

# **ALIMENTACIÓN Y SALUD SEGÚN LA NATURALEZA Y LA ENSEÑANZA DEL MAESTRO PETAR DEUNOV**



**BD-04-A**  
**1era PARTE A**

Traducción del Búlgaro por  
Miglena Stoyanova

Del Centre **OMRAAM**  
**Institut Solve et Coagula**  
**Reus**

## PRIMERA PARTE

### LA ALIMENTACION NATURAL

GÉNESIS 1:29  
A LOS ROMANOS 14:20-23

El espíritu de Dios exige tres cosas:

Primero -comer bien

Segundo –vivir bien

Tercero –pensar bien

**Petar Deunov – El Maestro**

*Emblème de la fraternité.*



## El vegetarianismo

La caída en el pecado comienza con la alimentación carnívora. Y no es solamente un acto fisiológico, detrás está el egoísmo del ser humano, expresado como un desprecio hacia otros seres vivos.

Nosotros recomendamos el vegetarianismo, con sabiduría y comprensión para no imponer a nadie ninguna forma de comer, pues cada individuo necesita un tipo diferente de comida según el grado de su evolución. No podemos recomendar al lobo que coma hierba, pues este animal todavía es insensato y la presión nos llevaría a resultados contrarios.

Pero el hombre es un ser sensato y le está permitido pensar, aprender y mejorar. Así que vamos a recordar el mandamiento “No matarás” de lo cual viene que el vegetarianismo está de acuerdo con las Escrituras y con las leyes justas de la Madre Naturaleza.

La idea vegetariana es invulnerable. Mientras, sus enemigos, no saben cómo defenderse.

Las células de los animales tienen un sistema de evacuación a través del cual eliminan los restos. Las últimas que se ingieren fruta con la carne por el hombre.

Cuando se mata a un animal, éste siente miedo y terror. Como resultado de ello, entre las células y los tejidos se forman unas sustancias venenosas que también penetran en el hombre.

Existe otro hecho poco conocido para los humanos: por regla general, los hombres no comen animales carnívoros; zorros, lobos, gatos, o perros, sino que prefieren a los herbívoros porque su carne es más limpia, sabrosa y tal vez más sana. Eso significa que el hombre, si es carnívoro, tiene un cuerpo más sucio que el de los herbívoros.

Los humanos deben ser agradecidos con los herbívoros por la carne, la lana, la leche, y otros productos que reciben de ellos. Además, los herbívoros siempre han ayudado al hombre con su fuerza y también son más sensatos que los carnívoros.

El animal más fuerte y más listo es el elefante, y es él el rey de los animales y no el león.

No es difícil constatar que los herbívoros son más inteligentes y su presencia dominante entre los animales domésticos es evidente e indiscutible.

Es interesante ver que no sólo el hombre prefiere a los herbívoros, los mismos animales carnívoros también eligen a sus presas en función de sus hábitos vegetarianos.

¿Entonces, por qué el hombre no se alimenta directamente con el maíz en vez de ingerirlo en forma de carne de cerdo?

Desde el punto de vista moral, el comer carne es absolutamente inaceptable, puesto que es contradictorio a la esencia humana o la personificación de la sensatez y bondad.

Es cierto que ha habido tiempos, el período glacial, en que la humanidad se alimentaba de carne a consecuencia de las malas condiciones meteorológicas. El canibalismo fue un hecho real de aquellos tiempos.

Es muy natural, estando en un nivel de desarrollo más alto, que la gente contemporánea se sienta incómoda matando animales. Pero se olvidan de que alguien ha de hacerlo. En este caso los carnívoros son cómplices involuntarios del crimen.

Según el ocultismo y la nueva enseñanza, todo el cosmos representa el cuerpo de Dios. Los animales y el hombre forman parte de este cuerpo y la ciencia ha comprobado que están en una convivencia, mutua y bien definida.

La alteración de esta relación conlleva a consecuencias peligrosas e impredecibles.

Hubo un caso real en Sofía donde un niño de cinco años preguntó a su madre: “Por qué la profesora nos enseña a querer a los animales y después nos los hace comer?”...

El hecho de que la carne es peligrosa se ve por las sustancias venenosas que contienen los productos cárnicos en putrefacción; conservas, embutidos, etc. Se conocen muchos casos mortales por envenenamiento con estos alimentos, mientras que el consumo de fruta podrida no causa la muerte.

Dotros Allen Wolrev, célebre antropólogo de la Universidad “John Hopkins” hizo un descubrimiento sensacional que se publicó en el “Times” el 15-05-1979 según el cual nuestros antepasados lejanos se alimentaban sobre todo de fruta. Allen Wolrev lo afirma basándose en los estudios hechos sobre los dientes de la gente prehistórica. Estudiando cada diente sin excepción, comprobó que los hombres que vivían hace miles de años hasta el Homo Erectus, eran fructívoros. Las observaciones demuestran que los dientes de los carnívoros están preparados para despedazar mientras que los de los herbívoros, al igual que los de los hombres, lo están para masticar y triturar.

La dentadura de los carnívoros se mueve sólo arriba y abajo con diferencia de la de los herbívoros y los hombres que la mueven también horizontalmente. De aquí se llega a la conclusión de que el hombre es herbívoro.

Después de comer, el león duerme 20 horas, el mono y el hombre, 6. La gente carnívora, hoy en día, están tan acostumbrados a sus hábitos alimenticios como en el pasado lo estaban con la esclavitud y no podían imaginarse el mundo sin esclavos.

Los caníbales prefieren la carne humana puesto que es más sabrosa que la de los animales. El hombre actual prefiere la carne de cordero, pollo, pescado, etc., en vez de la de zorro, gato o lobo por la misma razón de que es más sabrosa. Sus argumentos son parecidos a los de los caníbales.

La humanidad ha abandonado muchos prejuicios como el canibalismo, la esclavitud, los gladiadores, las ofrendas, y otros, los cuales vemos hoy en día como vergonzosos. De la misma manera, y es inevitable, la generación del futuro se avergonzará de la forma carnívora de alimentación, del tabaco, el alcohol o la droga de nuestra generación.

Puesto que no pueden defender su teoría, los contrarios al vegetarianismo y la abstención, a menudo recurren a pruebas poco serias, más bien graciosas, como la conclusión apresurada de que una persona que fumaba y comía carne vivió más que otra que nunca fumó ni comió carne. Esto son trampas para la gente ingenua y elemental. Nadie puede saber cuántos años habría vivido el primero si no hubiese comido carne ni hubiera fumado, ni cuántos años habría vivido el segundo de no ser vegetariano.

Durante la preparación de los juegos, los antiguos griegos se alimentaban sólo con comida vegetal. Se sabe también que en muchas tribus conocidas por su longevidad, comen poca o nada de carne.

En el pasado, el vegetarianismo fue menos popular por las limitadas formas de comunicación y por la ignorancia. A pesar de ello, mucha gente célebre fue vegetariana: Buda, Pitágoras, Sócrates, Platón, Epicuro, Séneca, Plutarco, Melton, Seheli, Ruso, Swederborg, Tolstoi, Edison, Emerson, Edouard Shouré, Schopenhauer, Einstein, Gaudí, Wagner, y muchos otros.

## **Celebridades y el vegetarianismo**

La compasión con los animales está tan unida al carácter de la persona que se puede decir que quién es cruel con los animales no puede ser virtuoso con la gente.

## Schopenhauer

“No matarás” no se refiere sólo al hombre sino a todo ser vivo. Este mandamiento ha sido grabado en el corazón del hombre antes de haber sido oído en el Sinaí.

Tolstoi

El régimen vegetariano puro es perfectamente adaptable a las necesidades fisiológicas de la alimentación.

Dr. Assen Zlatarov

Entre los que se alimentan de comida sencilla y vegetal, no encontramos a los asesinos, tiranos y ladrones.

Porfirius

Desde muy joven renuncié a comer carne y llegará el día en el que la gente como yo mirará a los asesinos de animales de la misma manera como miran a los homicidas.

Leonardo da Vinci

El avance moral y grandioso de una nación puede medirse según como trata a los animales.

Mahatma Ghandi

Mediante su influencia natural sobre el temperamento humano, la forma vegetariana de vida puede influir muy beneficiosamente sobre el destino de la humanidad.

Albert Einstein

Qué esperamos de una religión si nosotros no incluimos la compasión hacia los animales.

Richard Wagner

Me asombra pensar qué tipo de sentimiento, cerebro y juicio tendría el primer hombre que manchó su boca con un cadáver sangriento y haya permitido a sus labios acercarse a la carne de un ser matado.

Plutarco

La carne de la oveja no es más que hierba conservada, preparada de una forma especial. La célula animal tiene en sí la muerte, puesto que cuando las coméis, cada célula tiene tripas, estómago, e impurezas que vosotros ingerís. La carne del cerdo y del cordero está llena de residuos que los científicos llaman toxinas. Cuando se recomienda comida vegetal es porque en los vegetales y la fruta hay menos toxinas.

Petar Deunov

## **La alimentación cruda**

El consumo de comida cruda es la forma más natural de alimentarse. Según su composición física, el hombre pertenece al grupo de los animales fructívoros en el cual entran los monos. Por consiguiente el consumo de frutas, verduras, frutos secos y otros de forma cruda es algo consciente, puesto que la naturaleza lo ofrece al igual a los animales. Aunque en algunos casos como el de las judías y las patatas encontramos reproches. Pero concerniente a la fruta no existe ninguna duda, pues pertenece a la última fase de una evolución: crecimiento, florecimiento y maduración.

La naturaleza es la que mejor cocina y el hombre no puede enseñar nada a su Creador corrigiendo la comida que éste le ha preparado.

Una alimentación estrictamente cruda es posible, pero es un trabajo muy difícil, pues es necesario tener conocimientos de comida y alimentación. Las pruebas y estudios científicos confirman que la alimentación cruda no puede ser impregnada, ésta suministra agua limpia al organismo y protege de un excesivo uso de la sal. El organismo no se carga puesto que consigue vitaminas y otras sustancias alimenticias de una pequeña cantidad de productos crudos. El estreñimiento está excluido y las enfermedades también. La fruta, la verdura, las semillas y los frutos secos, no sólo alimentan al hombre sino que también le curan. Este es un hecho que nadie puede negar.

La fruta y la verdura cruda limpian sin atascar. Esto lo comprendieron primero los antiguos. Según el Dr. Frank, mediante un régimen de alimentación cruda se pueden curar: el estreñimiento; los riñones; enfermedades cardíacas y del hígado; la diabetes; enfermedades de la articulación; el reuma; la migraña; la psoriasis; enfermedades del estómago y los intestinos; la acidez y otros.

Recomiendo un régimen especial de un mes durante el cual se ingerirán solamente frutas y verduras crudas. Para los que todavía temen a semejantes regímenes cortos o largos de fruta y verdura, pondremos el

ejemplo de los animales herbívoros que encuentran todo lo necesario en su comida para mantener un organismo sano y fuerte.

Así que no hay ningún peligro para aquellos que se alimentan de forma vegetariana o cruda, puesto que su organismo adquirirá todo lo necesario al igual que los animales.

