

Leyes Fundamentales de la Alimentación Natural

Los Alimentos de Carne Perjudican la Salud y Consumen la Vida

Todos los alimentos de carne deberían eliminarse de la dieta, inclusive el pescado, el ave, los caldos de carne y la manteca. ¿Por qué? Por la razón sencilla de que carne no es alimento verdadero; porque el hombre no es carnívoro por naturaleza; porque los alimentos de carne menguan la duración de la vida humana; porque múltiples enfermedades son ocasionadas por una dieta que incluye la carne; porque el comer carne fomenta los vicios del tabaco del licor y de las drogas heroicas.

La carne Contaminada

La carne de animal no es alimento verdadero; es una sustancia pútrida que ya ha sido digerida. El animal matado, cuyo cuerpo putrefacto el hombre erradamente cree ser alimento, ha empleado para sus propios propósitos diversos el nutrimento y energía vigorizante contenidos en los granos y vegetales con los cuales se alimenta. Únicamente llega a convertirse en el tejido animal ingerido por el hombre y que lleva el nombre de "carne", pues es tan pequeña esa parte, en verdad, que la mejor carne no contiene sino de 20 a 30% de valor alimenticio, es decir, proteína y grasa. Las sales minerales tan necesarias y las importantísimas vitaminas se han perdido y el 70 u 80% restante no es sino agua por la que el hombre ignorante paga tan alto precio en dinero, vida y salud, se encuentra contaminada con ácido úrico y otros desechos tóxicos del cuerpo animal que iban en vías de eliminación cuando la muerte interrumpió el proceso.

El Caldo de Carne es Perjudicial

¿Sabe usted que el caldo de carne es un extracto dañino que se compone en parte de estos desechos? ¿Tiene usted temor de los microbios? ¿No sabe usted que cada pedazo de carne y cada gota de caldo de carne introducen a su cuerpo bacterias contaminadoras? Si deseamos alimentos que sean verdaderamente limpios y salubres, es necesario que los consigamos directamente de los almacenes de la naturaleza misma. Es tan necio como peligroso el tomar los alimentos puros de la naturaleza después de que se hayan inutilizado y atosigado en el largo trayecto por el cuerpo del animal y el matadero.

El Hombre no es Carnívoro

El hombre no es carnívoro por naturaleza, pues su organismo es como el de los herbívoros, que se alimentan de frutas, granos y vegetales. La constitución de su estómago, hígado, riñones, intestinos, lengua, dientes, saliva, y piel atestiguan a la verdad de este hecho. Los alimentos de carne son extraños a su naturaleza y por eso son perjudiciales, pues no puede ni asimilarlos ni eliminarlos con suficiencia.

La Dieta Natural y la Longevidad

El comer carne abrevia la duración de la vida del hombre, puesto que el esfuerzo diario de asimilar alimentos para los cuales no es constitucionalmente idóneo, desgasta sus órganos, los inutiliza antes de tiempo, y ocasiona la vejez prematura. El hombre debería vivir, como término medio, por lo menos 100 años. En vez de esta duración de vida encontramos que el límite como promedio hoy día es poco más de 40 años. Precisa el que volvamos a la dieta natural y enseñemos a nuestros hijos a que se alimenten debidamente, y así prolongaremos nuestra vida y la de ellos. Los granos, los vegetales, las frutas y las nueces constituyen el alimento natural del hombre y contienen todas las sustancias que se requieren para nutrirnos de un manera pura y en las correctas proporciones. Si a estos productos del reino vegetal añadimos los que se obtienen del animal mientras vive, a saber, la leche, los huevos, y la miel de

colmena, tendremos entonces en abundancia alimento salúfero, apetitoso, alimenticio y vigorizante.

Quien acepte la errónea aunque común idea de que es imposible ser fuerte sin comer carne, debe recordar que las únicas dos substancias que se consiguen de la carne, a saber, la proteína y la grasa, se nos proporcionan en estado puro e impoluto por medio de cereales (con el grano entero), nueces y legumbres, y también la leche y los huevos. Las legumbres, es decir, los frijoles, los chicharos y las lentejas en su estado seco, contienen un porcentaje de proteína mucho más alto que el de la carne; y así también resulta con las nueces, las que son seis veces más ricas en grasa que los más ricos alimentos de carne.

