERMINADOS EN SUS TRAVESÍAS POR EL DESIERTO. LOS *ESENIOS* LOS UTILIZAN COMO PARTE IMPORTANTE DE SU DIETA CON LO QUE LOGRABAN UNA LARGA VIDA REPLETA DE ENERGÍA Y SALUD. TAMBIÉN LOS *MARINEROS* DE LA ÉPOCA DE LAS TRAVESÍAS A VELA LOS UTILIZABAN PARA PROTEGERSE DEL ESCORBUTO.

LOS PRIMEROS BROTES DE LA GERMINACIÓN CONTIENEN PROTEÍNAS, VITAMINAS Y MINERALES EN CANTIDADES ELEVADAS FAVORECIENDO LA REGENERACIÓN DE LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA DEL APARATO DIGESTIVO FACILITANDO LA ABSORCIÓN DE LOS ALIMENTOS CRUDOS, APORTANDO UN ALTO CONTENIDO EN HEMOGLOBINA, ESENCIAL PARA NUESTRA SANGRE. SU ESCASEZ PROVOCA LA ANEMIA. NO PRODUCE ÁCIDO ÚRICO, POR TANTO LAS PERSONAS QUE PADECEN DE GOTA PUEDEN CONSUMIRLO. GRACIAS A SU CONTENIDO EN VITAMINA C PROPORCIONA VITALIDAD AL ORGANISMO Y PREVIENE PROBLEMAS DIGESTIVOS, POR LO QUE LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DIGESTIVOS Y ENFERMEDADES DE TODO TIPO DEBERÍAN CONSUMIR GERMINADOS DIARIAMENTE.

SOBRE COMO OBTENER GERMINADOS EN CASA ES LA COSA MÁS SIMPLE, SE DEBERÁ UTILIZAR EN LO POSIBLE SEMILLAS ORGÁNICAS Y DEBERÁN ESTAR ENTERAS. LAS MÁS UTILIZADAS SON SOJA, ALFALFA ARROZ INTEGRAL, AVENA, LENTEJAS, MOSTAZA, TRIGO, GARBANZOS, ETC. COMO PRIMER PASO COLOQUE LAS SEMILLAS EN UN RECIPIENTE DE CRISTAL Y CÚBRALAS CON AGUA TODA UNA NOCHE. AL DÍA SIGUIENTE ESCURRA LAS SEMILLAS, COLOQUE UNA GASA EN LA BOCA DEL RECIPIENTE Y FÍJELA CON UNA GOMA ELÁSTICA, DÉJELO REPOSAR EN UN LUGAR OSCURO Y ENJUAGUE LAS SEMILLAS 1 O 2 VECES AL DÍA HASTA QUE APAREZCAN LOS PRIMEROS TALLOS. LAS SEMILLAS PUEDEN TARDAR ENTRE 2 Y 4 DÍAS, ANTES DE CONSUMIRLAS LÁVELAS. PARA CONSERVARLAS UTILICE UN RECIPIENTE DE CRISTAL QUE SEA HERMÉTICO Y PONGALAS EN LA NEVERA. TAMBIÉN ES POSIBLE COMPRAR EN MUCHAS TIENDAS ESPECIALIZADAS RECIPIENTES ADECUADOS PARA LA GERMINACIÓN.

PRUÉBELO, EL RESULTADO VALE LA PENA

LA DIETA VEGETARIANA APORTA SALUD Y FUERZA Y SIEMPRE ES MEJOR QUE CUALQUIER OTRA.

LAS SOPAS FRÍAS

SIMPLEMENTE CON UNA BUENA BATIDORA, UN POCO DE IMAGINACIÓN Y BUENAS MANOS, DISFRUTAREMOS DE MIL Y UNA SOPAS DELICIOSAS, REFRESCANTES Y NUTRITIVAS.

EL ENCANTO ANDALUZ "EL GAZPACHO"

DESPUÉS DEL DESCUBRIMIENTO DE AMÉRICA, PRIMERO POR LOS VIKINGOS Y DESPUÉS POR LOS ESPAÑOLES, SE INTRODUCIERON EN EUROPA PRODUCTOS HASTA ENTONCES DESCONOCIDOS (COMO EL TOMATE, EL PIMIENTO, EL AGUACATE, EL MAIZ, LA PATATA ,ETC), QUE PRONTO SE INCORPORARON A LA COCINA ESPAÑOLA.

UNA DE LAS SOPAS FRÍAS MÁS CONOCIDAS PROVIENE DE ANDALUCÍA

200 Gr. DE MIGAS DE PAN
1K DE TOMATES MADUROS
8 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
2 DIENTES DE AJO
1 CEBOLLA PEQUEÑA
1 PEPINO
1 PIMIENTO VERDE O ROJO
5 CUCHARADAS DE VINAGRE DE MANZANA
AGUA FRÍA, SAL, PIMIENTA Y UN POCO DE COMINO

PREVIAMENTE SE REMOJA LA MIGA DE PAN HASTA QUE ESTÉ TIERNA LUEGO INTRODUCIMOS TODOS LOS INGREDIENTES TROCEADOS EN LA BATIDORA Y LISTO. ALGUNOS LO PASAN POR UN COLADOR Y OTROS LO PREFIEREN SIN COLAR, CUANDO ESTÉ LISTO GUÁRDELO EN LA NEVERA. SE SIRVE FRÍO Y SUELE IR ACOMPAÑADO DE TROZOS PEQUEÑOS DE CEBOLLA, PEPINO, TOMATE, PIMIENTO Y PAN TOSTADO EN CUADRADITOS

Existen infinidad de combinaciones con aguacate, zanahoria, melón, remolacha, berros, acelgas, espinacas, coliflor, aloe vera, brócoli, hierva buena, perejil, calabaza, jengibre, toda clase de germinados, etc.

