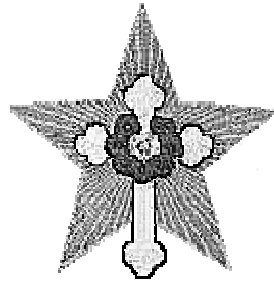


**Leyes Fundamentales**

**De la**

**Alimentación Natural**



# LEYES FUNDAMENTALES DE LA ALIMENTACIÓN NATURAL

## Los Alimentos de Carnes 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 la sencilla razón de que la carne no es un 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 importantes 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 matanza 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 en su cuerpo bacterias contaminantes? 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 inutilizados y atosigados 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 de la verdad de este hecho. La alimentación carnívora es ajena a su naturaleza y por eso es perjudicial, pues no la asimila ni elimina correctamente.

## **La Dieta Natural y la Longevidad**

El comer carne reduce la duración de la vida humana, puesto que el esfuerzo diario de asimilar alimentos para los cuales no es constitucionalmente idóneo, desgasta sus órganos, los inutiliza antes de tiempo, y provoca la vejez prematura. Los hombres y mujeres deberían vivir como termino medio, por lo menos 100 años. En vez de esta duración de vida encontramos que el limite como promedio hoy día es poco mas de 50. Urge 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, vegetales, las frutas y las nueces constituyen el alimento natural del hombre y contienen todas las sustancias que se requieren para nutrirnos de manera pura y en correctas proporciones. Si a estos productos del reino vegetal añadimos los que se obtienen del reino animal mientras vive, a saber, la leche, los huevos y la miel de colmena, tendremos entonces en abundancia alimentos salutíferos, apetitosos, nutritivos y vigorizantes.

Quien acepta la errónea aunque común creencia de que es imposible ser fuerte sin comer carne, debe recordar que las únicas dos sustancias que se consiguen de la carne a saber, la proteína y la grasa, se nos proporciona 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 proteína en mas alto porcentaje que la carne; y así también resulta con las nueces, las que son seis veces mas ricas en grasas anticolesterol que los mas ricos alimentos de carne. El pan de trigo moreno debidamente preparado tiene mucho más valor alimenticio que la carne.

## **La Carne Engendra Graves Enfermedades**

Múltiples enfermedades son ocasionadas por una dieta de carne. La mayor parte de las enfermedades se deben a la acumulación en el sistema de sustancias pútridas que no se desechan y que causan putridéz, causando fermentos y ácidos dañinos y tóxicos que crían gérmenes de enfermedades. 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 los que se acortan la vida humana, las carnes son las más destructivas. La albuminaria, arteriosclerosis, artritis, apendicitis, tonsilitis, el cáncer, y un sinnúmero de otras enfermedades son ocasionadas o empeoradas por la dieta cárnica.

La carne es animal muerto. Todo pedazo de carne que se coma por mas fresca que lo creamos, se encuentra en estado de putrefacción, puesto que la descomposición empieza inmediatamente después que el principio de vida se ha alejado del cuerpo animal. El organismo del que come carne tiene que expeler, pues, no tan solo sus propias materias de desperdicio que se producen por el metabolismo, sino también las sustancias putrefactas que se encuentran en la carne, como por ejemplo, el ácido úrico, el ácido carbónico, la tomaína o toxico de cadáveres, y otros de carácter igualmente destructivo. Los órganos de eliminación no son 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 vitalidad, y lo hace presa fácil de los gérmenes de las enfermedades infecciosas y otras diversas. Los gérmenes encuentran un campo fértil de desarrollo en todo lugar de putrefacción. Mantenga usted el cuerpo aseado por medio de una alimentación pura y natural, y la enfermedad no lo 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 irritante introducidos al sistema demandan fuertes contra irritante. Evite usted los alimentos de carne y tendrá pocos deseos de tomar estimulantes venenosos.

### **El Té y el Café son Estimulantes Toxicos**

(El Té de hierbas o tisana si 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 llamada cafeína, la que tiene un efecto deletéreo sobre el sistema. Son especialmente dañinas cuando se toman con los alimentos puesto que demoran el proceso de la digestión. El té y el café deberían sustituirse por la leche, la infusión de hierba, las bebidas de cereales, bebidas que se hagan de jugo de fruta fresca (no las embotelladas). Las bebidas de frutas no deberían tomarse con los alimentos.

### **Los Huevos y Frijoles Deben comerse parcamente**

Los huevos y las legumbres, como los frijoles y los chicharos secos, y también las lentejas, deberían tomarse 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 permite acumular en los tejidos del cuerpo, peligran entonces la vida y las salud. No debería de comerse más de un solo huevo cada día, incluyendo los que se usen en la preparación de otros alimentos. Los niños deberían comer menos aun. En su estado verde, los chicharos y los frijoles pertenecen al orden de los vegetales, conteniendo una pequeña cantidad de

proteína y una cantidad grande de minerales orgánicos, y por eso precisamente se pueden comer con toda libertad.