Existe la opinión de que es bueno empezar la comida comiendo algo crudo y seguir con algo cocido, ya que la naturaleza ha creado el organismo para alimentarse con comida cruda y la cocida le causa estrés. Debemos reconocer que hay sensatez y lógica en esta suposición, acaso la leche materna no es cruda?

## **La calidad de los alimentos**

La medicina oficial todavía no busca la causa de las enfermedades, sólo cura las consecuencias, es decir, los síntomas. Con otras palabras, la medicina contemporánea dispara a los mosquitos en vez de secar los pantanos.

Creemos que la alimentación es la base de la salud, pero también se deben tener pensamientos y actos puros, beber agua pura, comer comida pura y respirar aire puro.

El acto de comer es individual y cada animal conoce su alimento, con la excepción de algunos animales domésticos puestos en ambientes artificiales como es el caso del cerdo.

Cada persona es única comparada con sus semejantes y esta es la diferencia que tiene el hombre con los animales inferiores del reino animal, donde la semejanza exterior e interior es evidente: hormigas, abejas, insectos, y otros.

La variedad en el hombre: voz, forma de andar, rostro, color, sistema nervioso, supone la variedad en la alimentación. Por esto la gente tiene preferencias distintas en las comidas. Esto también depende del signo del zodiaco al que se pertenece. A pesar de todo hay reglas y regularidades válidas para todos.

La primera exigencia para con la comida ha de ser que sea natural. Cada intromisión Humana se refleja en su pleno valor. La ciencia ha comprobado que incluso el roce de una rueda en una fruta no es inofensivo.

Naturalmente, no excluimos el uso del fuego pero pensamos que entre la comida preparada y la cruda debe haber una proporción sensata. Cuando podemos usar una comida cruda: tomates, pimientos, o manzanas, no la



pongamos en la cazuela con la única finalidad de satisfacer nuestro gusto o porque lo hacen los demás, imitemos a la sabia naturaleza y no a la ignorancia humana.

Algunos relacionan el mito de Prometeo con la alimentación del hombre. En el símbolo del fuego ellos ven su uso para cocinar. Con la falta de comida viva y cruda, la humanidad se enferma, es decir, el hígado se deteriora. (En el mito las águilas pican el hígado de Prometeo).

De lo cual concluimos que la alimentación debe ser viva, o sea no que debe ser tratada térmicamente, es decir, que no esté muerta. Puesto que una semilla que está escaldada no crecerá. Desde el punto de vista oculto, estas moléculas están muertas y no contienen la energía solar necesaria.

Según el Dr. Norman Wokev, cada planta, verdura, fruta seca, o semilla en su estado crudo y natural, se compone de átomos y moléculas. En ellos se encierran elementos vitales llamados enzimas. Las enzimas no son sustancias, son el principio de la vida en los átomos y moléculas de cada célula viva. Las enzimas se destruyen por encima de los 54°C y el organismo, privado de elementos vitales empieza a sufrir y enfermarse.

Según los estudios de especialistas, las tribus célebres por su longevidad se alimentan básicamente con frutas y verduras frescas y con alimentos que contienen mayor porcentaje de agua. El agua que contiene la fruta y la verdura, se parece al agua destilada (de nieve). Esta agua no contiene sustancias superfluas y no causa sed, mientras que la comida concentrada y antinatural necesita cantidades extra de agua para prevenir los daños que causa al organismo.

El lector sensato e inteligente debe saber y recordar que su organismo necesita menos cantidad de alimento si éste está vivo. El alimento manipulado, elaborado térmicamente, contiene una cantidad mínima de vitaminas, enzimas, aromas, etc. De este modo, en vez de comer una manzana cruda, uno debe comer diez kilos de compota de la misma fruta. A pesar de esto, algunas sustancias como el aroma, estarán irrevocablemente perdidos.

Existe la opinión de que cada persona tiene un límite de comida para absorber y cuando la ha consumido toda se va. Con el uso de la comida cruda podemos disminuir la cantidad por la calidad. De aquí, la conservación y protección del desgaste de todos los órganos y sistemas en el hombre. Naturalmente, el hambre consciente o inconsciente lleva a lo mismo y de esta forma contribuye a prolongar la vida.

Ya se sabe que la comida debe ser limpia y no contaminada químicamente. Pero todavía hay mucha gente que piensa artificialmente

porque las consecuencias de la comida sucia y mal preparada no vienen después de comerla sino más tarde, cuando hay cierta acumulación.

Si nuestra comida es impecable, ¿de dónde vienen las piedras en los riñones, la diabetes, la tensión alta, el reuma, las caries de los dientes, etc.?...¿Acaso el caballo, que está todo el día de pie, tiene varices? Los animales no padecen nuestras enfermedades ya que intuitivamente siguen las leyes naturales. Sólo comen cuando tienen hambre y por necesidad, no lo hacen por placer.

Aparte de esto, no conocen el alcohol ni las gaseosas, la cerveza, el café, las tartas, helados, etc., por no hablar de la extraña costumbre que tienen los humanos de usar sus narices como chimeneas...

Los alimentos deben ser frescos: pan o leche pasados y el queso se deben evitar. Cada alimento, la fruta, se empieza a deteriorar desde el primer momento y este proceso es proporcional al tiempo. Así pues, no existen garantías para productos como las galletas, chorizos, productos salados, conservas, etc. ¡Incluso hay veces que no llevan ni fecha de fabricación!

No es lo mismo comerse una fruta recién cogida del árbol, que comerla semanas después, por lo cual, el paso del tiempo tiene mucha importancia, y cuando se trata de alimentos cocidos todavía más.

Hay estudios que dicen que la leche empieza a descomponerse cuarenta minutos después de ser hervida, al igual que el hombre empieza a enfermar y a envejecer desde el día de su nacimiento. Está comprobado que la comida, ya sean frutas, verduras y hierbas del lugar natal de una persona son las más adecuadas para su salud y su curación. La persona se siente mejor allí ya que desde su nacimiento sus células se han adaptado a esta longitud geográfica. Por lo cual nosotros creemos que la nostalgia no es solamente un estado psíquico, sino un proceso fisiológico. Por consiguiente, lo mejor es que una persona se alimente con aquellos productos que la naturaleza le ha preparado allí donde ha nacido y crecido.

Para la cocción es preferible usar fuego de madera, pino a ser posible. La electricidad y el carbón tienen radiaciones nocivas.

## **Combinación de los alimentos y separación de la comida**

No sería exagerado decir que por la manera de alimentarse el hombre se encuentra por debajo de los animales, porque éstos no mezclan la comida

como el hombre. Durante una comida el hombre puede llegar a comer diez o quince tipos de comida distinta: carne, verdura, huevos, fruta, azúcar, bebidas, etc. Añadiremos también que en la misma comida el hombre contemporáneo consumirá al mismo tiempo agrio, caliente, frío, hervido, crudo, dulce, fermentado, etc. Sólo el cerdo le puede hacer la competencia..., ese animal al cual nunca darían un beso pero bien se lo comen cuando está muerto. No es por casualidad que nos ofendamos cuando se nos compara con ellos... Los hombres alimentan mejor a sus animales domésticos que a sí mismos.

La naturaleza, y muchas autoridades médicas, nos dicen que no se deben mezclar las comidas. En libertad, incluso el cerdo tiene sus reglas para comer.

El hombre culto y razonable debería saber lo que ocurre en su estómago, con sus jugos gástricos y las comidas de diferente composición que se molestan mutuamente.

Os recomiendo comer comida sencilla y no ingerir la siguiente antes de haber digerido la primera. Según Mahatma Gandhi, 999 de cada 1000 enfermedades se podrían curar con una alimentación correcta. Según los célebres científicos Arola, Shelton y Nikolaev, la alimentación incorrecta es la causa más peligrosa para las enfermedades. Si nos fijamos en los animales veremos que ellos siguen estrictamente su naturaleza y cada uno utiliza un tipo concreto de alimentación.

Por ejemplo, la paloma, como la mayoría de los animales, prefiere morir antes que comer lo que no es adecuado para ella. No mezclan el alimento como lo hacen los humanos.

No tenemos razones para excluir al hombre del resto de la naturaleza. Resaltando su desarrollo superior, nuestra tesis se nos pone a favor, puesto que el hombre contemporáneo tiene los intestinos más delicados que los animales. También, en el hombre, parte de sus energías se dirigen hacia arriba, hacia las funciones del cerebro. Algo que ocurre por la cuenta de las funciones del aparato digestivo.

La idea de combinar los alimentos no es nueva. Conscientemente o no, cuando cocinamos combinamos correctamente los alimentos. Por ejemplo, a las judías no se les pone fruta sino verdura, y con las patatas pasa lo mismo. Normalmente, a la tortilla no se le añade azúcar pero a nadie le extraña comer azúcar en algún postre después de la tortilla, entonces lo que no se hizo en la sartén, se hace en el estómago.

Con la presencia simultánea de muchos alimentos en el estómago, la digestión se dificulta, se acumulan residuos y se gasta gran cantidad de

energía muy valiosa para corregir los errores de la alimentación mal combinada.

Cuando al estómago le llegan al mismo tiempo dos alimentos contradictorios, tiene que segregar al mismo tiempo ácidos y jugos alcalinos. El organismo los suministra enseguida pero éstos se neutralizan. Como resultado se hace una digestión incompleta y surgen los ardores de estómago. Para que esto no suceda hay que eliminar el postre tradicional, es decir, el dulce. Éste se debe consumir sólo y como máximo entre dos comidas. Las comidas dulces y la fruta pueden ser un plato único junto con el pan.

El dulce es inadecuado después de una comida difícil de digerir por el simple hecho de que éste se digiere fácilmente al contrario de los demás alimentos que obstaculizan su camino provocando molestias y fermentación.

Como conclusión diremos que el dulce como postre debe evitarse. Los procesos químicos de nuestro cuerpo siguen unas leyes y no toman en consideración nuestros caprichos alimenticios.

Las frutas con hueso no concuerdan con las de semillas, por ejemplo la fresa y el albaricoque. Así pues, si la mezcla de comidas tan inofensivas como la manzana y el melocotón tienen su importancia, más la tendrá con productos muy diferentes como la uva y el queso.

Os dejo que toméis vuestras conclusiones señalando solamente algunas de las combinaciones peligrosas:

-Queso y tomates. Esta combinación conlleva trastornos digestivos y artritis a consecuencia de la reacción del calcio del queso y el ácido de los tomates.

-Uva y queso.

-Aceite y miel.

-Yogur y pescado.

-Leche con fruta y verdura.

-Aceitunas y queso.

-Fruta y verdura.

-Comidas ácidas y saladas con dulces.

-Grasas animales con grasas animales.

-Muchas proteínas vegetales (judías, lentejas, soja), junto con proteínas animales (huevos, queso).

El pan combina casi con todo por el origen especial del trigo. Recomiendo comer la fruta con pan, mantequilla de leche de vaca con miel también es buena combinación.

Los doctores Key, Skavinska y Demis Russos afirman que la comida bien combinada protege de la obesidad y adelgaza.