El pan de trigo entero debidamente preparado tiene mucho más valor alimenticio que la carne.

La Carne Engendra Graves Enfermedades

Múltiples enfermedades son ocasionadas por una dicta de carne. La mayor parte de las enfermedades se deben a la acumulación en el sistema de substancias pútridas que no han sido desechadas y que causan fermentación, engendrando ácidos dañinos y tóxicos que crían gérmenes de enfermedad. Estas morbosas materias de desperdicios constituyen en su mayoría residuos de la comida diaria, los productos finales y accesorios de la digestión, y así, pues, es incontrovertible que la mayor parte de las enfermedades provienen de la mala alimentación. De los muchos alimentos dañinos con que el hombre se acorta la vida, las carnes son los más destructivos. La albuminuria, la arteriosclerosis, la artritis, la apendicitis, la tonsilitis, el cáncer, y un sinnúmero de otras enfermedades son ocasionadas o empeoradas por el alimento de carne.

La carne es animal muerto. Todo pedazo de carne que se coma por más fresca que la creamos, se encuentra en estado de putrefacción, puesto que la descomposición empieza inmediatamente después de que el principio de vida se ha alejado del cuerpo animal. El organismo del que coma carne tiene que expeler, pues, no tan sólo sus propias materias de desperdicio que se producen por el metabolismo, sino también las substancias putrefactas que se encuentran en la carne, como por ejemplo, el ácido úrico, el ácido carbónico, la tomaína o tóxico de cuerpo muerto, y otros de igual carácter destructivo. Los órganos de la eliminación no se encuentran capaces de desempeñar esta doble tarea, y paulatinamente el cuerpo se carga de estos tóxicos, pues cada alimento los aumenta, y así, la alimentación de carne, en vez de fortalecer el cuerpo, mengua grandemente su resistencia y vitalidad, y lo hace fácil presa de los gérmenes de las enfermedades infecciosas y otras diversas. Los gérmenes encuentran fértil campo de desarrollo en todo lugar de putrefacción. Mantenga usted el cuerpo aseado por medio de una alimentación pura y natural, y la enfermedad no le atacará.

La Carne Fomenta la Embriaguez

El comer carne, fomenta los vicios del licor, del tabaco y de las drogas heroicas. ¿Por qué? Porque los ácidos y tóxicos irritantes introducidos al sistema demandan fuertes contra irritantes. Evite usted los alimentos de carne y tendrá poco deseo de tomar estimulantes venenosos.

El Café y el Té son Estimulantes Tóxicos

(El Té de hierbas o tisana puede tomarse)

Deberíamos prescindir del uso del té y el café. ¿Por qué? Puesto que casi no tienen valor alimenticio alguno y contienen una droga denominada cafeína, la que tiene un efecto deletéreo sobre el sistema. Son especialmente dañinos cuando se toman con los alimentos puesto que demoran el proceso de la digestión. El té y el café deberían substituirse por la leche, la infusión de hierbas las debidas de cereales, bebidas que se hagan de jugos de fruta fresca (no los jugos embotellados). Las bebidas de frutas no deberían tomarse con los alimentos.

Los Huevos Y los Frijoles Deben Comerse Parcamente

Los huevos y las legumbres, como los frijoles y los chicharos secos, y también las lentejas, deberían comerse parcamente. ¿Por qué? Porque son alimentos de proteína sumamente potentes, conteniendo, además, los huevos grasa y las legumbres almidón, y todas las proteínas, grasas y féculas, después de que los elementos nutritivos se han extraído en el proceso de la digestión, sueltan ciertos desechos deletéreos que forman ácidos tóxicos y gases nocivos, y si se permiten acumular en los tejidos del cuerpo, peligran entonces la vida y la salud. No debería comerse mas de un solo huevo cada día, incluyendo los que se usen en la preparación de otros alimentos. Los niños deberían comer menos aún. En su estado verde, los chicharos y los frijoles pertenecen al orden de los vegetales, conteniendo una pequeña cantidad de pro- teína y una cantidad grande de minerales orgánicos, y por eso precisamente se pueden comer con toda libertad.

