

# NUTRICIÓN CONSCIENTE

Vitalidad y bienestar por la alimentación



**Olivia González Alonso**

ediciones i

vida sana



# NUTRICIÓN CONSCIENTE

Vitalidad y bienestar  
por la alimentación



# NUTRICIÓN CONSCIENTE

Vitalidad y bienestar  
por la alimentación

Olivia González Alonso

Título: Nutrición consciente. Vitalidad y bienestar por la alimentación  
Autora: Olivia González Alonso  
Diseño de cubierta: Vicente Carbona  
Maquetación: Communico C. B.

Primera edición: septiembre 2011  
© 2011, del texto Olivia González Alonso  
© 2011, de la edición Integralia la casa natural, S. L.  
C/ Moratín 11, 4.º, 27B.  
46002 Valencia  
[www.edicionesi.com](http://www.edicionesi.com)  
[info@edicionesi.com](mailto:info@edicionesi.com)

Edita: Ediciones i  
Imprime: Gráficos, S. L.

ISBN: 978-84-96851-64-1  
Depósito legal: V-2905-2011  
Impreso en España

Reservados todos los derechos, ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso previo del editor.

# ÍNDICE

Introducción.....	11
<b>CAPÍTULO I: NUTRICIÓN ESPIRITUAL.....</b>	<b>15</b>
La importancia de consumir alimentos “vivos” para ayudar a nuestro crecimiento espiritual.....	17
Efecto de nuestros pensamientos en los alimentos .....	19
El acto de bendecir el alimento .....	20
La energía en el alimento .....	21
El electromagnetismo de los seres vivos.....	24
Introduciendo el concepto de biofotón.....	25
Cómo el alimento puede afectar a la conciencia de una persona.....	26
<b>CAPÍTULO II: ALIMENTACIÓN DE ORIGEN VEGETAL.</b>	
<b>TRANSICIÓN AL NUEVO PARADIGMA .....</b>	<b>29</b>
Definitivamente, el hombre no es carnívoro .....	29
La importancia de los vegetales para mantener la salud de nuestro cuerpo.....	34
La alcalinidad .....	34
Alimentos acidificantes y alimentos alcalinizantes .....	36
¿Las proteínas vegetales de dónde se obtienen?.....	38
Qué son las proteínas y cómo funciona el mecanismo de síntesis proteica.....	38
Calidad de las proteínas .....	40
¿Es necesario combinar proteínas a la vez, en una alimentación de origen vegetal? .....	41
Comparando proteínas animales y vegetales en el organismo.....	43
Necesidades diarias de proteínas.....	44
Los excesos.....	45
Qué pasa en situaciones de mayor requerimiento de proteínas, por ejemplo en el caso de un deportista .....	46
El ácido úrico, ¿adictivo? .....	47
La leche de vaca.....	48
Por qué la leche de vaca es sólo para los terneros.....	48
Intolerancia a la lactosa .....	48
Las hormonas de las vacas .....	49

La transformación de la leche de vaca.....	49
Las proteínas de la leche de vaca.....	50
Los péptidos opiáceos de la leche .....	51
Sustitutos vegetales .....	52
Bebida de soja.....	52
Bebida de arroz .....	53
Bebida de avena .....	54
Bebida de almendras.....	54
El mito del calcio .....	54
Alimentos ricos en calcio .....	55
Algunas fuentes importantes de proteínas.....	56
El huevo.....	56
Las legumbres .....	57
Formas de consumir las legumbres .....	59
Algunas recetas con legumbres.....	59
Los hidratos de carbono .....	61
Clasificación de los hidratos de carbono.....	61
Hidratos de carbono simples .....	61
Hidratos de carbono complejos.....	62
Cómo actúan los hidratos de carbono .....	64
Importancia de la fibra.....	65
Los almidones .....	65
“Peligrosos” si no se preparan adecuadamente.....	65
Sugerencias para minimizar los daños cuando se consumen almidones.....	69
Problemas con el trigo. Manipulación genética de los cereales. Efecto sobre las proteínas.....	70
Manipulación agrícola .....	70
Proteína mucógena y alergénica .....	71
Opiáceos adictivos y constipantes .....	71
Formas de consumir los cereales.....	72
Recetas de panes nutritivos.....	74
Pan de trigo germinado .....	74
Pan de arroz y garbanzos al vapor.....	75
Alimentos ensuciantes .....	75
Las grasas.....	76
Funciones de las grasas.....	77
Tipos de grasas.....	77
Ácidos grasos esenciales (AGE).....	78
Omega 3 .....	78
Omega 6 .....	80
Proporción entre el Omega-3 y el Omega-6 .....	81



El mito del hierro.....	81
Importancia de la flora intestinal en la absorción del hierro	82
Favorecen la absorción del hierro vegetal.....	83
Reducen la absorción del hierro vegetal .....	83
Alimentos que son buena fuente de hierro.....	84
El mito de la vitamina B12 .....	84
“Precauciones”. Las solanáceas.....	87
Los grupos de alimentos .....	89
Las frutas.....	89
Algunas frutas interesantes .....	89
Las verduras .....	91
Contenido en nutrientes de frutas y verduras .....	91
Sobre tomar o no fruta de postre.....	93
Formas de consumir frutas y verduras .....	94
Los jugos verdes.....	94
Recomendaciones a la hora de preparar	
los batidos verdes.....	94
Cómo hacer batidos verdes .....	95
Ejemplos de batidos verdes .....	96
Preparación casera de mermeladas.....	97
Otras formas de consumir verduras y hortalizas	98
La cocción de verduras y hortalizas .....	98
Vegetales fermentados: tempeh y miso .....	100
Las algas.....	102
Propiedades dietéticas de las algas.....	102
¿Quién debe consumir con moderación las algas	
de agua salada?.....	102
Algas comestibles más importantes .....	103
Algas pardas.....	103
Algas rojas.....	104
Algas azules.....	105
Los endulzantes .....	105
Sobre el azúcar refinado .....	105
Tipos de endulzantes naturales.....	107
La stevia ( <i>Stevia rebaudiana</i> ).....	108
El engaño de los edulcorantes artificiales.....	109
¿Qué sucede realmente cuando se reemplaza el	
azúcar por un edulcorante no calórico? .....	109
Edulcorantes más utilizados .....	110
Alimentación vegetal práctica-transición .....	111
Veamos algunos ejemplos.....	112