La ciencia médica contemporánea, Estados Unidos e Inglaterra, han confirmado su actitud positiva hacia los medios naturistas y la alimentación natural. Hay autores que prueban de forma convincente que la alimentación bien combinada no sólo puede prevenir las enfermedades, sino curarlas.

En el año 1928 Ford fundó una escuela para los socialmente marginados en la cual los alumnos entre 12 y 17 años aprendían su nueva forma de alimentarse. El azúcar, los caramelos, las galletas, los postres dulces y otros eran olvidados. Se ofrecían ensaladas de verduras dos veces al día, y el té, el cacao y la sal excluidos.

Las proteínas y el almidón no deben mezclarse pues se consideran químicamente incompatibles. Según el Dr. Shelton la leche y los melones deben consumirse solos y no mezclarlos con nada.

Según el Dr. Damond, después de ingerir una comida hay que esperar cierto tiempo antes de comer fruta. Los intervalos que da son los siguientes:

COMIDA	FRUTA
-Ensaladas o verdura cruda	- después de 2 horas
-Comida bien combinada sin carne	- “ de 3 horas
-Comida bien combinada con carne	- “ de 4 horas
-Comida mal combinada	- “ de 8 horas

Como conclusión añadiremos que la manera pedante de seguir a cualquier autor en este tema no es recomendable puesto que cada persona es una individualidad. Así que la exageración del problema es inútil, incluso perjudicial como cada acción extrema.

Hacer mucho ruido alrededor de la comida y los alimentos es otro mal.

Lo importante es que cada cosa suceda a su tiempo, con amor, convicción y sin violencia. Es aspirar al conocimiento y a su realización científica sin tener miedo de los errores cuando esto se exige.

La gente vegetariana o de alimentación cruda debe saber que el tipo y la calidad de la comida por sí mismas no son suficientes para garantizar la salud.

Si no se combinan bien los alimentos se puede perjudicar una idea como la vegetariana. Puesto que cuando los vegetarianos no siguen las reglas de alimentación y se enferman, los demás dicen con razón que este régimen no aporta nada bueno para la salud del hombre.

Así pues, la combinación de los alimentos tiene su significado importante no sólo para un individuo sino para todos.

## **Conclusiones de la combinación de los alimentos**

- 1- La gente es muy insensata con la alimentación. Por ejemplo, comen sopa, después carne y otros alimentos, y después el postre, y así el estómago se estropea. No hay comida más tonta que las sopas y la mezcla de diferentes comidas.
- 2- Eviten los pimientos muy picantes, el ácido, el agua fría, la siesta, tomar líquidos durante la comida y la mezcla de alimentos.
- 3- El trigo y el arroz deben comerse solos. Los animales no padecen de diabetes pues comen simple y natural. No se debe mezclar alimentos como: fruta con leche; ensalada con huevos; té con pescado; queso con pescado; queso y peras, etc. Lo mejor es sólo una comida lo más simple y pura.
- 4- Si queréis que vuestro estómago esté bien comed sólo un plato al día, o nunca comer de más. Es preferible que os alimentéis con comida vegetariana, principalmente fruta.
- 5- Algunas enfermedades se deben a las fuerzas destructivas y otras a demasiada o desordenada alimentación. La enfermedad puede causarse también por la mala combinación de los alimentos.
- 6- El que quiere estar que no mezcle los alimentos. Comeréis una cosa y cuando ésta esté digerida comeréis otra, no antes.
- 7- No comáis alimentos lácteos junto con vegetales. Cuando comáis ajo debéis esperar tres horas antes de comer fruta o algo dulce. No juntéis los alimentos.
- 8- No comáis yogur con fresas, no mezcléis los lácteos con la fruta, no mezcléis las grasas, ni la fruta con el ajo.
- 9- No comáis fruta diferente al mismo tiempo. Como mínimo debe pasar una hora después de que hayáis comido una fruta para poder comer otra. (sigue algo que no se entiende)
- 10- Es bueno no mezclar diferentes productos en la misma comida, ahora ponéis cualquier cosa en vuestro estómago al mismo tiempo y es un crimen.

- 11- Haced sólo una comida, no mezcléis varias cosas para comer.
- 12- El mejor menú es un plato para hoy y otro para mañana, evitando las combinaciones, sino creamos condiciones para la producción de veneno de los mismos alimentos y cargamos al organismo en vez de aliviarlo.
- 13- Procurad no ingerir comidas opuestas que son difíciles de digerir.

## **Los consejos del Dr. Shelton**

Consumir las proteínas y el almidón en horas diferentes. La comida con proteínas es la carne de todos los animales, aves, pescado, huevos, requesón, queso curado, leche y frutos secos.

El pan y los productos hechos con harina, papillas y patatas son ricos en almidón.

La carne, huevos, el queso y los frutos secos deben ser consumidos al principio y después la comida que contiene almidón. Pero si pueden pasar de la última mejor.

Se deben consumir las proteínas y los ácidos a diferentes horas. El consumo de proteínas junto con zumo de limón, pomelo, naranja o tomate, vinagre u otros ácidos no ayuda a la digestión, más bien la perjudica.

La carne, el pescado y los huevos no deben comerse junto con ensalada aliñada con zumo de limón o vinagre.

En cada comida un solo tipo de proteína. Son inadmisibles las mezclas de carne y leche; leche y huevos; carne y queso; carne y frutos secos. Eso no quiere decir que en una comida se puedan mezclar dos tipos de carne o dos tipos de frutos secos. En este caso no se produce ninguna alteración en la alimentación.

Consumir alimentos ricos en almidón y ácidos a diferentes horas. El ácido de los tomates, fresas, frambuesas, los cítricos y todos los frutos ácidos también pueden cortar la asimilación de almidón.

Son perjudiciales las siguientes mezclas: papilla y frutas ácidas, patatas y pan con ensalada con vinagre y mahonesa con condimentos ácidos.

Consumir las proteínas y el almidón sin mezclar con productos dulces. Todos los azúcares retrasan los líquidos del estómago.

En una comida es perjudicial ingerir papilla con azúcar, pan con pasas, frutos dulces, mermeladas y galletas con leche.

Deben evitarse los postres que casi siempre se preparan con azúcar, frutas dulces, nata y leche, puesto que la digestión se retrasa a varias horas.

No mezclaremos proteínas y grasas pues la presencia de éstas retrasa como mínimo dos horas la asimilación de las proteínas.

Las desagradables consecuencias de la carne grasa y frita pueden ser aliviadas acompañadas con gran cantidad de ensaladas de hojas crudas.

Las bebidas frías y el helado son perjudiciales puesto que atrasan e incluso detienen la acción de la pepsina.

El pan con mantequilla es una buena combinación como también las papillas y las patatas con todo tipo de grasas.

La leche debe consumirse separada de cualquier otro tipo de alimento.

La col roja, las zanahorias, las acelgas, las calabazas y otras frutas y verduras que contienen almidón se combinan bien con cualquier otro alimento que lo contenga.

Los melones y las sandías deben comerse separadas de los demás alimentos. Lo mismo se refiere a las frutas.

## La masticación

La importancia de la masticación crece según la evolución de los organismos. Se sabe que los peces y las aves no mastican mientras que los mamíferos, es decir, los animales superiores, sí lo hacen. Algunas especies rumian como la vaca que incluso devuelve la comida que ha ingerido para poder volverla a masticar. Este proceso tan raro no existiría si la masticación no fuese algo de gran importancia.

Indiscutiblemente, el desmenuzamiento mecánico es la primera destinación de los dientes y la masticación. La saliva que se añade y mezcla con la comida es la segunda tarea de la masticación. Ésta ayuda a la digestión y se puede usar para heridas externas, Cristo se sirvió de este método.

Pocos sabrán que durante la masticación de la comida se asimila una energía vital, más fina, a la que los yoguis llaman “Prana”. El prana es algo muy importante. Se asimila por la lengua y el paladar, por eso es esencial la masticación.

La práctica nos enseña que existen casos de curación total como resultado de la aplicación de una masticación más prolongada.

Los partidarios de la medicina natural dan como ejemplo al famoso médico americano Profesor Flecher refiriéndose a la masticación. Cuando tenía 45 años, los años 30 del siglo veinte, el Profesor Flecher sufría varias enfermedades como gota, mala digestión, reuma, eccemas, etc. Debilitado físicamente, estaba desesperado y sin fe. Empezó a masticar mucho la



comida, incluso la leche y la sopa. Al cabo de poco tiempo empezó su recuperación. Dos meses más tarde le desapareció el dolor de gota y notó mejoras notables en su organismo. Se inclinó por la comida vegetariana y a los 50 años hizo una demostración de sus fuerzas ante los escépticos: durante 18 horas atravesó 340 km. en bicicleta. Su acompañante, un conductor de 30 años, tuvo que parar a los 170 km. por cansancio. Al día siguiente Flecher hizo 80 km. más. Con el tiempo, aumentaron y se activaron también las facultades mentales del profesor. La conclusión que tomó el Profesor Flecher fue que mediante una masticación correcta la comida puede aportar la energía necesaria a un cuerpo agotado.

No es recomendable masticar chicles artificiales por su contenido poco conocido y porque causan la eliminación de saliva sin necesidad. El chicle natural, en cambio, siendo un producto con contenido natural y un aroma natural específico, tiene la propiedad de curar.

Por vuestra manera de masticar reconoceréis a qué nivel de desarrollo habéis llegado. Quien mastica correctamente, piensa correctamente, y quien come deprisa muere temprano.

Al masticar “sakas” (mezcla de resina y cera), os limpiáis los dientes de forma inconsciente y al mismo tiempo llega más sangre en las encías y así los dientes se alimentan y refuerzan.

## **El pan**

El trigo viene de Venus y el pan, que no la carne..., contribuye a la elevación de los europeos. El verdadero trigo es “el pan nuestro de cada día” pues contiene elementos que no se encuentran en otros alimentos.

A pesar de la necesidad comprobada de que el pan debe contener salvado, la población lo sigue evitando. Sabiamente, la naturaleza ha hecho la cobertura dura del trigo componiéndola de sustancias valiosas incluyendo la muy necesaria celulosa. Conociendo este hecho, la industria farmacéutica contemporánea ofrece medicinas a base de salvado.

El pan debe prepararse con harina fresca y debe ser del día.

El famoso Ministro danés Dr. Hinhede hacía pruebas con el pan, durante ocho meses, junto con un colaborador suyo, se alimentó solamente con pan integral de trigo y margarina vegetal. Se sentían muy bien. Luego empezaron a comer pan blanco y pasadas tres semanas se sintieron mal y sin fuerzas. Comprobaron entonces que el pan blanco y la carne restriñen.

Es muy importante la preparación del pan y la levadura. Los análisis nos muestran grandes diferencias entre la harina blanca e integral con relación al contenido de vitaminas y elementos útiles:

Componente	Harina integral-1kg.	Harina blanca-1kg.
Hierro	44mg.	7mg.
Manganeso	250mg.	120mg.
Calcio	120mg.	60mg.
Potasio	4730mg.	1150mg.
Vitamina B1	5'1mg.	0'7mg.
Vitamina B6	4'4mg.	2'2mg.
Provitamina A	3'3mg.	0'0mg.
Vitamina E	2'4mg.	0'0mg.