Los que trabajan Físicamente Han Menester de Nueces

Las nueces constituyen un alimento excelente e indispensable para quien trabaje físicamente, mas debido a su riqueza en grasa y proteína, deberían comerse también en pequeña cantidad, y siempre en combinación con frutas o vegetales crudos.

Cómase Poca Pastelería

Las empanadas, los pasteles, las rosas y los alimentos semejantes deberían usarse parcamente en la dieta. ¿Por qué? Porque consisten principalmente de harina blanca desprovista del pellejo del grano que es lo más alimenticio, y de azúcar blanqueada por procedimientos químicos. Tienen, por lo tanto, poco valor nutritivo y cargan el sistema con los productos laterales y tóxicos que se engendran en la digestión de la fécula y el azúcar.

Cuídese de la Pastelería de Harina Blanca y los Cereales Refinadas

Conviene evitar el uso habitual del pan blanco y sus productos, y de todos los cereales que hayan pasado por proceso de refinamiento. Substituyamos mejor el pan y los cereales de trigo entero. ¿Por qué? Puesto que el pellejo y las cubiertas exteriores del grano que se eliminan en el proceso moderno de molerlo, contienen las proteínas que forman los tejidos, los minerales que edifican los huesos, los nervios y la sangre, y las vitaminas que otorgan la vida.

Como consecuencia de la demanda necia e ignorante que exige harina blanca y grano pulido, la maquinaria moderna se entremete en el producto de la sabia naturaleza y se dedica a "refinar" el grano perfecto, el que en el estado natural contiene todas las sustancias que se requieren para la alimentación humana. Este proceso de refinamiento extrae casi toda la sustancia alimenticia dejando nada más que almidón.

Cuando se usa en conjunto con las otras partes constitutivas del grano, el almidón desempeña la importante función de producir calor y energía, Ha menester de las otras sustancias para equilibrarlo y ayudar en la digestión. Cuando se arrancan del grano las cubiertas, se le roban las vitaminas y deja y de ser organismo natural, y se trueca en un producto artificial despojado de vida, casi una sustancia química, la que, debido a la dificultad con que se digiere, es fuente peligrosísima de fermentación y acedías. En combinación con la carne y la azúcar blanca, la cantidad excesiva de almidón incluida en la dieta de la gente civilizada, por medio de los productos de harina blanca y cereales refinados, es la causante del estreñimiento y la acidez del estómago y toda índole de malestares catarrales.

Cómo Evitar el Estreñimiento

El salvado que el hombre erradamente quita al grano en su empeño de mejorar la obra de la naturaleza, tiene, además, la importante función de servir como escoba de los intestinos, para barrer los nocivos residuos, para estimular la acción peristáltica de los intestinos, y actuar así como un laxante natural. Quien coma pan y cereales de trigo entero, alimentos de salvado, finas y vegetales verdes, no padecerá el estreñimiento. El jugo fresco de fruta o el agua en la que se hayan remojado

ciruelas, pasas o higos, tomado en la mañana antes desayuno, estimula la acción de los intestinos.

El Arroz

El arroz es un cereal muy recomendable, pues combina valor nutritivo con cualidades detersorias, mas no es bueno el arroz blanco pulido que se encuentra en uso general. Cuando compre arroz, busque con empeño el arroz entero, sin despellejar y sin pulir, el que será de un color moreno claro.

