

## PARA PREVENIR Y CURAR

- El cuerpo cuando descansa, es cuando puede concentra el máximo de sus fuerzas en la curación. Los ESTIMULANTES son sustancias tóxicas que el cuerpo trata de eliminar rápidamente aumentando la circulación sanguínea. Están presentes en el mate, café, té, cacao, coca, guaraná... Irritan al sistema nervioso, excitan, cansan y no dejan descansar. Al dejar los estimulantes, es normal tener síntomas de desintoxicación del sistema nervioso, como el dolor de cabeza y otros malestares pasajeros, que dejarán paso al bienestar permanente.

- Evita bebidas alcohólicas y refrescos industriales. Prepárate tus propios refrescos, con agua, miel y jugo de limón o jugo de alguna otra fruta.

- Evita consumir medicamentos y plantas medicinales que aportan más sustancias tóxicas a un cuerpo cansado e intoxicado.

- No estés activo muchas horas seguidas. Intercalar pequeños descansos, sobre todo si te sientes cansado.

### TALLER DE REPARACIONES:

DOCE HORAS DIARIAS ENCAMADO, EN LA HORIZONTAL

(o en la postura más cómoda) A OSCURAS Y EN SILENCIO:

Diez horas nocturnas: por ejemplo, de 10h de la noche a 8h de la mañana.

Cuatro siestas de media hora cada 2 horas y media de actividad:

a las 10'30, a la 1'30, a las 4'30 y a las 7'30

U ocho siestas de 15 minutos cada hora y cuarto de actividad.

- Las temperaturas extremas agotan al cuerpo. Protege a tu cuerpo del frío (abrigate, sobre todo extremidades) o del calor (mojar la piel con un trapo mojado en agua fresca)

- **Dar Descanso al Aparato Digestivo**, comiendo menos cantidad y más calidad.

Pasar todos los días al menos DOCE HORAS SEGUIDAS SIN COMER. Por ejemplo desde las 9h de la noche (21h) hasta las 9h de la mañana.

El malestar que se siente cuando se tiene el estómago vacío, no es hambre sino procesos de limpieza necesarios y señal que el cuerpo empieza a alimentarse de las reservas, que es lo que necesita una persona con sobrepeso.

Si no tienes apetito, retrasa la comida o sáltatela. Podemos alimentarnos de las reservas. En ocasiones es lo más conveniente, más aún si tienes sobrepeso.

No desprecies los alimentos que te ha preparado la naturaleza. Come muchos alimentos tal como se encuentra en la naturaleza, en crudo, sin cocinar: frutas, verduras de ensalada, palta, semillas de girasol crudas, que no estén rancias... Para que no se rancien las semillas que tienen aceite, guárdalas en un recipiente que no le entre el aire, ni la luz, en un lugar fresco.

Evita alimentos que han pasado por la industria, que suelen llevar sal, edulcorantes artificiales, aceites refinados y otros aditivos.

Evita la leche de la vaca y sus derivados. La Naturaleza hizo la leche de la vaca para sus crías en crecimiento. Nosotros no podemos digerir bien las proteínas presentes en la leche y sus derivados (yogur, queso, crema, mantequilla, helados...)

Evita alimentos poco naturales, ya muy modificados por la agricultura como el maíz, trigo, centeno, cebada, avena. Mejor consumir arroz, papa, batata, mandioca, castaña...

Calentando los alimentos, se destruyen sustancias nutritivas y se producen sustancias tóxicas. Cuando hace frío se fue calentar los alimentos a 40° (más te quemaría la lengua). A más de 40° se destruyen las enzimas. Para destruir los microbios causantes de enfermedades, basta con calentar el agua o el alimento a 65° durante 6 (seis) minutos. Cocina a baja temperatura, al baño maría, sin aceite, grasa, ni sal.

Evitar saborizantes dañinos como la sal, el azúcar, el ajo, la cebolla, aceite caliente, picantes y otras especias. Las salsas comerciales (tomate, mayonesa...) suelen llevar sal, aceites de mala calidad y otros aditivos. Aderezar exclusivamente con aceite de oliva virgen crudo y jugo de limón o naranja. Y cómo endulzante, la naturaleza nos ofrece la miel cruda, la caña de azúcar cruda y las frutas secadas a baja temperatura. Se puede condimentar ensaladas, carne, pescado o huevos con salsas hechas con tomate, o manzana, o pera, o banana, o mango o cualquier otra fruta madura cruda y triturada.

El cerebro y el resto del sistema nervioso es pura grasa. Es importante consumir grasa, pero de calidad. Grasa vegetal de la oliva, aguacate (o palta), semillas aceitosas (girasol, calabaza, nuez, almendra, avellana, sésamo, lino...). Grasa de animales que han vivido en libertad y comido crudo, sin semillas muy modificadas (trigo, maíz, soja...). Los huevos, cocinados a baja temperatura, tienen una grasa de buena calidad.

En un mundo contaminado donde se acumulan los contaminantes es al final de la "cadena trófica": en los animales, sobre todo en los carnívoros. El pez grande que come a peces chicos, como el atún, tiene más contaminantes que los peces vegetarianos.

### UN EJEMPLO:

A la mañana: FRUTA FRESCA (menos de un kilo).

Al mediodía: ENSALADA y alimento rico en almidón: Arroz, o Papa, o Batata o Mandioca, cocinado a baja temperatura (baño maría).

Al atardecer: ENSALADA y alimento rico en proteína: Huevos, o Carne o Pescado cocinados a baja temperatura. O bien semillas oleaginosas (girasol, calabaza, nuez, almendra, avellana...). O bien legumbre, excepto soja (lenteja, garbanza, poroto = alubia.)

O bien solo FRUTA FRESCA, como por la mañana.

No quites importancia a los pequeños detalles. "LA SUMA DE MUCHOS PEQUEÑOS DETALLES, CAUSARAN GRANDES DIFERENCIAS"

Muchos días alimentándose de una forma diferente, causaran mucha mejoría.

**O'PÁYBO - Escuela Popular de Salud - [www.opaybo.org](http://www.opaybo.org)**

**Caá. Yari. 3315. L.N. Alem (Misiones, Argentina).- Tel: (03754) 423 687**

**Mamen: [mmaeztu@gmail.com](mailto:mmaeztu@gmail.com), Eneko: [enekolan@gmail.com](mailto:enekolan@gmail.com)**