Os recomiendo que el trigo no se muele sino que se coma entero, hervido o germinado. El trigo crudo va bien para la diabetes y el germinado, es decir, el crudo, lo lleva a culto.

El agua del trigo hervido es una medicina perfecta para curar la sangre, las células sanguíneas y muchas otras enfermedades. La letra “pag32” con la que empieza el nombre de esta planta sagrada no está ahí por casualidad. (Nota del traductor: en búlgaro trigo se escribe “—to”)

Simboliza los dos principios como una ley universal. Representada de forma gráfica la parte superior de “no se entiende” simboliza el crecimiento hacia arriba (las ramas) y en la parte inferior la aspiración hacia abajo (las raíces).

Lo que se ha dicho hasta aquí es suficiente para que entendamos por qué el pan es mencionado en la oración del “Padre Nuestro” y qué significan las palabras “el pan nuestro de cada día”.

## Pensamientos sobre el pan

- 1- Moler el trigo es un invento humano. Las culturas vivas no usaban molinos, lo mejor es que el trigo se coma crudo pero como la gente contemporánea no tiene los dientes sanos, el trigo debe hervirse y comerse mientras está caliente. No debe comerse trigo hervido el día anterior, el que se cueza ha de ser para el día.
- 2- No hace falta que el trigo se muele, es suficiente machacarlo un poco y comerlo así.

- 3- El pan contiene todas las materias nutritivas necesarias para el hombre, éste puede vivir magníficamente sólo con pan, fruta y agua. Lo importante es que se mastique bien y se coma con amor gratitud y buena disposición.
- 4- De todos los alimentos los mejores son el trigo y el pan. Todos los demás vienen a complementar el pan.
- 5- El puro pan de trigo contiene más sustancias nutritivas que los demás alimentos.
- 6- Cuando comes un pan seco te pones nervioso, si comes el húmedo te vuelves más dispuesto. Si el pan está seco, remojarlo con agua hervida.
- 7- Al hacer el pan con levadura los fermentos vivos se multiplican y viven desprendiendo residuos. Por eso Moisés prohibió a los judíos hacer el pan con levadura.
- 8- El alimento del trigo está en la piel, justo la parte que los humanos echan.
- 9- Para que el pan sea sabroso debe contener levadura. Así que cuando se habla de la fermentación hay que tener en cuenta su parte buena y su parte mala.

## **El agua**

El agua es más importante que la comida. Sin comida se puede vivir más que sin agua. La pérdida de una quinta parte de agua del organismo humano es mortal.

El agua esconde grandes misterios. Nadie sabe cuál es su origen. Aparte de esto tiene el privilegio de ser la única sustancia que existe en los tres estados de la materia en condiciones naturales. Al enfriarla se ensancha en vez de encogerse. Las moléculas de agua, aunque más pesadas que las del aire, se elevan en él.

Está comprobado que el agua de nieve estimula a las plantas, los animales y los hombres. El agua destilada tiene un efecto medicinal. Es preferible el agua fresca que la reposada, (en especial la que está situada en un manantial que hay en el sur de Bulgaria).

Es recomendable beber de uno a dos litros de agua al día.

El agua transporta los alimentos en el organismo y lo limpia de residuos tóxicos e innecesarios. El agua que contienen las frutas y las verduras es preferible a la mineral y actúa como el agua destilada.

Es absolutamente incorrecto beber agua o cualquier otra bebida durante y después de la comida ya que diluye los jugos gástricos. El agua puede tomarse una hora antes de la comida o dos horas después y su temperatura debe ser semejante a la del cuerpo. No os recomiendo el agua calcárea.

Evitar la conservación del agua en envases de plástico. Según algunos autores, los plásticos son los causantes de contaminación pues el plástico se descompone en el agua aunque sea poco.

Al agua que le ha tocado el sol, sobretodo hasta mediodía, es terapéutica tanto para beber como para uso exterior.

Existe un buen método de curación que consiste en tomar agua caliente y sudar. Para aquellos que les cuesta sudar les recomiendo que pongan los pies en un recipiente con agua ardiendo, se los cubran con una manta, se pongan otra manta en los hombros y en la cabeza y se beban un litro y medio de agua caliente, ya verán como sudan...Al final el cuerpo se limpia con una toalla o se lava con agua caliente teniendo cuidado de no enfriarse. Este método no es recomendable para aquellos que tienen facilidad para sudar.

También son buenos los baños de agua por partes. En este caso el método se parece al de Luis Kune al cual he mencionado con anterioridad.

El agua, el aire y la comida pura son la base para la salud del hombre.

Durante el invierno, el agua para beber debe estar a temperatura ambiente. Puede ser peligroso beber agua fría, sobretodo cuando se está fatigado. En ese caso hay que beber el agua a tragos reteniéndola en la boca para calentarla.

El hombre debe tomar más agua y quererla, con fe y agua caliente se pueden curar muchas enfermedades.

Debe tomarse despacio, a sorbos, y no verterse en el estómago.

Cuando se toma caliente, en el momento de hervir se debe retirar del fuego, cuanto más se hierbe, más sustancias terrestres desprende de sí.

## **Fruta y verdura**

La fruta es el alimento más perfecto y no tiene otro destino que ser comida. Sólo las semillas que llevan tienen otra función y se deben plantar.

La fruta es la comida ideal para el hombre puesto que ésta ha terminado su evolución, mientras que los alimentos vegetales llevan todavía vida en sí. Acabar con esta vida incluso para las necesidades básicas, se paga con

sufrimientos. Así son las leyes y los principios de la naturaleza justa. Incluso por el grano de trigo el hombre debe pagar con algo: enfermedades, sufrimientos, muerte.

Hay que tener en cuenta que nuestros alimentos provienen de una materia muerta, la tierra. La muerte lleva en sí a la muerte.

## **La fruta no atasca el cuerpo sino que lo limpia y cura**

Los especialistas han comprobado que la fruta contiene una sustancia vivificante y al mismo tiempo previenen las enfermedades. Lidia Kovacheva, curandera búlgara, ha comprobado teóricamente la eficacia de éste método.

Es bueno comer la fruta con el estómago vacío y el resto de la comida cuando ésta se haya digerido.

La fruta contiene la mayor cantidad de energía solar, es decir, de prana.

Os recomiendo la fruta que madura al lado sur del árbol.

En la práctica médica no se encuentran casos de carencias proteínicas sino más bien de sobrecarga de proteínas, así que la necesidad de proteínas es sumamente exagerada.

Comparada con otras comidas “concentradas”, para la digestión de la fruta se necesita mucha menos energía. Como regla general, los niños sienten rechazo por la carne, el tabaco y el alcohol. Sólo la presión e imitación a los adultos lleva a los niños a consumir carne y a menospreciar la fruta como alimento.

Las hojas de la verdura esconden grandes misterios de la vida y de la alimentación: contienen minerales, vitaminas, proteínas y todo tipo de jugos milagrosos y terapéuticos.

Al igual que la fruta, las hojas de la verdura acumulan energías del sol y la luz sin las cuales la vida no sería posible. Las sustancias condensadas y la energía de las hojas verdes se mandan hacia abajo, en los bulbos y las raíces, o hacia arriba, en la fruta y las semillas.

La verdura es al mismo tiempo alimento y medicina milagrosa. Sin la celulosa que contiene sería imposible el funcionamiento del sistema digestivo. Los más ricos en ellos son las patatas, las zanahorias y la cebolla. Es posible vivir mucho tiempo comiendo solamente estos alimentos.

La acción de las verduras es universal y polifacética, no nos es posible mencionar todas sus cualidades medicinales y nutritivas. Con una palabra,

las verduras influyen positivamente y estimulan todos los sistemas y órganos del organismo humano.

Se recomienda su consumo de forma cruda siempre que esto sea posible. Las verduras se pueden comer según la estación: en primavera las de hojas y más tarde, durante el verano, otoño e invierno, las raíces o bulbos.

Las hojas verdes de las verduras son algo más que un laboratorio químico, y cuando se consumen crudas el cuerpo adquiere un tipo de energía solar, y también los micro elementos (yodo, ciprum, zinc, manganeso, cobalto), sales, vitaminas, sustancias aromáticas, sustancias de necesidad vital, calcio, fósforo, magnesio hierro y otros.

El biólogo ruso Gurvichi ha descubierto un tipo de rayos que emiten las células vivas de las plantas. Estos rayos, llamados en su honor “Rayos Gurvichi”, se parecen a los ultravioletas, pero se pierden enseguida con tratamiento térmico. La temperatura alta es la causa del deterioro de todas las sustancias vegetales aunque se provoquen en grados distintos. Así pues, os recomiendo, en la medida de lo posible, que las hojas verdes se sequen y empleen como guarnición de los platos. Me refiero a los condimentos y las hierbas: perejil, hinojo, hierbabuena, ajedrea, apio, orégano, albahaca, ortiga, acedera, tomillo, aquilea y otros.

Existen casos en los cuales las verduras son contraindicadas a algunas enfermedades y no pueden consumirse crudas por falta de dientes sanos.

## **La patata y la cebolla**

Las patatas son de gran importancia pero es difícil tratarlas.

El Dr. Hinchede ha comprobado su utilidad y la falta de sentido existente en las reglas establecidas de la alimentación. Dicho Dr. vivió a principios del siglo XX, fue ministro de la salud de Dinamarca. Hacía pruebas consigo mismo y su familia, su alimentación era simple y casi vegetariana, con poca proteína. A pesar de ello sus hijos eran sanos y sorprendentemente fuertes.

En el año 1912 él y dos voluntarios empezaron a alimentarse sólo de patatas y margarina, a pesar de las sospechas, no les ocurrió nada malo. Su asistente Madsen vivió seis meses sólo comiendo patatas, margarina y agua. Durante ese tiempo, trabajó siete horas diarias en su laboratorio y otras tantas en su jardín, comiendo dos kilos de patatas y 150gr. de margarina al día. Trabajaba incluso como dos personas, en una ocasión

trabajó dos días y una noche sin parar, descansando sólo hora y media para comer patatas.

El Dr. Abderbalden de Hale, en Alemania, hizo la misma prueba y dijo: “No cabe duda de que se puede vivir solamente con patatas. Son un alimento completísimo.”

Otros dos profesores, Hochilians y Koster, comprobaron las afirmaciones de Hinchede. Éstos vieron que las patatas diluyen el ácido urinario y las sales calcáreas y así curan la gota y el reuma.

En Dublin, Irlanda, los policías eran elegidos de zonas donde la alimentación era a base de patatas, pues allí la gente era más sana.

La célebre curandera danesa Alma Nielsen empleaba las patatas en la casa para la curación natural que fundó. Junto con otros métodos naturales, utilizaba el agua de las patatas hervidas sin pelar. Al principio tres litros diarios y más tarde cinco. Korugiev lo describe en su libro: “La casa de Alma. Apuntes suecos” Sofia 1986.