Alimentos para el Almuerzo

El trigo resquebrajado es un alimento para el almuerzo que es a la vez perfecto y económico. ¿Para qué pagar precios altos por los alimentos refinados, los que son inútiles y dañinos, mientras que por una pequeña cantidad de dinero podemos comprar productos naturales y salubres con grande provecho a muestra salud? Coma en el almuerzo alimentos tostados y secos como trigo en tiras, maíz cascado, etc., siempre que se asegure que tales alimentos sean de grano entero. No los disuelva en leche caliente; use leche fría o una pequeña cantidad de jugo de fruta diluida, evitándose el azúcar blanco. Debe evitarse las gachas aguadas y pulposas. ¿Por qué? Porque los alimentos feculosos muy especialmente tienen que mezclarse bien con saliva ante de que se puedan digerir, y el proceso de la masticación es necesario para que fluya la saliva. Cuando coma cereales hervidos en agua o leche, no deje de comer con ellos un pedazo de pan tostado.

El Peligro del Azúcar Blanco y las Golosinas

Evite el uso del azúcar blanco comercial. ¿Por qué? Porque el azúcar blanco que se ha extraído de la caña o el betabel y refinado varias veces, ha sido robado de su fuerza a tal grado que se constituye en una sustancia química que se fermenta en el sistema y se convierte en alcohol. El efecto del azúcar blanco, el dulce, y todas las preparaciones en las que predomina el azúcar blanco, es igual al efecto de la fermentación alcohólica. Cuando se estimula o fomenta el hábito del dulce en los niños, se les hace un grave mal.

Cultívese en ellos el deseo de la fruta; enséñeseles a apreciar su sabor delicioso y a preferir su azúcar salubre y natural en vez de los artificiales y nocivos productos sacarinos. Las bebidas de agua carbónico y muchos de los dulces contienen dañinas substancias químicas, además de azúcar blanco. Si desea usted hacer un obsequio a sus hijos sin hacerles un mal, cómpreles fruta en vez de mezcolanzas peligrosas, y enséñeles a que gasten sus centavos en fruta.

El Azúcar Natural

Los dátiles, los higos, los plátanos y las pasas son especialmente ricos en azúcar y las naranjas contienen una moderada cantidad. Todas las frutas y muchos de los vegetales responden a la necesidad que el cuerpo siente por el azúcar natural, el que con facilidad se digiere, vigoriza, y estimula suavemente. Destierre el azúcar blanco de su hogar; use el azúcar moreno sin refinar, la melaza, el guarapo de meple, y la miel de colmena.

La Masticación

No olvide nunca que la digestión empieza en la boca. Coma despacio y mastique bien la comida. Enseñe a sus hijos a que coman con cuidado. La masticación hace fluir los jugos gástricos, los que efectúan la digestión de la comida en el estómago. Toda la comida cruda requiere cuidadosa masticación, y éste es uno de los muchos motivos por los que la comida sin cocer desempeña un papel de importancia en nuestra dieta diaria.

El Beber Agua

El agua debiera beberse en abundancia entre las comidas, la cantidad más recomendada es de ocho vasos diarios, en general. Se necesita cierta cantidad de agua en el proceso digestivo, mas al beber jugos de fruta o leche, se requiere menos agua, pero no debería beber el café en lugar de agua, porque hace daño al sistema El agua más pura se encuentra en la fruta fresca y madura, y en los vegetales verdes y frondosos. Además, los bagazos de la fruta, y la pulpa y fibra de los vegetales sirven, como ya se ha dicho, como una especie de escoba que tiende a eliminar las materias residuales.

Manera de Equilibrar las Comidas

Los alimentos que el cuerpo necesita para su perfecta alimentación y para conservar su salud y fuerza, se pueden dividir en cinco grupos, a saber: proteínas, almidones, grasas, azúcares y minerales orgánicos. El último grupo que aquí mencionamos es de suma importancia. Dos terceras partes de nuestra diaria alimentación debería consistir de los primeros cuatro grupos, en más o menos iguales proporciones, y la otra tercera parte del último grupo. Note esto bien y no lo olvide cuando formule su dieta: el 33% de su diaria alimentación debería consistir de substancias que contengan una grande cantidad de minerales orgánicos. Bien podemos darnos cuenta de la grande importancia de la fruta y los vegetales cuando aprendemos que en ellos predominan los minerales orgánicos (hierro, sodio, calcio, magnesio, etc.).