<b>CAPÍTULO III: NUEVO PARADIGMA:</b>	
<b>“ALIMENTACIÓN VEGETAL VIVA Y CONSCIENTE” .....</b>	<b>115</b>
La trofología .....	115
Concepto de calidad de vida.....	116
Crudiveganismo .....	117
¿Qué significa alimentos “con vida”?.....	117
Las proteínas .....	119
La clorofila .....	120
Propiedades de la clorofila.....	120
Dónde encontrar clorofila .....	122
Efectos negativos de la cocción.....	123
Aparición de nuevas sustancias perjudiciales.....	123
Merma del campo energético vital o “aura”	
en los alimentos .....	123
Pérdida de nutrientes.....	125
Pérdida de enzimas .....	125
La recomendación de no mezclar proteínas	
e hidratos de carbono.....	127
El alimento cocinado inflama las mucosas	
y es mucógeno .....	129
Los alimentos cocinados producen leucocitosis	
digestiva.....	130
El alimento cocinado aumenta las bacterias	
putrefactivas en el colon.....	132
Efectos adictivos de la comida cocinada .....	132
Los almidones .....	133
Adentrándonos en el mundo de la alimentación “viva” .....	134
Equipamiento para una alimentación “viva” .....	134
Aparatos y utensilios para germinar y hacer	
crecer pasto.....	134
Aparatos para hacer licuados y demás	
preparaciones.....	135
Aparatos para deshidratar alimentos.....	136
¿Qué es la deshidratación? .....	136
Los deshidratadores .....	136
Receta del pan esenio .....	138
Los licuados .....	139
Jugos verdes y batidos saciantes .....	139
Sopas energéticas.....	139
Las semillas.....	143
Formas de consumir semillas .....	144

Qué es activar semillas .....	144
Elaboración de leches vegetales .....	145
La germinación.....	147
Transformaciones que se producen en la semilla al germinar .....	147
Tipos de semillas que se pueden germinar .....	148
¿Cómo hacer germinados en casa? .....	150
Jugo de pasto de trigo o <i>wheatgrass</i> .....	151
Cómo cultivar pasto en casa .....	152
Ejemplos de jugos con pasto de trigo .....	153
La fermentación .....	154
Transformaciones que se producen en el alimento fermentado .....	154
Los probióticos.....	155
Los prebióticos.....	156
Algunos alimentos fermentados .....	156
Pickels.....	157
Shoyu (salsa de soja) y tamari.....	157
Bebidas fermentadas.....	158
Agua enzimática o Rejuvelac.....	158
Kéfir de agua .....	159
Kéfir en leche vegetal .....	162
“Quesos” de semillas .....	162
Marinar verduras.....	164
Complementos .....	166
Levadura de cerveza .....	166
Germen de trigo.....	168
Polen de abejas.....	169
Pan de abejas .....	170
Alga espirulina.....	170
Vamos a la práctica .....	171
“Precauciones” en alimentación viva.....	171
Los grupos de alimentos en una alimentación viva.	172
Cómo empezar a planear nuestra alimentación viva	174
 Reflexión final: cambiemos los hábitos, aunque sea poco a poco.	 179
 Bibliografía.....	 181
 Contacta con la autora.....	 183



# INTRODUCCIÓN

A estas alturas todos nos hemos dado cuenta de que están cambiando antiguos paradigmas en todos los campos de la sociedad, ya sea político, económico, social o espiritual, y por supuesto los de la salud y la nutrición.

Los paradigmas que nos han alejado de la verdad sobre quiénes somos, sobre cómo nos alimentamos y sobre cómo mantener nuestra salud están llegando de una vez por todas a su disolución. El hombre está evolucionando hacia un nuevo mundo de paz, amor, entendimiento y salud física, emocional y espiritual. El camino evolutivo se construye paso a paso y descartando dogmas de un antiguo modelo, obsoleto y fracasado, que no ha hecho más que ayudar a que evitemos, o más bien retardemos, nuestro despertar hacia nuestra evolución, ya que ésta es inevitable.

Desde los estamentos superiores, en los que siempre hemos confiado, nos han manipulado y nosotros lo hemos permitido por ignorancia o desconocimiento, pero algo está ocurriendo a escala global y la desconfianza está creciendo.

En realidad, nos han mentido sobre cómo debía ser nuestra alimentación, sólo por intereses propios. Si una persona está sana, no genera dinero; desde el punto de vista de las industrias alimentaria y farmacéutica, para lucrarse es necesario tener personas con problemas de salud. Así se inventan continuamente productos alimenticios nuevos para tratar pequeños síntomas, llenos de sustancias aditivas perjudiciales, y a la vez nos crean otros peores y más importantes.

Por otro lado, se vinculan con la rama sanitaria y farmacéutica, para aliviar síntomas una vez creada la enfermedad (el desequilibrio) en el organismo. Pero cada vez más rápido, miedos y mentiras introducidas en la población desde estamentos científicos y universitarios, en teoría

serios y responsables, están saliendo a la luz. Nos dieron información sobre nutrición sólo y exclusivamente basada en intereses comerciales. Como anécdota siempre recordaré a un profesor de economía que tuve en la carrera de Ciencia y Tecnología de los Alimentos, que nos dijo: “Desde ahora tened claro que la industria alimentaria no existe para alimentarnos, sino para ganar dinero”. Me quedé tan impactada que después de tantos años aún recuerdo la frase.