El método de Alma se utiliza principalmente para enfermedades artríticas. Se puede aplicar de forma más severa, sólo con patatas, o de la manera siguiente:

-Se lavan un kilo de patatas y se hierven con la piel en dos litros de agua. Cuando el agua ha reducido a la mitad, se cuele y se toma en un día, sin sal. Hasta mediodía se toman dos o tres vasos, el resto por la tarde. Las patatas se pueden comer pero también sin sal. Esto se hace durante cuarenta días. En ese tiempo se prohíbe el consumo de carne, embutidos, conservas, huevos, pescado, grasas animales, queso, productos fabricados como margarina, mahonesa, galletas, chocolate, queso ahumado y semejantes. Se permite el yogur, verduras, espinacas, ortiga, nueces, requesón, arroz, trigo germinado, copos de avena, grasas vegetales, fruta y comidas frescas vegetarianas. Se debe tener en cuenta todo lo dicho acerca de la combinación de los alimentos, la masticación y la alimentación cruda. Si hace falta se repite el tratamiento al año siguiente durante el verano y otoño.

Si el dolor está en los dedos de las manos, éstos se pueden poner un rato dentro de un puré de patatas. Lo mismo se puede hacer con pieles hervidas de patatas. El resultado es rápido y duradero.

Otra receta es la llamada “Sopa de Ángeles”, sabrosa y eficaz. Se prepara fácil y rápidamente con agua, patatas enteras o partidas en dos, perejil y sal. Al gusto se le puede añadir pimienta y limón.

Lo dicho hasta aquí os ayudará a entender mejor aquellas palabras que os he dicho a menudo: “El búlgaro se salvará con agua caliente y patatitas”.

El interés por la cebolla es cada vez mayor. La patria de la misma es Oriente cercano donde se conocía desde la antigüedad. Más tarde pasó a Egipto donde gozó de una gran aceptación, estando presente en algunas de las momias. Los romanos creían que la cebolla da más fuerza y valentía a las personas. Los soldados la usaban como amuleto para protegerse de desgracias. Los caballeros medievales usaban la cebolla como talismán. Ya entonces los médicos sabían que oler la cebolla previene enfermedades.

El pariente de la cebolla, el puerro, también tiene una composición interior compuesta de muchas capas, es recomendable como la cebolla.

El ajo, en cambio, sólo debe comerse en caso de enfermedad.

La cebolla no es sólo un condimento sino una comida junto con sus hojas verdes. Contiene vitaminas, hidratos de carbono, sales minerales, azúcares, micro partículas, aceites etéricos y fermentos. Ayuda a los procesos digestivos. El aceite etérico actúa como método antibacterial y antihongos.

Según los estudios realizados, la cebolla contiene algo parecido a la insulina que disminuye al azúcar en la sangre. También influye positivamente en la próstata.

Para la cebolla también es válida la regla de que al hervir, freír o asar, disminuyen sus propiedades nutritivas.

Ingerida con miel, una cucharada sopera tres veces al día durante un mes, alivia notablemente en casos de arteriosclerosis cerebral. La cebolla es incluso un remedio para todo tipo de esclerosis. Con cebolla y tapones en las orejas se pueden curar inflamaciones en éstas. Ayuda en casos de anginas, faringitis, constipados y gripe.

Ingerida como alimento por la noche actúa como somnífero.

Entre todas las plantas, sólo en la composición de la cebolla se encuentra una sustancia, (prostaglandina), que baja la tensión sanguínea. Hasta el momento se creía que esta combinación se producía sólo en el organismo animal. Desgraciadamente, la prostaglandina se destruye en el estómago y su presencia en la cebolla todavía es inexplicable. Probablemente su provecho se debe buscar en su uso externo.

La cebolla se recomienda a personas que se dedican a un trabajo de tipo intelectual. Estimula la función de los riñones, el hígado y el sistema nervioso. Actúa como antidiurético y antirreumático. Es contraindicado para piedras en los riñones y algunas enfermedades del estómago.

Asada o cruda, se puede utilizar como compresa en diferentes casos. Es preventiva del cáncer y puede curarlo en sus primeras fases.



## **El azúcar y la miel**

Está comprobado que el uso excesivo del azúcar y los dulces perjudican el estómago y la digestión. Al igual que la droga, el alcohol y el tabaco, el azúcar lleva a un aumento de su consumo cada vez mayor.

Con la fruta y la miel esto no puede ocurrir, normalmente uno se sacia de ellos y pasa a comer otra cosa. La miel es preferible al azúcar, y esto es válido también para los niños. Se ha hablado de las cualidades de la miel desde la antigüedad hasta nuestros días, o sea que no vamos a detenernos en ello.

La miel influye bien en todos los sistemas del cuerpo. Se recomienda por la noche para dormir, media hora antes de acostarse. Se puede dar a los bebés a partir del segundo mes añadiéndole un poco de agua. Influye bien a los que sufren trastornos digestivos, cardíacos, enfermos del hígado, neurosis e insomnio.

Los científicos han comprobado que de las 24 micropartículas que contiene la sangre, 22 también las compone la miel. La miel es al mismo tiempo alimento y medicina, con razón forma parte de muchas recetas de la medicina natural.

El azúcar es un producto industrial y no tiene garantía de inocuidad, por lo cual su consumo debe ser limitado y cauteloso. En vez de azúcar blanco es recomendable consumir azúcar integral, moreno, que al no estar refinado caduca antes pero es menos nocivo. También está comprobado que el consumo excesivo de azúcar daña los dientes y las glándulas del estómago. Incluso hay médicos que afirman que el azúcar es la causa de la mayoría de las enfermedades de los países industriales.

## **El azúcar y la diabetes**

Los estudios dicen que a principios del siglo XX los niños enfermaban menos de diabetes ya que no consumían los dulces refinados que se fabrican hoy en día.

El Dr. Hey (1940), curaba la diabetes sin medicinas convenciendo a sus pacientes que dejaran la carne y los huevos, y comieran una vez al día patatas asadas, pan integral tostado y cantidades no limitadas de fruta y verdura.

En el año 1982, los especialistas británicos hicieron un cambio radical en el tratamiento de la diabetes. En vez de comer grandes cantidades de carne, grasas, azúcares en forma de prefabricados como la harina blanca y

comidas de contenido bajo en hidratos de carbono, la asociación británica de los diabéticos recomendó lo contrario; poca grasa y más alimentos no refinados ricos en hidratos de carbono, fruta y verdura.

La causa de la diabetes es comer demasiado y las preocupaciones.

No os comáis los puerros con miel y mantequilla, no lo merecen.

Si se come demasiada miel se corre el peligro de que se le estropee el estómago, pero si no se come nada de miel, el organismo también corre peligro.

En el azúcar está la mentira.

## Los aceites

A primera vista con el aceite todo está en orden pero en realidad no es así. El aceite que usamos no es bueno porque está hecho con una tecnología anticuada y como resultado tiene muchos residuos y sedimentos. Los nuevos métodos de presión en frío lo hacen inocuo. Así que os recomiendo comprobar la procedencia y la tecnología de fabricación.

La calidad del aceite es algo muy importante pero también lo es su uso posterior. Pocos sabrán que al freír el aceite, se calienta hasta los 300°C. Evidentemente, a esta temperatura el aceite y los productos que hay en él, sufren cambios no deseados. Durante el proceso de freír, muchos de los componentes del alimento se descomponen y degradan por la temperatura a la que son sometidos. Si asamos los productos con aceite y sin agua, no se diferencia de un frito y en principio se trata de lo mismo.

La única forma es no freír el aceite sino añadirlo después junto con agua pues ésta, al hervir, no sube a más de 100°C.

Es preferible también la mantequilla no refinada. En vez de aceite de girasol se puede emplear aceite de oliva que es alimento y medicina al mismo tiempo, pero es necesario conocer su procedencia puesto que los hay de mala calidad. El Aceite de Oliva Virgen Extra de baja acidez 0,2° es indiscutiblemente el mejor aceite en todos sus aspectos, procurar sin embargo, caso de calentarlo no hacerlo más de una vez y mejor tomarlo crudo.

Las aceitunas son un buen alimento y se recomiendan por la energía solar concentrada que hay en ellas. Por supuesto se deben evitar las aceitunas verdes.

Un buen método para comprobar si el aceite de oliva es bueno es sumergir una moneda de plata en él. Si ésta se oscurece es que es de mala calidad. El buen aceite de oliva tiene un color oro-miel.

Un modo de limpiar el aceite es el siguiente: en una cazuela se ponen dos litros de agua y uno de aceite. La mezcla se hierve 15 minutos y después de le añaden 50-60gr. de vinagre. Se deja reposar hasta que los ácidos y las sales se queden en el fondo formando poso. Después, cuidadosamente, se vierte el aceite en una botella. Así obtendréis un aceite limpio y sano. Se debe dejar el aceite refinado. (Este era un método que se utilizaba antiguamente cuando los molinos molturaban aceitunas ya pasadas, que habían caído al suelo y producían aceites de alta acidez. Hoy por regla general, las almazaras modernas, producen solo aceites de baja acidez. Nota del Centro Omraam.)

## **El pescado**

Se puede admitir el consumo de pescado en el período transitorio hacia el vegetarianismo. Es una comida más ligera que la carne puesto que el pez, por su grado de evolución es inferior a los animales de tierra, por lo cual es preferible, pero de todos modos el consumo de peces es un crimen contra la moral y la sensatez en la naturaleza.

Los huevos y el caviar no se pueden comparar: mientras que el huevo de la gallina viene de forma natural, los huevos del pez han sido extraídos causando la muerte en el organismo que se ha intoxicado con este acto violento.

El pez posee una fuerza magnética que el hombre necesita, pero esta misma fuerza se encuentra también en los vegetales incluso en mayor cantidad. En casos excepcionales se puede consumir pescado y no por ello se comete un acto criminal.

## **Los huevos y la leche**

Los huevos deben ser de gallinas que viven en corrales al aire libre y su alimentación es a base de granos y hierba. No tienen que reposar más de diez días, se deben consumir antes.

Los huevos contienen proteínas y junto con las judías sustituyen la carne.

Según P. Dimkov, los huevos pasados por agua son absorbidos completamente por los intestinos.

Para la gente joven se admiten 2 o 3 al día, y para los adultos, 2 o 3 a la semana. Los adultos se deben limitar en su consumo, la cantidad elevada

de colesterol que contiene la yema perjudica el hígado y ayuda a la arteriosclerosis.

Las cáscaras de los huevos son un medio curativo importante: machacadas y coladas, se mezclan con miel y son un buen remedio que contiene calcio natural y ayuda en casos de huesos y dientes debilitados, catarro crónico intestinal, ardores de estómago, caída de pelo, mala función del hígado y la solitaria. La dosis es la siguiente: las cáscaras de 21 huevos de corral, con medio kilo de miel. Se toma una cucharadita de café durante 21 días por la mañana con el estómago vacío. Se conserva en la nevera, removiéndose de vez en cuando.

Los huevos se pueden examinar delante de una bombilla, en los que están pasados se observan marcas oscuras y no son buenos para comer.

Según celebridades médicas contemporáneas, la leche es un alimento para los niños y no para los adultos. Hace muchos años que yo lo voy diciendo, pero son muy pocos los que hacen caso de ello.

El yogur se puede permitir en algunos casos pero también contiene organismos animales inferiores, bacterias. Como en el caso de los demás alimentos, el yogur no debe estar pasado. A pesar de todo, la leche es preferible a la carne, sobre todo en forma de yogur y queso fresco.