La Importancia de la Fruta y los Vegetales

Las proteínas, los almidones, las grasas, y los azúcares forman músculos y tejidos, y producen calor y energía; los minerales orgánicos construyen huesos, nervios y sangre, proporcionan fuerza a los músculos y firmeza a los tejidos.

El raquitismo, las caries dentales, y la calvicie prematura son algunos de los perjuicios debidos a la dicta que es deficiente en fruta y vegetales verdes, y por consecuencia, en minerales orgánicos.

La Fruta es Necesaria como Alimento Diario

La fruta no es un lujo, como muchas personas erradamente lo suponen, sino un alimento sumamente necesario, sin el cual la salud del cuerpo no se puede conservar debidamente. Si por ventura la fruta no le asienta bien, es señal de que algún alimento nocivo ha dejado en el sistema materiales tóxicos sobre los que inmediatamente empiezan a actuar las frutas por virtud de sus cualidades eliminativas y medicinales y el malestar que se siente se debe a la batalla que suscita entre su amiga la fruta y sus enemigos, los residuos putrefactos de otros alimentos. ¿Verdad que es necia nuestra tendencia de inculpar a nuestra amiga y continuar la alianza con nuestros enemigos, las comidas de carne, el pan blanco, almidones refinados y azúcar comercial? Si el alimento más puro, limpio y sabroso cultivado para nuestro provecho en el jardín de la Naturaleza misma no cae bien a nuestro estómago, entonces podemos inferir que indudablemente el sistema está enfermo.

Demos atención a lo que la Naturaleza nos amonesta y quitemos las causas de esta mala condición para prescindir de los alimentos antinaturales que forman ácidos en el sistema, y así nos daremos cuenta de que sólo provecho resulta del hábito de comer fruta.

La Fruta no Ocasiona la Acidez

Deseamos llamar la atención al hecho de que la acidez del estómago no es ocasionada por fruta sino por las comidas de carne, los productos de harina blanca, la azúcar blanca, el té, el café, o una cantidad excesiva de proteínas vegetales.

Las Frutas y los Vegetales Impiden las Acideces del Estómago

Las frutas y los vegetales, especialmente los verdes vegetales de hojas, son preventivos naturales de las acideces. ¿Por qué? Porque las proteínas, los almidones, las grasas, y los azúcares, que en el proceso de la digestión sueltan desechos venenosos, son sustancias fabricadoras de ácido, mientras que los minerales orgánicos tienen la facultad de neutralizar y eliminar los ácidos y limpiar el sistema de las sustancias residuales dejadas por otros alimentos.

Las Frutas son Medicinas de la Naturaleza

Las frutas son naturales tónicos, aperitivos, medicinas, purificadoras de la sangre y antisépticos. Cuando se padece un resfriado, es recomendable el prescindir de tomar alimentos por uno o dos días, con la excepción de fruta y sus jugos. Se recomienda la piña y el jugo de esta fruta por su benéfico efecto sobre la garganta y los órganos respiratorios.

La Fruta Secada al Sol

Mala es la costumbre de embotellar la fruta y convertirla en jaleas, puesto que así pierde su efecto salutar. Después de la fruta fresca y madura, la fruta seca es la mejor, mas solamente debe comersela la fruta que se ha secado al sol y no la clase de fruta que se ha secado con azufre, por ser del todo perjudicial.

Las Frutas y los Cereales Para algunas personas es mejor no combinar en la misma comida los cereales con lo que erróneamente se denomina "fruta ácida". Deberían comer las frutas dulces sólo en combinación con los alimentos de cereales, ingiriendo entre comidas las otras frutas y sus jugos, preferiblemente al levantarse y antes de acostarse.

La Manzana

La manzana, que siempre se puede conseguir, aun en climas septentrionales, es una de las frutas de más valor.

Poco Desperdicio en los Alimentos Naturales

Con el propósito de conservar la mayor cantidad posible de su valor alimenticio, los vegetales deben ser cocidos al vapor o hervidos en la menor cantidad de agua posible, y deben servirse en sus propios jugos. Las cáscaras de los vegetales, las toscas hojas exteriores de los vegetales verdes, las partes duras de las raíces deben usarse en la preparación de los caldos. No debe pelarse los tomates, y los pepinos, y las patatas deben hervirse en la cáscara o mejor sería asarlas sin pelar, y si la cáscara no es muy gruesa, es de provecho comerla también.