Es triste admitirlo, pero han jugado con nuestra salud. Una enfermedad aparece por haber llevado al organismo a un estado de desequilibrio permanente. Es cierto que el cuerpo humano es una máquina perfecta, maravillosa e inteligente y tiene gran cantidad de recursos y mecanismos para resolver problemas, pero llega un momento en el que es tanto el esfuerzo al que se le somete diariamente que al final se producen las enfermedades degenerativas y crónicas (diabetes, problemas digestivos, circulatorios, etc.). Por otro lado, esto genera un enorme beneficio económico a los gobiernos y a su sistema de salud.

Buena parte de la información que aparece en este libro le hará preguntarse: “¿Es esto cierto?”. Desgraciadamente, estudios científicos y médicos, que por supuesto *alguien* quiso que cayeran en el olvido, demuestran tales afirmaciones.

Nos han dicho que el hombre es omnívoro, que no se puede vivir sin proteína animal (carne y lácteos), que hay que tener miedo a la falta de proteínas, hierro y calcio, y que la industria alimentaria y las leyes protegen a los ciudadanos. Nos podemos volver a preguntar: “¿Esto es esto cierto?”.

¡Cuántas veces los científicos se han contradicho en sus afirmaciones!, y cuando antes decían que algo era bueno, con el transcurso de los años, pasaban a calificarlo de malo, o al revés. En este libro también encontraréis argumentos más que suficientes para saber que no existe ningún nutriente necesario para nuestra función corporal que no sea satisfecho por alimentos “vivos”, como frutas, verduras, hortalizas, semillas, los frutos secos, vegetales marinos, brotes y germinados. Llegó el momento de la flexibilidad mental y la expansión de la consciencia. No hay nada que perder y todo por ganar: recuperar nuestra salud y el equilibrio de nuestro cuerpo físico, emocional, mental y espiritual.

Más adelante explicaré cómo la forma de alimentarse una persona o una comunidad llega a indicar el grado de despertar de consciencia o espiritualidad. Dado que este despertar es progresivo, también lo tiene que ser la adaptación a nuevas formas de alimentarse; por ello, y porque hay un período necesario de transición, el libro tiene las secciones

“Alimentación de origen vegetal. Transición al nuevo paradigma” (lo que se ha llamado vegetarianismo, aunque no me gustan las etiquetas) y “Alimentación vegetal viva y consciente”.

Tal vez, si este libro ha caído en tus manos sea porque haya llegado el momento de que te cuestiones si todavía debes creer en las “verdades” que has estado escuchando hasta el día de hoy sobre la salud y la nutrición del ser humano.

Me gustaría citar estas frases de Gautama Buda, que vienen mucho al caso:

No crean en algo porque lo diga la tradición. Ni siquiera porque generaciones hayan creído en ello por siglos. No crean en algo porque muchos lo crean, o finjan que lo crean. No crean en algo porque así lo hayan creído sabios de otras épocas. Crean únicamente en lo que ustedes mismos hayan experimentado, verificado y aceptado, después de someterlo al dictamen del discernimiento y a la voz de la consciencia.

Mi propia reflexión es que estamos en un momento evolutivo en el que nuestra propia sabiduría interior, guiada por nuestro aspecto más sabio, está aflorando, y dado que está guiado sólo por el corazón, no puede equivocarse, es él el que te dirá si esta información merece tu atención. Te aconsejo que a medida que vayas leyendo y asimilando la información, te centres en tu corazón y sientas. Si resuena en él, ésa es la prueba que necesitas.

Por tanto, cada uno es dueño de seguir o no estos consejos y recomendaciones, sabiendo que las verdades o realidades absolutas no existen. Y desde el punto de vista orgánico, siempre debemos explorar, experimentar y discernir personalmente, escuchar a nuestro organismo, qué te reclama que le des y qué no le gusta que le des; sólo debes escuchar a tu interior más sabio.

Todos somos seres espirituales con una misión especial en nuestra vida, y si no la cumplimos, empezamos a sentirnos mal en nuestro corazón.

Doy gracias a todas las personas que me he encontrado por el camino por permitirme desarrollar mi misión o parte de ella, en forma de libro.





# CAPÍTULO I

## NUTRICIÓN ESPIRITUAL

Todos sabemos que un despertar está ocurriendo a nivel planetario, el inconsciente colectivo se está activando, uniéndonos a todos; y una llamada a nuestro interior se produce cada vez más rápidamente. Las preguntas quiénes somos, qué hacemos aquí, para qué y adónde nos dirigimos están siendo respondidas.

Este despertar de la conciencia por el que todos estamos pasando hace que nos demos cuenta de que hemos seguido muchos paradigmas y creencias de manera automática, y sin apenas cuestionarlo, hemos creído que son ciertos. En el tema de la alimentación es así. Estamos ante una construcción colectiva de nuevos paradigmas, los que reclama este momento planetario, pues estamos presenciando una nueva realidad que todos ayudamos hoy a co-crear (crear en conjunto).

Algo está ocurriendo, y es que estamos volviendo al origen, a nuestro verdadero origen, del cual todos provenimos; y si lo extrapolamos a cómo era nuestra alimentación original, llegamos a conclusiones interesantes. Hipócrates (460 a. de C.) ya tenía muy claro que nuestra única medicina debía ser nuestro alimento, crudo, y que sólo la Naturaleza cura. Nos daremos cuenta de que la alimentación más sencilla y nutritiva es la original, y que la Naturaleza nos dio todo lo que necesitábamos, siendo nosotros parte de ella como una unidad.

Si eliges elaborar un plan de transición hacia una vida más saludable, más plena y más consciente, donde nos “hacemos cargo” de nuestro bienestar y nos hacemos responsables de nuestra salud, adelante: re-conecta contigo mismo y re-conócete. Te animo a ello.

En nuestro aprendizaje de escucha de nuestro interior, nos daremos cuenta de cuándo estamos en equilibrio o cuándo no. Seguro que hay alimentos que sabes que nunca te sentaron bien, pero hiciste caso omiso a las llamadas de tu cuerpo y has seguido dándoselos.