### **Los que trabajan Físicamente Han de Menester de Nueces**

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

### **Cómase Poca Pastelería**

Las empanadas, los pasteles, las roscas y los alimentos semejantes deberían usarse parcamente en la dieta. ¿Por qué? Por consistir principalmente de harina blanca desprovista del pellejo del grano que es lo mas 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.

### **Cúidese de la Pastelería de Harina Blanca y los Cereales Refinados**

Conviene evitar el uso habitual del pan blanco y sus productos, y de todos los cereales que hayan pasado por procesos de refinamiento. Sustituyamos 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 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 de ser un 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 el azúcar blanco, la cantidad de almidón excesiva 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 estomago y toda índole de malestar 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, alimento de salvado, frutas y vegetales verdes, no padecerá el estreñimiento. El jugo fresco de la fruta o el agua en la que se hayan remojado las ciruelas, pasas o higos, tomado en la mañana antes del 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. ¿Porqué 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 nuestra salud?

Coma en el almuerzo alimentos tostados y secos como trigo en tiras, maiz cascado, etc. Siempre que se asegure que tales alimentos sean de grano entero. No los disuelva en leche caliente; use leche fria o una pequeña cantidad de jugo de fruta diluida, evitandose el azucar 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 mal grave. 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 carbónicas y muchos de los dulces contienen dañinas sustancias químicas, además de azúcar blanco. Si desea usted hacer un obsequio a sus hijos sin hacerles un mal, cómpres fruta en

ves 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 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 estomago. Toda la comida cruda requiere cuidadosa masticación, y este 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 mas recomendada es de 8 vasos diarios (2 litros) 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 mas 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 residuas.

### **Maneras 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, azucars y minerales orgánicos. El último grupo que aquí mencionamos es de suma importancia. 2/3 partes de nuestra alimentación diaria debería consistir de los primeros cuatro grupos, en mas o menos iguales proporciones, y la otra tercera parte del ultimo grupo. Note esto bien y no lo olvide cuando formule su dieta: el 33% de su alimentación diaria debería consistir de sustancias que contengan una gran 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 debido a la dieta 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 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 mas puro, limpio y sabroso cultivado para nuestro provecho en el jardín de la naturaleza misma no cae bien a nuestro estomago, entonces podemos inferir que indudablemente el sistema esta 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 provecho resulta del habito de comer fruta.

## **La Fruta no Ocasiona la Acidez**

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

## **Las Frutas y Vegetales Impiden las Acideces del Estomago**

Las frutas y los vegetales, especialmente los vegetales verdes 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 residuas dejadas por otros alimentos.

## **Las Frutas son Medicina de la Naturaleza**

Las frutas son naturales tónicos, aperitivos, medicinas, purificadores 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 comerse 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 solo 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 deben pelarse los tomates, y los pepinos, y las patatas deben hervirse con cáscara o mejor asarlas sin pelar y si la cáscara no es muy gruesa, es de provecho comerla también.

### **Grasas Vegetales**

Además de la mantequilla, solo deben usarse las grasas vegetales y estas 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. Usar el zumo de limón en vez del vinagre. El jugo de limón estimula la digestión y el vinagre la retarda.

## **Sórbanse los líquidos**

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

## **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 (2 vasos) todos los días, los niños de uno a catorce años de edad como un litro (4 vasos). A algunas personas les 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 Cebollas**

La cebolla cruda no es solamente un excelente purificador de la sangre, sino también un tónico para los nervios, y tiene además un benéfico efecto 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 tónico natural 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 la 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 mas fuerte en estado crudo. El cocinar no destruye los minerales inorgánicos, 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 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 puede 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 vitalizada el alimento es muerto, inorgánico, y carente de elementos salubres, como hemos visto en el caso de los cereales refinados y el azúcar blanco. Las vitaminas demuestran una afinidad particular por los minerales orgánicos y todos los alimentos que contengan minerales orgánicos serán ricos en vitaminas. Son portadores de la fuerza solar y representan el principio de vida en nuestros alimentos.

## **OBRAS DE**

## **MAX HEINDEL**

**CONCEPTO ROSACRUZ DEL COSMOS**

**TEMAS ROSACRUCES**

**CRISTIANISMO ROSACRUZ**

**CARTAS A LOS ESTUDIANTES**

**MASONERIA Y CATOLICISMO**

**RECOLECCIONES DE UN MISTICO**

**INICIACION ANTIGUA Y MODERNA**

**DICCIONARIO**

**DE TERMINOS**

**ROSACRUCES**

**Resumen alfabetico de  
Palabras, Conceptos Y principios  
Usados en la**

**Enseñanza Rosacruz De Max Heindel**