El requesón con limón es un buen alimento que se puede usar también como compresa para heridas. El queso fresco también tiene propiedades medicinales.

Si miramos la naturaleza, vemos que todos los mamíferos, cuando son destetados, ya no buscan leche. Los animales domésticos no atribuyen nada al hecho puesto que su vida y alimentación no son naturales.

La digestión pesada del hombre es el resultado de la mala alimentación con leche.

A partir de los tres años el hombre pierde las enzimas necesarias para la absorción de la leche. Según el Dr. Norman Woker, que vivió 109 años, la leche perjudica a los tiroides y causa mucosidad en el organismo. El Dr. Elias William estudió durante 42 años el mismo problema y llegó a las mismas conclusiones. Harvi Damond, en su libro "Fuerza para vivir", también da pruebas convincentes de los peligros que provienen de la leche.

Así pues, como la mayoría de alimentos que se consumen hoy en día, la leche también tiene un valor dudoso.

Se sabe que la carne y la leche de los animales contienen elementos artificiales a causa de su alimentación y su forma antinatural de vivir.

Las vacas que no están encerradas dan más leche y de mejor calidad. Lo que significa que el ambiente antinatural también influye fisiológicamente

en los animales. Teniendo en cuenta la alimentación poco natural que reciben las vacas, tenemos razón en poner en duda la calidad de la leche que nos ofrecen los productores. No es extraño, pues, que la gente cada vez esté más enferma y nerviosa.

La leche cruda de cabra es preferible a las demás puesto que su composición se acerca más a la humana; cura los riñones, la diabetes, el asma, la gastritis, y la artritis si se toma cruda.

Hay quien opina que la leche de los animales blancos es mejor que la de los negros (vacas y ovejas negras), que cuestan más de digerir.

La leche de cabra es menos peligrosa y más sana para los niños.

La leche es buena para el niño y mala para el adulto.

Si el adulto se alimenta durante largo tiempo con leche, estropea su sistema digestivo.

El yogur alarga la vida pero si se pudre la estropea.

## La sal

Según algunos autores la sal es la causa principal de la tensión alta. Es muy común la opinión de que la sal debe consumirse moderadamente para no acostumbrarse a ella y estropear así el gusto que el hombre posee de nacimiento. El uso de la sal, como es natural, es algo individual e independiente y cada extremo corre sus riesgos. El intento de vivir sin sal demuestra que no se puede vivir sin ella. Pero el uso excesivo es perjudicial para el corazón.

Los japoneses, que consumen mucha sal, padecen de tensión alta y ataques al corazón.

El uso excesivo lleva al deterioro de los riñones que, además, suelen estar sobrecargados de bebidas gaseosas, medicinas y café.

Los especialistas recomiendan la sal marina con uso regulado. El masaje en las encías con sal, las refuerza y las hace más sanas.

Aspirar agua salada por la nariz cuando se está constipado ayuda mucho puesto que la sal es balsámica.

Se debe cocinar con muy poca sal, es preferible poner poca cantidad y si alguien quiere más que se la añada después.

## El café

La opinión de los científicos, comunmente, es que el café esconde peligros y es capaz de interferir en las funciones de cualquier sistema del organismo, incluso ablandar los huesos si se consume regularmente.

En realidad, toda bebida que no sea natural, estropea y sobrecarga el sistema urinario.

La eliminación de la cafeína mediante procesos químicos tampoco es inocua y es peligrosa.

Lo mejor en estos casos es orientarnos solos y decidirnos por todo lo que es natural para no sentir después el efecto de “paraguas después de la lluvia”.

Así que saciad la sed sólo con agua, infusiones o fruta (zumos de fruta). Esto significa saber qué comer y beber, razonando de esta manera llegaréis a la conclusión de que las bebidas gaseosas son perjudiciales, como el café, el alcohol y el tabaco.

El café activa la función cerebral y la del corazón y como resultado aparece la lucidez mental y excitación nerviosa que son domadas erróneamente como una afluencia de energía, pero se debe saber que esta estimulación artificial perturba al sistema nervioso central y conlleva todas las consecuencias negativas en caso de adicción.

Es recomendable el café turco de centeno que además de bueno ayuda a la digestión. Para prepararlo se pone agua a calentar y cuando hierve se le hecha el café, se retira del fuego y se deja reposar. Se vierte en el vaso con cuidado sin colarlo.

El famoso naturista Kneip, recomienda el café de bellotas como el más agradable y bueno de todos los cafés. Las bellotas maduras se dejan secar al sol, al abrirse con el calor se pelan y se pican. Se dejan secar dos o tres días y después se tuestan a fuego fuerte hasta que cogen un color marrón oscuro. Se muelen con un molinillo de café y se preparan como un café turco normal. Es buena tanto para niños como para adultos.

Ahora os pregunto: ¿Qué es mejor, una taza de café o un vaso de agua? Yo preferiría un vaso de agua pura de montaña en vez del café.

El café se puede tomar sólo cuando nos acatarramos y tenemos fiebre porque es terapéutico, es una planta medicinal, y estimula.

## Las conservas

Algunos todavía las aceptan sin reservas, otros como excepción, y los terceros las niegan.

No os las recomiendo, ni las de frutas, ni las de verduras.

Los productos en las conservas se deterioran desde el primer día, teniendo en cuenta que los productos que han sido hervidos ya han perdido calidad. Así pues, las conservas deben evitarse y tener muy claro que el trabajo que se ha invertido en su conservación es inútil.

Hoy en día los inviernos son cortos y es completamente innecesario preparar conservas de fruta y verdura. El hombre debe seguir conscientemente las estaciones y consumir aquellas frutas y verduras que la naturaleza le ofrece durante cada época del año.

No se puede afirmar que el organismo necesite fruta durante el invierno puesto que si fuera así, la naturaleza, que se ha encargado de todo, nos ofrecería más frutos en esa época. En los casos de personas que no han comido fruta en invierno se ha constatado que no les faltaban vitaminas, no se sabe si el cuerpo las tenía almacenadas pero hay algo que comprender: debemos seguir a la naturaleza y comer a cada estación lo que ésta nos ofrece.

En invierno tenemos mucha variedad de alimentos frescos como las patatas, la cebolla, las zanahorias, la col, los rábanos, las acelgas, el ajo, las calabazas, las nueces, el maíz, las judías, las lentejas, los lácteos, el trigo, las palomitas, los frutos secos, las manzanas, y además los frutos de los países tropicales.

De todo ello se deduce que siempre podemos comer alimentos frescos y comidas recién hechas en vez de recurrir a las conservas. Y no olvidéis el peligro de intoxicación que conllevan las conservas de carne y embutidos.

Si debemos escoger buenas fórmulas de conservación, indiscutiblemente éstas serán “secar”, y “congelar”.

Para secar siempre será preferible hacerlo al sol. Todas las hierbas se pueden consumir bien secas y en infusión o hechas polvo.

Existen otras formas de conservar mediante especies vegetales; por ejemplo, el zumo de uva se puede conservar añadiéndole raíces molidas de rábano picante. El zumo se pone en botellas de cristal añadiendo a cada litro una cuchara sopera de ralladura de rábano picante. Se cierra y se deja tal cual sin ser hervido.

Según el célebre médico sueco Dr. Veerland, la preparación de conservas y zumos con azúcar es muy perjudicial, los mismos se pueden conservar en frío con miel en vez de azúcar.

Estoy en contra de las conservas de fruta, la conservación de los alimentos nos habla del empeoramiento de la humanidad. Mientras existan las conservas existirán las enfermedades.

## **Alimentos que debemos evitar**

- 1- Pan blanco.
- 2- Azúcar blanco y todos los productos donde predomina como: dulces, tartas, galletas, repostería, caramelos, y semejantes en envases llamativos. El azúcar y el dulce no combinan con otros alimentos, la mezcla del almidón con las proteínas lleva a una descomposición podrida.
- 3- Margarina.
- 4- Conservas, son productos muertos que contienen conservantes artificiales. Las conservas de carne son las más peligrosas por las toxinas que contienen y a veces pueden causar la muerte. Las conservas de fruta y verdura son admisibles en casos extremos, como las judías y los guisantes.
- 5- Todos los embutidos, pescado y queso ahumados.
- 6- Los fritos, incluyendo la churrería.
- 7- Comidas que contienen conservantes y períodos de conservación largos como galletas y otros.
- 8- Aceite refinado.
- 9- Bebidas gaseosas y artificiales como la coca-cola. Según los expertos son más perjudiciales que el té negro y el café.
- 10- Pollos de crianza artificial.
- 11- Carne de cerdo por la misma razón. El cerdo es el animal más sucio, se ve por su piel.
- 12- Queso viejo y leche y yogures pasados.
- 13- Los huevos pasados y los puestos por gallinas que viven encerradas y no se alimentan de forma natural.
- 14- Comida recalentada pues ha perdido toda sustancia.
- 15- Comidas prefabricadas con conservantes, estabilizantes, aromas, y colorantes artificiales, espesantes, endulzantes y antioxidantes (prohibidos en algunos países).



16- Las vitaminas en pastillas son un remedio temporal. Como todas las medicinas, no tienen un origen orgánico y son peligrosas más que nada para las mujeres embarazadas.

Todas las medicinas químicas y sustitutos de productos naturales pueden actuar bien pero sólo temporalmente. Sus cualidades son exageradas y se deben ir cambiando porque si no se vuelven tóxicos. La naturaleza se puede imitar pero no sustituir.

## **Alimentos para cada día de la semana**

- 1- Domingo, el Sol, color naranja: Arroz, lentejas, centeno, avena, cebada, mandarinas, naranjas, pasas, col, girasol.
- 2- Lunes, la Luna, color verde: Col, judías, lechugas, pepinos, maíz verde, patatas, tomates, calabazas, pimiento, setas, sandías, todas las verduras de hojas verdes, e hibisco.
- 3- Martes, Marte, color rojo: ortiga, cebolla, ajo, pimientos rojos y picantes, rábano picante, rábano blanco, espinacas y alimentos que contienen hierro.
- 4- Miércoles, Mercurio, color amarillo: zanahorias, peras, maíz maduro, lentejas, fruta amarilla, melones, limones.
- 5- Jueves, Júpiter, color azul: patatas, grasas de origen vegetal y animal, leche, cacahuets, nueces, almendras, plátanos, aceitunas, trigo, melocotones, y calabazas.
- 6- Viernes, Venus, color rosa: guisantes, sésamo, cerezas, manzanas, ciruelas azules, higos, cerezas ácidas, fresas, frambuesas, sandía, trigo.
- 7- Sábado, Saturno, color violeta: frutas con cáscara dura, avellanas, castañas, berenjenas, alubias, rábano negro, café, cacao, vegetales de bulbo, frutas con muchas calorías, aceitunas, escaramujo, arándanos.

## **Abstinencia de comer, ayuno terapéutico**

En el ayuno se trata de hacer abstinencia, no de pasar hambre que es anormal y antinatural. Así que es mejor no empezar el tema sin aclarar esta cuestión. Por otra parte, pasar hambre puede tener una influencia psíquica negativa. Si se siente hambre cuando se ayuna se puede parar y comer, y de ese modo no se pasa hambre. Normalmente con la abstinencia, al cabo de dos o tres días, la sensación de hambre desaparece, así que no se llega a pasar hambre.