Se debe empezar por eliminar y reemplazar, siempre paulatinamente y por etapas, los alimentos que son perjudiciales para nuestra salud y que incluso nos causan adicciones (lo veremos en otro capítulo), como los lácteos, las carnes y harinas y los productos industrializados. Al tener creencias arraigadas en nosotros deberíamos desaprender cuanto nos han inculcado desde los medios de comunicación y volver a aprender. Y esto resulta más sencillo de lo que parece cuando sientes la conexión con tu sabiduría más interna, que es la que te dice al momento que lo que crees que es “nuevo” en realidad no lo es tanto.

Tanto la macrobiótica como la medicina ayurvédica, el vegetarianismo, el higienismo y la alimentación viva tienen algunos puntos en común que son interesantes tener en cuenta. Por ejemplo, los productos refinados (harina blanca, azúcar blanca, algunos cereales), los lácteos (leche, yogur, quesos, manteca), las carnes y sus derivados (fiambres, embutidos) y los alimentos elaborados con sustancias químicas no son alimentos saludables para nuestro organismo.

Esto es muy sencillo de experimentar. Cuando los eliminamos completamente, cambia la piel, el humor, las evacuaciones, el sueño. Poco a poco van desapareciendo trastornos con los que estamos acostumbrados a convivir: migrañas, constipación o estreñimiento o infecciones repetitivas. El organismo tiene la capacidad de lidiar con una determinada cantidad de sustancias tóxicas. Cuando el ingreso de lo tóxico es superior a la eliminación, el organismo se colapsa y enferma, encontrando una vía de escape: tumores, hipertensión, sobrepeso, problemas cardíacos, respiratorios, etc. Cuando hablamos de equilibrio nos referimos al cuerpo, la mente y el espíritu. La alimentación es un sostén para ello.

Mantener un cuerpo sano es esencial para afrontar los desafíos y las situaciones estresantes, para la evolución espiritual y para vivir una vida de vitalidad y bienestar. A medida que nos movemos hacia una expansión de la conciencia, es importante preparar el cuerpo para el desarrollo espiritual. La misma energía que sustenta el Universo habita dentro de nosotros. El cuerpo físico es como un conducto, un canal, para esa energía. Necesitamos un cuerpo fuerte y sano para permitir que esa energía fluya adecuadamente a través de nosotros. Somos lo que comemos. Todo es energía, con frecuencias diferentes. Y nuestro cuerpo necesita esa energía y frecuencias, que sólo se encuentran en el agua y en los alimentos de elevada frecuencia. Los vegetales nos proporcionan la energía necesaria que nuestras células están buscando.

Por un momento piensa en la relación simbiótica y vital que tenemos los humanos con las plantas. Las plantas toman el CO<sub>2</sub> que nosotros expulsamos, ellas lo transforman en oxígeno que nosotros respiramos. ¡No es increíble! Pues del mismo modo, nos proporcionan nutrientes que podemos asimilar fácilmente, y los crean a partir de la energía del Sol, la fuente de vida.

Cuando nuestro planeta se llenó de vegetales para que fueran nuestro alimento, se hicieron perfectos para que al ingerirlos estuviéramos sanos y bien alimentados (geometría sagrada). También en ellos estarían los remedios para curarnos de muchos males. Pero debían ser ingeridos completos y sin alterar. Sin embargo, el hombre evolucionó y se creó la industria alimentaria, la cual lo transformó todo; se refinaron cereales que dejaron de ser integrales al eliminar su parte nutritiva, y añadieron y mezclaron cosas en laboratorios químicos (aditivos, conservantes, etc.) e incluso modificaron genéticamente el ADN vegetal. ¿Y cuál es la importancia del ADN vegetal desde el punto de vista espiritual?

## LA IMPORTANCIA DE CONSUMIR ALIMENTOS “VIVOS” PARA AYUDAR A NUESTRO CRECIMIENTO ESPIRITUAL

Cuando ingerimos alimentos, éstos se vuelven “uno” con nosotros; utilizamos los nutrientes que nos aportan y nos quedamos con su fuerza vital. Ahora necesitamos sanar y reparar nuestro cuerpo físico de daños del pasado, y los alimentos con más alta energía espiritual son los que van a trabajar con el cuerpo para lograr esta sanación. Cuando ingerimos un alimento vivo, nos comunicamos con su ADN. El ADN de los alimentos vivos lleva mensajes dentro de sí y se convierte en uno con nuestro ADN, ayudándonos a evolucionar espiritualmente. Pero los alimentos deben estar crudos para que su ADN se convierta en uno con el nuestro y poder recibir los mensajes que contiene. Al cocinar los alimentos se destruye la fuerza de vida, aunque una cierta cantidad de nutrientes, vitaminas y minerales permanece. Los alimentos de la tierra, frutas y vegetales y hasta cierto punto las raíces, contienen códigos de frecuencia y luz dentro de ellos. El Sol activa estos códigos de frecuencia. Y estos códigos pueden ayudarnos en nuestro proceso espiritual.

Los alimentos modificados genéticamente (los transgénicos) y los químicos que les añaden están hechos para crear confusión en la fre-

cuencia que debemos recibir de ellos. En este momento, es de gran importancia guiarnos por el corazón con relación a los alimentos que vamos a consumir. A medida que trabajamos interiormente y nos preparamos, nuestra sabiduría interior, la que nos conecta con la Fuente, se va despertando, y podemos llegar a aprender qué alimentos están destinados a confundirnos y qué alimentos nos van a proporcionar la frecuencia correcta que nos ayude a crecer espiritualmente. Y recordemos que al calentarse estos códigos se destruyen. Son las plantas las que directamente nos pasan sus códigos cuando se convierten en uno con nuestro ADN.

A medida que la energía del planeta asciende más y más, debemos alinearnos con todas las cosas para alcanzar ese aumento de energía. Cada uno de nosotros tenemos libre albedrío y elección para comer lo que deseamos. Pero debemos saber qué alimentos desconectan y han sido deliberadamente diseñados, por los que no desean nuestra evolución espiritual, y luego ya elegir.