GAZPACHO BLANCO

2 Dientes de ajo
100g Migas de pan
200g Almendras crudas
7 Cucharadas de aceite de oliva
3 Cucharadas de vinagre de manzana, agua, sal y pimienta

ALGUNAS SUGERENCIAS MÁGICAS

MANZANA
REMOLACHA

POMELO
FRUTA DE LA PASION

ZANAHORIAS
TROZO DE APIO

PLÁTANO
MANGO

FRESAS
NARANJAS
POMELO

TOMATES
APIO

UVAS
KIWIS
1MANZANA

PERAS
PAPAYA

MEDIA PINA
1MANZANA
CIRUELAS

MELOCOTÓN
FRESAS
GUAYABA

MORAS
FRAMBUESAS
FRESAS

ZANAHORIAS
REMOLACHA

1PERA
1MANZANA
ZANAHORIA

MANZANAS
PERAS

SANDIA
MELÓN

KIWI
MANGO
PERA

ZANAHORIA
MELÓN

COLIFLOR
BRECOL
ZANAHORIA

ZANAHORIA
MARIHUANA

NARANJA
PAPAYA

FRESAS Y MELÓN
MELÓN Y PLÁTANO

MELÓN Y CANELA

CLIVE BARKER "SORTILEGIO
ED. PLAZA Y JANES

¡QUE PASA!

MUCHAS PERSONAS NO SIENTEN NINGUNA ATRACCIÓN O DESEO DE COMER VERDURAS O FRUTAS. ESTAS PERSONAS NO SABEN NI ENTIENDEN QUE LES SUCEDIÓ PARA PERDER O SIMPLEMENTE NO TENER NINGUNA ATRACCIÓN POR LOS ALIMENTOS NATURALES Y APROPIADOS PARA LOS SERES HUMANOS.

QUIZÁS ESTEMOS TODOS ENVUELTOS EN UNA CRUZADA LOCA Y DISPARATADA DONDE TODOS CORREMOS HACIA UN AVISMO SIN SENTIDO SIN "PODER" SENTARNOS A CONTEMPLAR LA SIMPLE MARAVILLA DE SER SIMPLEMENTE PARTE DE TODO. LOS SERES HUMANOS SOMOS SERES FRUNGIBOROS. NUESTRO SISTEMA ESTÁ DISEÑADO PARA EXTRAER Y ASIMILAR LA ENERGÍA DE LOS ALIMENTOS PUROS. ES NUESTRA RECARGA DE LUZ LO QUE ATROFIAMOS O PERDEMOS DESPUÉS DE LARGOS AÑOS ALIMENTÁNDONOS DE ANIMALES MUERTOS, PRODUCTOS ENLATADOS, TRATADOS, REFINADOS, COCINADOS, (CALENTADOS). MAL O DESASTROSAMENTE COMBINADOS.

BEBIENDO PRODUCTOS GASIFICADOS, AZUCARADOS Y ENVENENADOS. CONVIRTIÉNDONOS EN SERES DEBILES, ENFERMIZOS, FAMELICOS Y OSCUROS.

LA MANZANA.

Una de las historias del antiguo testamento nos habla del fruto prohibido, una manzana que Adán recibe tentado de eva ¿Ocasionádoles el destierro del paraíso? La historia es un poco machista, pero casi todas las historias lo son, indudablemente las consecuencias kármicas de comer carne o no comerla son bastante grandes (vivir sin matar es vivir con el espíritu) también hay mucha diferencia entre la carne de un animal y una manzana pero muchas veces las historias juegan con la ignorancia de la gente. ¿ Se fumaría Adán un canuto ?

Medano- Tenerife 10-05-2004
Stavanger-Noruega 14-02-2008

QUE TODOS LOS SERES SEAN FELICES.

"YO Y MARIA, MARIA Y YO"

"RECUERDA HACERTE UNA LIMPIEZA DE COLON Y COMPRENDE

QUE LOS DEMÁS NO HARÁN NUNCA TU TRABAJO"

¡SUERTE Y QUE LA FUERZA TE ACOMPAÑE !

Alberto Hernández Socas.

Nació en Granadilla de Abona, Tenerife (tierra de guanches) Islas Canarias, el 06 10 1972 (el no se acuerda) después lo trasladaron a El Médano donde vivió por tres décadas. Cuando era niño le obligaban a comer animales muertos pero después ya no pudieron. Luego decidió salir del pueblo para ver lo que había fuera. Es autor del célebre chiste de Neil Armstrong y la luna.

“esto es lo que le dice gritando de impaciencia, el cámara desde debajo de la escalera momentos antes de que Neil Armstrong pisara por primera vez la luna

!!Amstrom!! !!baja ya!! !!que parece que estás en la luna!!