Grasas Vegetales

Además de la mantequilla, sólo deben usarse las grasas vegetales y éstas parcamente, debido a que los alimentos naturales, contienen aceites naturales.

El Condimento es Perjudicial

Las especias fuertes, los platillos altamente sazonados, el condimento, la pimienta y el vinagre deberían evitarse, y la sal debería usarse muy parcamente, y nunca, con alimentos crudos. Usese el jugo de limón en vez del vinagre. El jugo de limón estimula la digestión y el vinagre la retarda.

Sórbanse los líquidos

Adquiera la costumbre de sorber las bebidas, incluso el agua, y no tragarlas a grandes sorbetones.

La Leche

El suero de leche o la leche cuajada se digiere con mayor facilidad que la leche fresca, y se recomienda muy especialmente por sus cualidades eliminativas. La leche hace salubre combinación con todos los alimentos de cereales. Los adultos deberían tomar como medio litro de leche todos los días, los niños de uno a catorce años de edad como un litro. A algunas personas hace daño la leche y no la pueden tomar.

Coma Vegetales Crudos

Entre los muchos vegetales que se pueden comer encontramos la lechuga, la achicoria, la endibia, la col, los berros, el amargón, las espinacas, la bardana, las acederas, el perejil, el apio, los rábanos, los pepinos, los tomates, las zanahorias y los betabeles raspados o desmenuzados y las cebollas.

Emparedados de Cebolla

La cebolla cruda no es solamente un excelente purificador de la sangre sino también un tónico para los nervios, y tiene además un efecto benéfico sobre los órganos de la respiración. Se recomienda un emparedado de cebolla antes de acostarse para enfermedades tales como la nerviosidad, el insomnio, los resfriados, y los malestares de la garganta y los pulmones. Póngase la cebolla a remojar en agua con sal, luego desmenúcese bien y póngase en capas gruesas entre dos rebanadas de un pan untadas con mantequilla.

La Lechuga como Tónico

Debido a su riqueza en minerales orgánicos y vitaminas, los vegetales de hojas verdes son los más importantes de todos, y entre ellos ocupa el primer lugar la lechuga. Debería comerse a diario, formando parte en todas las ensaladas crudas. La lechuga es nuestro natural tónico de hierro. Los tónicos artificiales que contienen hierro y otros minerales son inorgánicos en vez de orgánicos y por eso precisamente son perjudiciales y no se pueden asimilar.

Una Comida Cruda Cada Día

Hágase regla estricta de comer cada día una comida que consista únicamente de alimentos sin cocinar, de frutas frescas y crudas o vegetales frescos y crudos. ¿Por qué? Porque estos alimentos, que ayudan a digerir los otros alimentos, purifican el sistema y forman los nervios, la sangre y los huesos, y son mucho más fuertes en su estado crudo. El cocinar no destruye los minerales orgánicos, pero si disminuye su potencia.

Las vitaminas se encuentran en mayor cantidad en las cáscaras de las frutas, y cerca de ellas, y también en la cubierta de los granos. Es de suma importancia, pues, el que no se pelen las frutas, sino que se laven bien.

Las Vitaminas nos traen la Fuerza Solar

¿Qué son las vitaminas? Son ciertas sustancias sutiles y rarificadas que la química no podía analizar pero que se encuentran, no obstante, en todos los alimentos naturales y vivientes. El significado del vocablo es sustancia viviente. Las vitaminas no son elementos de la comida, mas penetran y dan vida a cada elemento alimenticio. Sin su presencia vitalizadora el alimento es muerto, inorgánico, y carente de cualidades salubres, como y hemos visto en el caso de cereales refinados y azúcar blanco. Las vitaminas demuestran una afinidad particular por los minerales orgánicos y todos los alimentos que contengan éstos serán también ricos en vitaminas. Son portadores de la fuerza solar y representan el principio de vida en nuestros alimentos.