Siempre estamos aprendiendo y creo que nuestra alimentación ha estado acorde con nuestro nivel de consciencia totalmente, hemos dejado que nos dijeran qué teníamos que consumir y qué debíamos beber siendo guiados por la publicidad y la industria alimentaria, y les hicimos caso; creo que era necesario para llegar a este punto en el que nos encontramos ahora, de crecimiento espiritual. Por eso no hay que sentirse culpable si el cambio se produce despacio y todavía nos damos caprichos aunque sepamos que no está bien.

Cada persona vibra en alineación con diferentes frecuencias de nutrición. Yo creo que lo mejor es escuchar a tu ser interno y que él sea el que te conduzca hacia las herramientas (me refiero a hierbas, plantas, alimentos) que vibran en alineación con el nivel actual de tu proceso. Pero hay que saber que si un alimento contiene un nivel alto de luz (energía del Sol, de la Fuente), entonces contiene conciencia y por lo tanto posee fuerza vital; al consumirlos elevará la luz dentro de nosotros y sentiremos esta fuerza vital como energía. Así, también nos nutrimos, con la luz de estos alimentos vivientes.

Creo que un primer paso importantísimo es empezar a dejar de consumir alimentos de origen animal. La mayor parte de los alimentos más contaminados, química y energéticamente, son de origen animal. Y no sólo por las medicinas y hormonas que les dan a los animales, que son muchas y pasan a la carne o leche, sino también porque todo producto cárnico mantiene las emociones del animal mientras éste es sacrificado, como el susto y el temor durante su cautiverio. El cuerpo

emocional de aquel animal se une al nuestro y nuestra vibración desciende. E ingerir la baja vibración de un animal que ha sufrido no es lógico, menos aún pudiendo haber tomado todos los macro y micronutrientes que necesitamos de origen vegetal. Todo lleva un proceso y se pueden ir haciendo pequeños cambios en nuestra alimentación. Digamos que el crudiveganismo o alimentación viva sería la meta más adecuada. Y espero que este libro ayude a conocer este sistema de alimentación; pero si después de leerlo todavía no te ves preparado para un cambio tan profundo, puedes empezar por la alimentación vegetal de transición e ir aumentando el número de vegetales y frutas crudas en tu consumo diario. Sea como sea, el porcentaje de alimentos crudos debe ser siempre superior al de cocinados.

Sobre todo, siéntete libre para elegir, dada la ley del libre albedrío, qué tipo de alimentación crees que necesitas en este momento. Intentaré aportar suficientes datos para ayudarte a elegir.

## EFFECTO DE NUESTROS PENSAMIENTOS EN LOS ALIMENTOS

Uno de los ejemplos más claros y además precioso de cómo afecta nuestro pensamiento a los alimentos son las investigaciones que el doctor Masaru Emoto realizó y que dejó plasmadas en su libro *Mensajes del agua*. Este libro es el resultado de los trabajos de investigación procedentes del análisis del agua de diversos países y procedencias mediante la utilización de la resonancia magnética. Esto permitió la observación del Hado (reino de las energías sutiles relacionadas con la conciencia, sinónimo del Chi japonés) y mostró con magníficas imágenes del agua cristalizada, obras de arte por sí mismas, cómo ésta se ve influida por diversos factores como la música o la conciencia de las personas.

La obra evidencia que los pensamientos y las emociones pueden alterar la estructura molecular del agua y nos hacen comprender el modo tan íntimo como están conectados los seres humanos y el Universo. Es un bello testimonio de que formamos un todo indivisible y abre las puertas a nuevas formas de sanación y conservación de la salud. Son experimentos creativos basados en la creencia de que los cristales de agua reflejan la esencia del agua. Sometió el agua a distintos experimentos y luego observó cómo era la forma que tenía al cristalizar el agua. Cuanto más pura y limpia era ésta, los cristales eran más bellos y perfectos. Emoto analizó el agua de muchas regiones del planeta y los resultados fueron siempre los mismos, en lugares contaminados y en

ciudades muy densas de población apenas se formaban cristales o estaban deformados. Los humanos somos un 75% de agua y los alimentos y las plantas contienen mucha cantidad de agua, que pasa a nosotros al ingerirlos. Estos experimentos nos pueden decir mucho sobre el efecto de energías nocivas o de baja vibración en nosotros. El agua almacena y transmite información. Hizo un experimento poniendo música y palabras al agua, tanto habladas como escritas en botes con agua, diciendo palabras como *estúpido* o *gracias*. También observó que las vibraciones de la música y de las palabras transmitidas a través del aire afectan al agua más que a ningún otro elemento.

El doctor observó que cuando una colectividad enviaba mensajes de amor, incluso a distancia, los cristales obtenidos eran preciosos. Así que si el agua puede ser cambiada por el pensamiento y la conciencia de la gente, nosotros podemos cambiar.

También se realizaron experimentos con un alimento, el arroz. Emoto puso tres vasos con arroz crudo que cubrió con agua. Cada día y durante un mes, al primero le dijo "Gracias"; al segundo le espetó "Eres un idiota", y al tercero lo ignoró por completo.

Pasado el mes, el arroz del vaso al que dijo "Gracias" empezó a fermentar, generando un buen aroma. El arroz del segundo vaso se volvió negro y el arroz del vaso que fue ignorado empezó a pudrirse. Hay variaciones de este experimento con arroz ya cocido y el resultado es el mismo.

