

DIETA PURIFICADORA Y REJUVENECEDORA

Un mes de estricta adherencia a la siguiente dieta removerá grandes cantidades de desperdicio del cuerpo, rejuvenecerá los tejidos, normalizará la presión de la sangre, mejorará la circulación, agudizará la percepción e inducirá un bienestar notable. Estas instrucciones pueden ser modificadas para ajustarse a las necesidades individuales, pero los resultados serán de acuerdo al esfuerzo que se haga.

Habrán ocasiones en que el proceso purificador será desagradable, ya que los venenos y desperdicios tienen que ser liberados y al ser revueltos pueden causar dolor de cabeza, mareos y malestar general. Todos estos inconvenientes desaparecerán a medida que aumenten la purificación y renovación. Muchos no experimentan molestias y se liberan de muchas enfermedades desde el principio.

Para comenzar, suspenda su acostumbrada comida de la tarde por 10 o 12 días, reemplazándola con una comida de tomates, utilizando no más de doce onzas.

Durante los próximos 10 o 12 días, suspenda su desayuno sustituyéndolo con la misma cantidad de jugo de frutas (12 onzas) de la clase que usted apetezca.

Durante los próximos 10 o 12 días sustituya su almuerzo acostumbrado por uno de frutas, según hizo para el desayuno y la comida. Si no consigue o no apetece tomates, sustitúyalos por otras frutas jugosas tales como naranjas, toronjas, uvas, manzanas, peras o melocotones. Use una clase de fruta y solamente doce onzas en cada comida. Para variar, puede comerse lechuga o apio en cada comida o con las frutas, pues son compatibles. Nunca mezcle frutas crudas con productos harinosos. Si desea mezclarlas, hierva las frutas. Deje pasar 4 horas entre una comida de frutas crudas y productos harinosos. No coma distintas frutas juntas. Deje pasar como dos horas entre una y otra clase de frutas, para facilitar la digestión. Las frutas deben comerse despacio, masticándolas bien y saboreándolas.

Si usted ha estado dependiendo de café para el desayuno, puede continuar tomando media taza de café negro, media hora antes del desayuno (no con él).

Si el plan arriba mencionado le suena muy drástico, vuelva gradualmente a sus comidas normales, pues un cambio brusco puede afectarle. Muchos hombres que trabajan fuertemente han curado sus dolencias y han continuado trabajando fuerte siguiendo esta dieta. Han informado de resultados benéficos en la primera semana. No se debe volver a la vieja dieta de comidas fritas, almidones y azúcares, a menos que se desee volver a las viejas condiciones. Después de la purificación, encontrarán posible usar moderadamente sin causar daños ni malestar, los dulces naturales y productos harinosos.

Un vaso de jugo de frutas de cualquier clase, sin endulzar, puede tomarse entre comidas (nunca con productos harinosos) y una cuarta comida de frutas puede añadirse si así lo desea, más debe hacerse de manera que no interrumpa la digestión y dándole tiempo al estómago para descansar.

CALDO PURIFICADOR

Receta:

3 tazas de zanahorias picadas (6 zanahorias)

3 tazas de apio picado

3 tazas de espinacas picadas

¼ taza de perejil picado (varias ramitas)

Los vegetales deben picarse muy finos. Añádesele 2 litros de agua, preferiblemente destilada. El caldo debe ponerse a fuego lento durante 30 minutos. NO LO HIERVA. El calor intenso destruye el principio vital en los vegetales. Cuele los vegetales cocidos. Condimente a gusto con sal, cebolla, ajos o tomates. Esta preparación puede usarse fría o caliente. Si hay necesidad de recalentarla, déjela al fuego solamente unos minutos. Este caldo debe usarse fresco cada dos días. No cambie ninguno de los vegetales ni las cantidades, pues esto alteraría las propiedades químicas del caldo.

CONSEJOS UTILES SOBRE LA DIETA

Tómese un vaso de agua fría o caliente con un poco de jugo de limón al levantarse.

DESAYUNO: Frutas frescas de la estación o frutas secas sin azufre. Úsese solamente una clase de fruta. Si desea endulzar, use un poco de miel de abejas. No use azúcar. Cuando se usan frutas secas, déjelas en agua por 24 horas; no las cocine. De esta forma los elementos químicos se preservan. Las mezclas de diferentes frutas ocasionan mal de estómago. Cuando se requiera un desayuno más fuerte, use cereal de grano entero o tostadas de pan de trigo entero con mantequilla, un huevo blando hecho al vapor y leche o "postum".