Abstenerse de comer es un método mediante el cual la naturaleza cura y previene. Para mostrar lo dicho mencionaré que en el mundo animal abundan semejantes casos. A diferencia de los humanos, los animales no comen cuando están enfermos o heridos. A pesar de ello, sus heridas cicatrizan y se curan. Los animales domésticos también cumplen estas reglas. Existen casos en los cuales los animales no se alimentan cuando dan el pecho o incuban los huevos. (en particular las gallinas)

Al cambiar de lugar o si están presos, algunos animales también se niegan a comer. Otros no comen durante el invierno.

Del ayuno se habla en la Biblia, en Homero, y en los templos de Egipto y Grecia también se practicaba.

No existe mayor método que el ayuno para eliminar toxinas. Según el Dr. Shelton, el ayuno es un método universal para la cura y la salud.

Para limpiarse y curarse, el ayuno debe hacerse con luna menguante pues en ese momento el cuerpo se vacía de los residuos, adelgaza y se limpia.

También existe el ayuno como método de elevación espiritual. En ese caso, el ayuno debe empezar con luna creciente.

Es recomendable tomar aceite de resino antes de empezar un ayuno. Los ingleses usan sulfato de magnesio para limpiar su organismo por lo cual se le ha denominado sal inglesa. Pero es mejor el aceite de resino como método natural. Se debe tener en cuenta que el aceite de resino no sirve sólo para limpiar, también tiene una acción terapéutica, ayuda a los intestinos a recobrar su capacidad de trabajo después de limpiar sus paredes.

Tomar este aceite es más fácil de lo que se cree, sobre todo si se busca la forma adecuada, es bueno tomarlo con agua caliente junto con zumo de limón y miel, se puede añadir una cucharadita de café de centeno, y mezclarlo bien. En el momento de tomarlo se puede tapar la nariz para no oler el "aroma". El proceso quizás no será agradable, pero es inofensivo.

Después de tomar el aceite hay que beber mucha agua caliente o infusiones. El Dr. Shelton recomienda comer palomitas para limpiar mejor las tripas.

Se ha escrito mucha literatura relacionada con el ayuno. En Bulgaria, (la mayoría de las conclusiones generalizadas sobre hábitos y costumbres se refieren a Bulgaria) este método es muy apreciado.

Durante su proceso, es posible entrar en crisis, no debéis asustaros, sino alegraros porque quiere decir que el método da resultados y las enfermedades abandonan el cuerpo. Naturalmente, lo mejor es hacerlo bajo la vigilancia de médicos o curanderos con experiencia.

En general se recomiendan los lavados de estómago, el Dr. Shelton es la excepción.

Cuando terminamos el ayuno debéis prestar mucha atención al restablecer la alimentación pues no hacerlo correctamente puede conllevar a errores fatales. El alimento se debe tomar en pequeñas cantidades, que sea fácil de digerir, y masticarlo bien.

Se han hecho estudios que comprueban que durante la segunda guerra mundial, cuando tanta gente pasaba hambre, no había epidemias y disminuyeron bruscamente los casos de enfermos de cáncer.

El abstenerse de comer no cura por si sólo, el trabajo lo hace el organismo al que se le da la oportunidad de limpiar pues no se le molesta con la digestión.

Este método es universal, el Dr. Shelton opina que con él se puede curar todo excepto el cáncer avanzado y maligno y la tuberculosis avanzada. Los fracasos que ocurran al respecto durante el ayuno se deberán a errores cometidos durante el período y en el restablecimiento de la alimentación.

A parte de esto, existen enfermedades llamadas kármicas causadas por pensamientos o actos malos realizados en otras existencias. Normalmente no hay remedio para ellos y si los hubiera su aplicación exige ciertos conocimientos, fe, bondad y auto sacrificio. Son temas en los cuales no hay respuestas preparadas.

Los reproches sobre el ayuno no tienen base, se remarcan los pocos casos de fracaso y son debidos al mal uso del método, cosa muy normal si tenemos en cuenta los pocos especialistas que hay sobre el tema, las malas condiciones en casa, y la ignorancia. ¡Será que muere menos gente en los hospitales!...Existen muchos casos de errores médicos en los diagnósticos y la medicación. Alguien dijo una vez: “Los éxitos de los médicos relucen al sol pero sus errores se esconden en la tierra”.

## **Apetito y hambre**

Todos sabemos que antes de comer se tiene hambre, pero pocos saben cual es la fuente del apetito y del hambre: si el estómago o la boca. Muchas veces la causa del hambre es la costumbre, el reflejo, y no la necesidad en sí de comer. El peligro aumenta cuanto más sano es el estómago y cuanto más rápido se digiere la comida pues entonces la ilusión y el engaño del hambre son totales.

Cuando se está ocupado se puede no sentir hambre durante mucho tiempo y saltarse una o dos comidas: desayuno o almuerzo. Esto ocurre porque el

verdadero hambre viene del estómago y no de la boca. Así que no debemos mezclar el hambre con las ganas de comer puesto que la costumbre no es algo natural. Si algo no es natural no es un hábito. ¿Acaso el dormir es un hábito?

Si podéis ayunar permaneciendo alegres y con espíritu fresco de modo que nadie se da cuenta de que lo hacéis, entonces el ayuno tiene sentido y puede durar 10 días o más.

El que no lo puede hacer de esta manera mejor que no empiece un ayuno largo, que sean sólo uno o dos días.

Durante el ayuno podéis tomar agua caliente y zumo de naranja en pequeñas cantidades, y así mejoraréis vuestro estómago.

Si se pasa hambre a menudo las células se empiezan a destruir.

El apetito es gula. Uno puede comer diez veces al día y seguir teniendo hambre, es normal.

## **El estreñimiento**

Algunos autores afirman, con razón, que el problema del estreñimiento es el más importante y sin su eliminación es imposible ningún tratamiento de salud. Es un estado antinatural del organismo durante el cual no se eliminan los residuos. A veces este acto fisiológico es imposible pero lo más común es un retraso crónico.

Normalmente la gente no presta atención al tema, incluso los médicos.

La eliminación debe hacerse dos veces al día, si se comen dos o tres veces. Si no sucede así, la causa es, la mayoría de las veces, es la vida sedentaria y la alimentación inadecuada.

A veces sucede que a pesar de la eliminación diaria exista el estreñimiento crónico sin los síntomas conocidos. En este caso la comida se queda en el cuerpo más tiempo del necesario. Eso significa que se retrasa y retiene durante su camino. En realidad, hay un estreñimiento escondido a pesar de la eliminación regular.

Así que la eliminación una vez al día es un estreñimiento ligero, una vez cada dos días un verdadero estreñimiento y una vez cada más de dos días un serio desarreglo en las funciones.

Durante esta retención antinatural se provoca una fermentación y pudrimiento de los residuos de los cuales se eliminan toxinas que llegan a la sangre y al hígado que, aunque se esfuerce, no consigue eliminar. Se estropean los riñones, la piel, etc. Este ambiente antinatural es la causa de la destrucción de las bacterias del sistema digestivo.

Claro está que no hay un mal sin otro y si junto al estreñimiento hay la mala alimentación con productos tóxicos, exceso de comida etc., entonces la intoxicación del alimento es lenta pero segura.

Hay que tener en cuenta que el organismo humano se puede educar. Se somete a auto sugerencias y más que nada está dispuesto a acciones periódicas. Así que cada uno debe crear sus hábitos para ir de vientre a una misma hora. La constancia y la voluntad siempre acaban en éxito.

También hay que saber que un estreñimiento crónico siempre es difícil de curar, no hay medicina ni hierba que lo pueda curar definitivamente. La única forma adecuada es la alimentación, baños sobre el estómago, ejercicios, masajes abdominales, movimiento y trabajo físico.

Los ejercicios especiales de Hatha Yoga también son un remedio eficaz y no deben ser despreciados.

Os recomiendo que cada uno de vosotros se responsabilice de su salud para no enfermar. Es más fácil prevenir las enfermedades que curarlas. En algunas circunstancias los médicos y los hospitales son insubstituíbles, incluso son una bendición de Dios.

En un examen médico rutinario, la medicina tradicional raras veces se interesa por la forma de vida del paciente y aun menos de si elimina bien o no. Entonces, ¿por qué habríamos de extrañarnos de que los médicos sufran las mismas enfermedades que sus pacientes? A menudo fuman y beben dando mal ejemplo y contradiciéndose a sí mismos.

Alimentos que no causan estreñimiento: casi todos los de origen vegetal como verdura; fruta; ensaladas; cereales, siempre que sean crudos y frescos.

Alimentos que retrasan el transito intestinal: carne; huevos; pescado; queso; chocolates; dulces; y pan blanco.

El estreñimiento es la causa de la falta de agua en la sangre.

Para el estreñimiento hay que comer sandías y tomar té de rosas.

## **Sabiduría popular; refranes**

- 1- La naturaleza es la que cura las enfermedades, el médico es el ayudante. (Alemania)
- 2- El que come menos comerá mañana. (Moldavia)
- 3- Del plato grande, come con cuchara pequeña. (Serbia)
- 4- Come hasta la mitad, bebe hasta la mitad, y vivirás un siglo. (Rusia)
- 5- Muchos han muerto de tanto comer, no tantos de no comer lo suficiente. (Bulgaria)

- 6- Cena corta, vida larga. (Bulgaria)
- 7- Uno no vive para comer, come para vivir. (latina)
- 8- La cocina rica lleva a la pobreza. (Moldavia)
- 9- Lo bien masticado está medio digerido. (Alemania)

## **Sol y colores**

La luz no es solamente un símbolo, es una realidad física. Detrás de esta realidad perceptiva se esconde otra de un grado superior. Estos son los colores que el rayo de sol incluye en sí.

El sol es una fuente de luz que según nuestro pensamiento primitivo sencillamente alumbra, pero en realidad no es exactamente así, puesto que el espacio cósmico es oscuro a pesar de la presencia de la luz. Así que la luz se realiza sólo al contacto con la materia, y entonces aparece también el calor. (Esto se puede definir también diciendo que la Luz, se manifiesta solo a través de lo que se le opone en su trayecto)

La materia es energía concentrada que, a su vez, es luz concentrada, y ésta es pensamiento concentrado.

Por lo tanto la luz proviene de la inteligencia cósmica y estudiarla es un trabajo imposible. Incluso palabras como “substancia”, “esencia”, y otras no son suficientes y no quedan claras para el sencillo cerebro humano.

No existe mejor lámpara para curar que el sol. Pero sólo cura por la mañana, cuando el hombre, como parte de la tierra, está receptivo. Es hasta mediodía que la tierra está en estado negativo y puede percibir lo que le da el sol.

El sol, al igual que la tierra, tiene dos tipos de energía; positiva y negativa. Pero mayoritariamente el sol es positivo y la tierra negativa. En la unión de estas dos energías surge la vida en la tierra. El intermediario que une y transforma estas energías es el así llamado “éter”, plasma vital o espíritu vital.