## **El acto de bendecir el alimento**

Dado que ya sabemos que alimentarnos no es un acto mecánico y rutinario, debemos involucrar nuestra consciencia en el momento de ingerir alimentos, ya que estamos nutriendo nuestro bien más preciado: el cuerpo físico. Lo que siempre se ha llamado bendecir el alimento en las culturas más antiguas es un acto que actualmente sería recomendable realizar cada día. Nosotros podemos reprogramar y sanar los alimentos antes de ingerirlos. Antes de comer, puedes estar unos segundos enfocándote en el alimento, y agradecerle por todos los nutrientes que te va a aportar, puedes mandarle tu amor o lo que se te ocurra con tal de que su estructura molecular se transforme en el alimento mejor y más perfecto para tu cuerpo. Así impregnamos energéticamente el alimento y nos predisponemos vibratoriamente para el correcto proceso de asimilación. De todos es sabido que hoy en día el alimento está

muy contaminado, física y energéticamente, pero ¿quién dice que no podamos cambiar eso con nuestra intención?

## LA ENERGÍA EN EL ALIMENTO

Bovis investigó el nivel vibracional del cuerpo humano en distintas fases y la radiación que emana de la Tierra en lugares alterados, creando así una escala que después fue perfeccionada por el ingeniero André Simoneton. Bovis fue el creador de la regla radiestésica que lleva su nombre: el biómetro de Bovis.

Antes de los estudios de André Simoneton, ingeniero militar francés (*Radiations des Aliments, Ondes Humaines et Santé*, París, 1949), poco o nada se sabía en el medio académico sobre las cualidades vibratorias de las personas, las enfermedades y los alimentos. Simoneton se atrevió a afirmar, en contra de la ciencia oficial, que los alimentos debían ser considerados no sólo por su contenido químico sino, más aún y sobre todo, por su cualidad energética y vibratoria.

Bovis observó que con su péndulo podía determinar la viabilidad intrínseca y la frescura de distintos alimentos protegidos por su piel o cobertura, debido al poder de sus radiaciones. Para medir con su péndulo las cambiantes frecuencias radiantes producidas por los alimentos, inventó el biómetro. El biómetro de Bovis no es ningún instrumento, es una escala milimetrada, graduada por centímetros indicadores de micrones, o milésimas de milímetro, y angstroms, que son cinco veces más pequeños y cubren una banda entre 0 y 10.000 angstroms (diezmillonésima parte del milímetro). Posteriormente, en una nueva medida se ha utilizado la unidad Bovis (UB).

Utilizando un péndulo para determinar la radiación de distintos alimentos, Simoneton logró salvarse de la muerte, pues utilizó el sistema de Bovis para seleccionar alimentos frescos y vivificantes. Al poco tiempo se había curado no sólo de la tuberculosis, sino también de sus síntomas secundarios, y sanó definitivamente.

Simoneton se dedicó a medir el nivel energético de los alimentos más comúnmente consumidos en Francia y descubrió que el alimento que irradiaba de 8.000 a 10.000 angstroms en el biómetro de Bovis hacía oscilar el péndulo a una velocidad notable. Las carnes, la leche pasteurizada y las hortalizas demasiado cocidas, que irradian menos de 2.000 angstroms, no tienen suficiente energía para hacer oscilar el péndulo.

Sobre el procesado de alimentos descubrió que:

- La pasterización mataba las longitudes de onda. Lo mismo ocurría con las frutas y los jugos vegetales pasterizados.
- Si la fruta y las hortalizas frescas se congelan, se prolonga su vida; y al descongelarlas, vuelven a adquirir la radiación que tenían antes de helarse, casi totalmente.
- Los alimentos guardados en el refrigerador se deterioran, pero mucho más despacio.
- Las frutas y hortalizas sin madurar pueden aumentar de radiación en el refrigerador porque van madurando poco a poco.
- Las frutas deshidratadas conservaban su vitalidad si se las metía 24 horas en agua *vitalizada*; e incluso después de varios meses de haberse secado volvían a irradiar casi con la misma energía que cuando se las arrancó.
- Las frutas enlatadas seguían completamente muertas.
- Sobre el agua concluyó que era un medio muy extraño porque aunque normalmente no es radiante podía ser *vitalizada* si se la asociaba con minerales, seres humanos o plantas.

Dividió los alimentos en cuatro categorías:

En la primera colocó los alimentos cuya longitud de onda era superior a la básica humana, entre 6.500 y 10.000 angstroms, o más. Entre ellos están la mayor parte de las frutas, cuya radiación fluctúa entre 8.000 y 10.000 en plena madurez, y las hortalizas recién llegadas del huerto. Simoneton advirtió que, cuando llegan al mercado, la mayor parte de las hortalizas habían perdido la tercera parte de su energía, y que al cocerlas perdían otra tercera parte.

Según Simoneton, las frutas están llenas de radiación solar en el espectro de la luz entre las bandas infrarrojas y ultravioleta, y su radiación va aumentando lentamente hasta el máximo, mientras maduran, y va disminuyendo después hasta cero, punto que marca su putrefacción.

Las hortalizas son más radiantes cuando están crudas: dos zanahorias crudas valen más que un plato de zanahorias cocidas. Las legumbres, como los guisantes, los frijoles, las lentejas y los garbanzos irradian entre 7.000 y 8.000 angstroms cuando son frescos. Secos pierden la mayor parte de su radiación, se hacen pesados, indigeribles y duros para el hígado, según Simoneton. El aceite de oliva tiene una radiación



elevada de 8.500, y la conserva durante mucho tiempo. Seis años después de haber sido obtenido el aceite, registra una radiación de 7.500, aproximadamente. El pescado y los mariscos son buenos alimentos: irradian entre 8.500 y 9.000, especialmente si se comen crudos y están frescos. Los pescados de agua dulce son mucho menos radiantes.