Si se incluye jugo de naranja o toronja con el desayuno, será mejor tomarlo 15 o 30 minutos antes del resto del desayuno. Jugo de tomate o de otras frutas puede usarse también. El jugo de tomates mezcla bien con ciruelas y leche. El jugo de naranjas o toronjas mezcla bien con huevos y comidas que contengan proteínas.

Los jugos de frutas tienen el mejor efecto tomados entre comidas. Úsese grandes cantidades de agua pura, preferiblemente destilada.

COMIDAS CRUDAS: Ensaladas de vegetales crudos y frescos en las siguientes combinaciones:

- 1: lechuga y tomates
- 2: lechugas, cebollas nuevas y perejil
- 3: col y berros picados
- 4: apio, manzanas picadas y nueces (pueden ser molidas y mezcladas)
- 5: zanahorias, guayabas y manzana picada
- 6: escarolas y rábanos
- 7: espinacas crudas picadas, acelga suiza y cebollines
- 8: piñas, peras o melocotones con requesón
- 9: toronjas, pasas y nueces
- 10: chirivías verdes y tiernas picadas, nabos, lechugas, espinacas, puerros, escarolas, hojas de mostaza y remolacha mezcladas con algunas nueces. Use mayonesa o salsa francesa hechas con limón (nunca vinagre).
- 11: manzanas ralladas, pepinillo rallado y aguacates. Mezcle con jugo de limón. (Si la manzana se añade a lo último, no se decolorará)

Estas ensaladas, pan de trigo con mantequilla y un vaso de leche constituyen una comida equilibrada.

Los tomates deben comerse solos para derivar el beneficio de sus sales orgánicas. Coma un plato repleto sin sal o salsa, como medicamento, tres veces por semana. Cuando la digestión es anormal, use solamente un vegetal en la ensalada.

COMIDAS COCIDAS: Los vegetales deben ser rallados o finamente picados y puestos en un utensilio sobre fuego lento. Añádase dos cucharadas de agua para evitar que se adhieran a la cacerola y así proporcionar suficiente vapor para extraer los jugos de los vegetales. Estarán listos de 4 a 10 minutos, dependiendo de la cantidad de vegetales preparados. Es muy importante cocinarlos a fuego lento y moverlos continuamente para lograr que los vegetales queden bien cocidos en poco tiempo.

Vegetales sin almidón: espárragos, espinacas, remolachas, cebollas, puerros, hojas de nabos, hojas de remolacha, retoños de coles de Bruselas, col rizada(kale), acelga suiza, habichuelas verdes y guisantes (petipois).

Farináceos (contienen almidón): Patatas blancas y dulces, maíz, arroz y cebada.

Use muy poca o ninguna sal en la preparación de las comidas y use miel de abejas en lugar de azúcar. Evite los productos hechos con harinas blancas.

Cuando el estómago o los riñones estén en malas condiciones, haga una comida de vegetales cocidos y una rebanada de pan de trigo negro con mantequilla. Esto es de fácil digestión. Puede añadirse un vaso de leche. Tómelo a sorbos lentos.

SUSTITUTOS PROTEICOS PARA LAS CARNES: Por regla general, una dieta bien equilibrada debe contener una buena cantidad de frutas y vegetales y como $\frac{1}{4}$ de libra de proteínas. La cantidad de proteínas puede variarse de acuerdo con la ocupación y hábitos de la persona.

Los mejores vegetales y otros sustitutos proteicos para las carnes son:

- 1: nueces y almendras (si se muelen finamente son más fáciles de digerir)
- 2: requesón y queso crema
- 3: habichuelas de soja
- 4: yema de huevo (sin clara)
- 5: aguacates maduros

La yema de huevo puede tomarse cruda batiéndola bien dentro de un vaso con jugo fresco de naranjas o toronjas. Tomado de esta forma, es un cocktail nutritivo y restablecedor.

Casi todas las frutas y vegetales contienen proteínas en pequeñas cantidades.

NOTA: 12 onzas equivalen a 170 g.