A la segunda categoría pertenecen los alimentos que irradian un máximo de 6.500 angstroms y un mínimo de 3.000. Entre ellos están los huevos, el aceite de cacahuete, el vino, las hortalizas cocidas, el azúcar de caña y el pescado guisado. Concede al vino negro entre 4.000 y 5.000, y dice que es mejor bebida que el agua desvitalizada de las ciudades; es indudablemente mucho mejor que el café, el chocolate, el licor, los jugos y la fruta pasterizados, que no tienen radiación alguna. Haciéndose eco de lo que dice Nichols, Simoneton asegura que, mientras el jugo de la remolacha de azúcar fresca tiene una radiación de 8.500, el azúcar refinado de remolacha puede bajar hasta 1.000, y los terrones blancos envueltos en papel quedan reducidos a cero. De las carnes, la única que entra en la lista de alimentos que deben comerse es el jamón recién ahumado. La carne fresca de cerdo irradia 6.500 angstroms, como todas las carnes animales; pero, curada con sal y colgada sobre una hoguera de leña, su radiación sube a entre 9.500 y 10.000 angstroms. Las demás carnes no vale la pena comerlas; son de dura digestión, fatigan y gastan las energías del que las consume en lugar de vitalizarlas, y le obligan a tomar café para no quedarse dormido.

En la tercera categoría se sitúan las carnes cocinadas, los embutidos y las salchichas, junto al café, el té, el chocolate, las compotas, los quesos fermentados y el pan blanco. Y asegura que por su baja radiación apenas hacen bien.

A la cuarta categoría pertenecerían las margarinas, las conservas, los alcoholes, los licores, el azúcar blanco refinado y la harina blanca: todos son alimentos muertos por lo que respecta a la radiación.

Al aplicar su técnica para medir las longitudes de onda a los seres humanos directamente, Simoneton descubrió que una persona sana normal emite una radiación de unos 6.500 angstroms, o algo más, mientras que las radiaciones de los fumadores, bebedores y devoradores de carnes muertas son siempre más bajas. Bovis decía que los pacientes de cáncer emiten una longitud de onda de 4.875 angstroms. Bovis y Simoneton sostienen que los seres humanos deben comer frutas, hortalizas, nueces y pescado fresco, que producen radiaciones superiores a su nivel normal de 6.500 angstroms, si desean energizarse y sentirse sanos.

Están convencidos de que los alimentos de baja radiación, como las carnes y el pan *malo*, en lugar de dar vitalidad al cuerpo lo despojan de la que tiene, por lo cual es posible sentirse pesado y desvitalizado después de una comida con que esperaba uno saturarse de energía. Simoneton lo deduce, como Lakhovsky, del hecho comprobado de que la mayor parte de los microbios quedan muy por debajo de los 6.500 angstroms, que sólo pueden afectar a los seres humanos cuyas células *resuenan* a su longitud de onda, pero que un cuerpo sano y vigoroso es inmune a los microbios. A esto se debe que existan microbios mortales en nuestro universo ordenado. Según este mismo principio, se explica el hecho de que las plantas cuya radiación se ha reducido por la acción de los fertilizantes químicos sean vulnerables a las plagas. Ningún microbio o estado patológico puede desarrollarse fuera de un nivel energético determinado. A Simoneton le parecía que las maravillas terapéuticas atribuidas desde los albores de la historia a las hierbas, flores, raíces y cortezas quizá no se deban sólo a su contenido químico, sino también a las longitudes de onda saludables que irradian. En su libro, Simoneton cree que va a llegar el día en el que en lugar de vacunas obtenidas de cuerpos o cadáveres de animales se utilice en medicina el jugo radiante de las plantas.

## EL ELECTROMAGNETISMO DE LOS SERES VIVOS

En 1930, el científico ruso Lakovsky afirmaba que la vida es una cuestión de ondas electromagnéticas, y que determinadas propiedades de los organismos vivos se transmiten electromagnéticamente. Así es como las células y los órganos se comunican y los receptores y emisores electromagnéticos se sitúan en el ADN (Popp, *Biología de la Luz*).

Se puede deducir que el alimento cumple una función energética y vibracional. Las células funcionan e intercambian información, resonando en una frecuencia electromagnética que es medible. Por tanto, la función del alimento es vitalizar y garantizar dicho metabolismo energético basado en fenómenos de transmutación biológica, sintonización y resonancia entre órganos y alimento. Al ingerir alimentos de igual o superior longitud de onda, el cuerpo no tiene dificultades en metabolizarlo y generar los fenómenos de intercambio, beneficiándose del aporte elevado. Cuando ingerimos alimentos de inferior oscilación vibratoria, el organismo se ve perjudicado, pues debe elevar dicha frecuencia, a fin de establecer el adecuado intercambio metabólico. Si este último tipo de alimentos se hace abundante y cotidiano, a la larga el cuerpo se agota,

baja su frecuencia, se desvitaliza y comienza a resonar en niveles inferiores, que son justamente los que emite una persona enferma y en los cuales se desarrollan virus y parásitos. De ahí la importancia de nutrirse sobre todo de alimentos superiores, como frutas, hortalizas y semillas activadas, que resuenan por encima de los 8.000 angstroms, y por tanto vitalizan al organismo. Las plantas tienen un patrón energético ordenado, al fuego, pero ese patrón se desordena y de ahí la importancia de destruir y alterar lo menos posible nuestro alimento cotidiano.

## **Introduciendo el concepto de biofotón**

El factor primordial en la calidad de un alimento (aparte de sus valiosos componentes físicos) es su energía solar (fotones). Mediante el alimento absorbemos biofotones (partículas luminosas) que transmiten a las células importante información biológica para modular procesos vitales del cuerpo.

Los biofotones poseen una gran fuerza de organización y regulación que proporciona al organismo un mayor movimiento y orden, lo cual se traduce en una marcada sensación de vitalidad y bienestar. Cuanta más energía lumínica pueda almacenar un alimento, mayor movimiento y orden existe, lo que se traduce en una marcada sensación de vitalidad y bienestar. Pongamos el ejemplo de un tomate que ha madurado en la planta y se ha cargado de la energía fotónica de los rayos solares. Al consumir ese tomate estamos ingiriendo dicha energía, altamente vitalizante y regeneradora. En cambio, si consumimos un tomate cosechado verde y madurado artificialmente en cámaras con gas etileno, dicha energía fotónica no ingresa en el cuerpo, y en lugar de recibirla debemos aportar nuestra propia energía para el proceso metabólico de dicho tomate, con lo cual nos desvitalizamos. Cuanta más luz contengan nuestros alimentos, mayor es su valencia biológica y menor la cantidad de masa alimenticia que necesitamos.

## **CÓMO EL ALIMENTO PUEDE AFECTAR A LA CONCIENCIA DE UNA PERSONA**

Se puede ver el alimento como poseedor de varios niveles de energía. Existen energías particulares dentro de cada alimento que afectan a nuestro funcionamiento físico, a la naturaleza de nuestros pensa-

mientos e incluso a la expansión de nuestra conciencia. Durante miles de años diferentes culturas han tenido claro que el tipo de alimento que comemos tiene efectos sutiles sobre nuestra mente. Se podría decir que los patrones alimentarios de un grupo social afectan a la conciencia espiritual del grupo, y también que consciente o inconscientemente la gente elige el tipo de dieta que refuerza y refleja su propio estado mental y su nivel de conciencia espiritual. La extensión lógica de esto es que el tipo de dieta de toda una nación afecta al estado mental de esa nación.

También durante miles de años los médicos ayurvédicos y los yoguis han sido conscientes de que patrones alimentarios específicos afectan al estado mental de una persona. Dividieron los *tipos de alimentos* y los *estados mentales* en tres categorías (gunas): sattvic, rajasic y tamasic.

La dieta sattvica está hecha de alimentos puros que mantienen el complejo de mente-cuerpo claro, balanceado, armonioso, tranquilo y fuerte. Los alimentos sattvicos son fáciles de digerir y resultan en una acumulación mínima de toxinas en el sistema. Este grupo de alimentos incluye: frutas, vegetales, verdes comestibles, hierbas, granos, leche de soja, miel, pocas cantidades de arroz y preparaciones de pan. Es básicamente una dieta vegetariana. La tradición occidental de los esenios diría que esta dieta está basada en un 80% de alimentos crudos y un 20% de alimentos cocinados. Es una dieta con abundantes brotes y legumbres diferentes, granos, semillas, vegetales verdes, frutas frescas, nueces y semillas remojadas y miel de abeja. Un estado mental sattvico es claro, pacífico y armonioso, e interesado en una vida espiritual.

Los alimentos rajasicos son más estimulantes para el sistema nervioso. Incluyen el café, el té verde y negro, el tabaco, la carne fresca, las grandes cantidades de especias, y estimulantes como el ajo y la pimienta. Estos alimentos son escogidos como estimulantes por personas que consciente o inconscientemente los usan para ayudarse a soportar las actividades diarias. Los alimentos rajasicos incluyen las carnes y las comidas cocinadas con muchos condimentos y con salsas aceitosas. Es una dieta que incluye la mantequilla, el queso, los huevos, el ají, el azúcar y los fritos. El efecto del sabor estimulante de estos alimentos tiende a distraerle a la persona de los mensajes internos y los mensajes somáticos. Un estado mental rajasico es activo, mundano, inquieto, y agresivo.

Alimentos tamásicos son las comidas pesadamente procesadas y la comida chatarra. Básicamente incluye lo que se llamaría comida sintética. Son alimentos químicamente tratados con conservantes, pesticidas,

fungicidas, edulcorantes artificiales o procesados, colores artificiales, sulfitos y nitritos, etc. El alcohol, la marihuana, la cocaína y otras drogas caen en esta categoría de alimentos tóxicos. Incluye casi todas las carnes que se encuentran en el mercado. Estos alimentos apenas tienen energía de vida positiva y proveen de una descomposición química tóxica que afecta adversamente al funcionamiento de nuestra mente e irritan el sistema nervioso. Estos alimentos aceleran un envejecimiento prematuro y enfermedades crónicas degenerativas. Tienen a sacar las peores características psicológicas, debido al estado letárgico, irritable y negativo que crea en nosotros. Un estado mental tóxico es letárgico, impulsivo, cruel, violento y moral y físicamente degenerado.

Según el sistema chino de los alimentos yin y yang, cada alimento tiene su propia fuerza yin o yang y se puede decir que es una energía que influye sobre la mente de forma expansiva o contractiva. Una personalidad yang es fuerte, con fuerza de voluntad, extrovertida, activa, con tendencia a ponerse brava con facilidad. Cuando está fuera de balance se pone muy agresiva, tensa e irritable. Una personalidad yin es introspectiva, receptiva, algo contenida, callada, tranquila, sensitiva, y tiene una mente orientada hacia la espiritualidad. Cuando está fuera de balance se torna muy despistada, tímida, de voluntad débil, pasiva y fuera de centro. Ahora, los alimentos no son totalmente yin o yang. Los alimentos que producen mucosidad o acidez, como las carnes, los granos y los alimentos cocinados, tienen a decrecer la energía espiritual del complejo mente-cuerpo. Los alimentos no cocinados, primordialmente yin, apoyan y activan la expansión de la conciencia y la sensibilidad de lo divino.

El proceso de comer para potenciar la vida espiritual envuelve escoger conscientemente una dieta que apoye la expansión de la conciencia de tal modo que somos co-creadores activos del proceso alimentario cambiante. No obstante, la alimentación es un factor de apoyo más que un factor determinante en el desarrollo de la conciencia espiritual, y elegir una dieta más yin es particularmente efectivo para apoyar la transformación espiritual.

Lo que sí se puede constatar es que mientras uno toma mayor conciencia del sendero espiritual, mayor es la atracción por consumir alimentos naturales y el deseo de ello. Existe una atracción magnética natural entre la forma de vida y las tendencias alimentarias.

Asimismo, el despertar y la sensibilidad del proceso espiritual se potencian con una dieta ligera, vegetariana y con alimentos vivos. Esta presencia se vuelve opaca con el consumo de carnes. Aunque esto no

quiere decir que aquellas personas que consumen carne no vayan a tener un despertar interior. El cambio alimentario debe ir de la mano del cambio mental en relación no sólo con lo que se come, sino con la forma de vida que se lleva.