El sol absorbe energía del otro sol central, reteniéndola y una pequeña parte de ella la distribuye a los planetas. (Ánodo y Cátodo)

El flujo de energía va de las doce de la noche a las doce del mediodía, el resto del tiempo hay reflujo.

No debéis dormir al sol puesto que se absorben energías negras y ondas negativas. Tampoco es bueno permanecer al sol sin sombrero cuando pega fuerte, de las diez hasta las cuatro más o menos.

Es bueno exponer la espalda al sol puesto que éste influye en los chakras. Es preferible salir al sol por la mañana, respirar el prana, y trabajar al aire libre.

Los antiguos romanos tenían “solarium”; un lugar donde tomaban baños de sol. En nuestro país los baños de sol fueron introducidos por los “bogomilos” (corriente religiosa de Bulgaria del siglo X, la traducción del nombre es “los queridos de Dios”) en el siglo X.

Los rayos del sol influyen mejor y más fuerte por la mañana, al amanecer. Incluso una hora antes del alba es cuando tienen una influencia psíquica.

El amanecer es lo mismo para el día que la primavera para el año, por lo cual, el mayor flujo de energías hacia la tierra va del 22 de Marzo al 22 de Junio. Prueba de esto es el comportamiento de la vegetación en ese período.

Hay casos en los cuales es peligroso estar al sol, por ejemplo cuando se tiene fiebre, presión arterial alta, en algunas enfermedades de los nervios, problemas cardíacos, etc.

Los colores son otro secreto de la naturaleza. Aparte de los siete colores del espectro, existen otros a los cuales el ojo humano todavía no está perfeccionado para percibir.

Los colores están cerrados en el rayo blanco del sol y los podemos ver a veces liberados durante la lluvia en forma de arco iris.

No es difícil saber de dónde sacan los colores los vegetales para sus flores y sus frutos; de alguna forma secreta, la naturaleza acumula los colores de los rayos del sol, y las mismas plantas transforman los colores para expresarlos en las flores y las frutas, y mediante ellos en el colorido de los animales y las aves.

En el Génesis se encuentran las cifras, las letras y los colores.

Se ha comprobado que los colores influyen al hombre no sólo psíquicamente sino también fisiológicamente. Cada color tiene una influencia específica que se expresa siempre sobre todos los organismos. Incluso cuando son ciegos.

Estudiar los colores significa estudiar el alfabeto de la vida.

Aparte de los métodos ya conocidos, existe otro relacionado con los textos bíblicos. Pero para trabajar con los colores se deben contemplar con un prisma puesto que entonces están en su forma más pura. De ese modo quedan en nuestra memoria y se pueden utilizar en caso de necesidad.

Pensamientos para los colores:

- 1- Empezad la mañana con el color rojo, a mediodía el amarillo y por la noche el azul. Es la mejor forma de curarse.
- 2- En la cabeza podéis llevar blanco, en los pies colores oscuros y en el cuello rojo o azul. Un amarillo claro también se puede poner en la cabeza.
- 3- La Biblia parece un libro desordenado, pero no hay otro igual puesto que en él están todos los colores. Aparte de los 7 colores contiene 3 más.
- 4- Los humanos no están preparados para el color azul. Lo miran sólo cuando son desgraciados.
- 5- El que tiene poca fe que busque el color azul claro en sí mismo.
- 6- Con el color violeta se realiza la salvación de la humanidad; la fuerza, la humildad y la dulzura le pertenecen.
- 7- El color amatista es el del espíritu de la bienaventuranza, las vibraciones más altas del violeta son la humildad, la alegría y la santidad.
- 8- Con los colores violeta y amatista ahora se trabaja difícilmente pues no estamos suficientemente organizados. Por ello trabajaremos sobre todo con los cinco colores de la luz.
- 9- Si estáis enfermos u otros lo están os podéis ayudar con el color naranja. Si estáis indispuestos antes de empezar los ejercicios podéis leer los versos del color rojo (se refiere al testamento del color). Antes de poder aprovecharos de la influencia de los colores debéis recuperar vuestra paz.
- 10- Un ejercicio: visualizar los colores a través de un prisma y tratad de recordar el color rojo. Mentalmente os imagináis como una ducha de luz roja se vierte sobre vosotros. Lo hacéis 3 veces el lunes; mañana, tarde y noche. El martes hacéis lo mismo con el color naranja, el miércoles con el amarillo y así sucesivamente hasta llegar al violeta.

## **El dormir**

El sueño y el dormir esconden muchos secretos. Mientras uno duerme su cuerpo astral se separa del físico y sus necesidades fisiológicas se controlan y mantienen por el cuerpo etéreo.

Es mejor dormir en una cama dura, preferiblemente de madera de pino. El cuerpo hacia la derecha y la mano derecha debajo de la cabeza, la mano izquierda encima del cuerpo.

Si se padece insomnio es recomendable fijar la mirada en la nariz o hacia arriba, hacia las cejas.



### Pensamientos del dormir:

- 1- Es peligroso dormir durante el día.
- 2- Hay gente que duerme 8 o 10 horas y creen que es bueno para ellos. Es mejor dormir menos pero bien.
- 3- Cuando os acostéis por la noche poneros una camisa limpia, nunca lo hagáis con la que habéis llevado todo el día.
- 4- Lo correcto es que uno duerma a su lado izquierdo pero también se puede hacer del otro. Cuando las energías de la tierra son positivas, uno debe acostarse del lado izquierdo y cuando son negativas del derecho porque sino no dormirá. Cuando las fuerzas de la superficie de la tierra son negativas uno debe acostarse del lado derecho.
- 5- Cuanto más duerme un ser, menos perfecto es. Por ejemplo los niños duermen más que los adultos.
- 6- Para reforzar vuestra voluntad, al acostaros por la noche deciros que queréis dormir sólo del lado derecho. Si por la mañana os encontráis al mismo lado quiere decir que tenéis la voluntad fuerte.
- 7- Mientras estáis durmiendo os vais al mundo astral, a la escuela. Si no dormís correctamente tampoco podéis estudiar bien en el mundo astral; si estudiáis bien en ese mundo, también lo haréis en la tierra.
- 8- Vosotros miráis el sueño como un descanso y por eso no podéis encontrar a aquellos que os pueden enseñar. En esto os parecéis a los niños que se escapan de la escuela para ir a jugar al bosque. Así que cuando os acostéis deciros: “Ahora voy a la escuela del mundo astral para aprender algo nuevo que mañana, durante el día, aplicaré en la tierra.”
- 9- Por el momento 7 horas de sueño os son necesarias. Con cinco os podéis satisfacer pero con la condición de dormir sin despertarse y dar vueltas de un lado al otro.
- 10- Lo más sano es que uno se acueste a las diez. Si trabajas después de las diez, el sueño se pierde y no vuelve hasta las doce, entonces debes dormirte enseguida para no volver a perderlo.
- 11- Cuanto más temprano te acuestas mejor para ti, ¿por qué? Los que se acuestan temprano absorben todo el prana, es decir la energía vital en la atmósfera. Hacia las cuatro se forma una nueva cantidad de prana para el organismo.
- 12- El sueño es necesario para tonificar las energías humanas. Mediante él se adquiere energía perdida. De ese modo se limpia el cuerpo.

- 13- El sueño puede ser intranquilo por el aire sucio pero también por la comida no digerida. Diréis que esto no es tan importante pero el alumno debe comenzar por cosas pequeñas para llegar a las más importantes.
- 14- Es preferible dormir del lado derecho, es más sano. Cuando duermes no es bueno hacerlo boca arriba ni boca abajo.
- 15- Es bueno dormirse al cabo de pocos minutos de haberse acostado. Se puede conseguir liberando vuestro cerebro de todo lo que hayáis pasado durante el día. Tampoco debéis pensar en el trabajo del día siguiente.
- 16- El que se duerme rápido se levanta fresco y dispuesto para trabajar. Uno debe dormir como un niño, que se despiertan del mismo lado que se acostaron.
- 17- El alumno no debe dormir durante el día, sobre todo cuando actúan los rayos rojos del sol, pues se sentirá indispuerto, cansado y recaído espiritualmente. Si os dormís perderéis todo lo que hayáis adquirido.
- 18- Para ver si alguien es normal, es decir, equilibrado, mirar cómo duerme.
- 19- A veces algún sueño se nos queda grabado, lo recordamos, y nos puede proteger de algún mal.
- 20- Dejad de lado todo lo negativo. Si habéis soñado algo malo, ¡olvidarlo!
- 21- La mayoría de los sueños son simbólicos. Soñáis una cosa pero se sobreentiende otra. Son muy pocos los sueños con significado directo.
- 22- Hoy en día la ciencia más difícil es la de traducir los símbolos al lenguaje que conocemos.
- 23- Dormir del lado derecho y que la cabeza esté al norte o al este.
- 24- Si la luna os alumbra mientras dormís su influencia es muy peligrosa.  
En este caso influye igual que la sombra del nogal. ¿?
- 25- Para los que padecen insomnio es recomendable lavarse los pies con agua caliente, frotarse el cuerpo con una toalla mojada con agua caliente y vestirse sin secarse. Así, al acostarse, sentirán un agradable movimiento de la sangre y se dormirán.
- 26- Cuando el niño se acuesta relaja sus músculos, abre las manos y se duerme, los adultos debemos hacer lo mismo.

### **Algunos sueños simbólicos**

- 1- Beber agua de un manantial: aprender algo nuevo.
- 2- Una lanza en la mano derecha: desarrollo de la fuerza.
- 3- Si recibes un martillo: adquisición de una obra de arte.

- 4- Copa vacía en la mano: esperanzas que no se cumplirán.
- 5- Comer fruta: una experiencia agradable.
- 6- Que alguien te da dinero: se hablará mal del que lo ha soñado.
- 7- Que tienes piojos en el pelo: recibirás dinero.
- 8- Si llevas una vela encendida y no se apaga con el viento: se predice algo bueno. Si se apaga será una mala predicción.
- 9- Llenar y vaciar una copa: viene una limpieza del mundo físico y espiritual.
- 10- Soñar con un grifo simboliza la vida.
- 11- Un caballo muerto significa una inteligencia débil. Si cabalgas en un caballo blanco tendrás una experiencia provechosa.
- 12- Si en el sueño cabalgas en un caballo rojo te predice que si estás enfermo te curarás.

### **Carta de Peter Dimkov al redactor de la revista “Médico naturista”, Dr. Kiril Yordanov, Varna 1929**

“Estimado médico:

Puesto que le prometí explicar a los lectores de su revista cómo me curé con los métodos naturales de Kneip, Kune, el Dr. Vinschi y otros, voy a cumplir la promesa.

Tengo 42 años, cuando era cabo en Rusia en 1902, enfermé de forma grave de reuma muscular en los dos pies. Me trataban con masajes y ácido salicílico. Me arreglé un poco pero no me curé. Al año siguiente se me infectaron las encías y los dientes de delante empezaron a moverse. Se me formaba sarro dental y ello me obligaba a hacerme una limpieza de boca cada tres o cuatro meses. Tenía ardor de estómago y después de cada comida tomaba sales para evitar el hervor desagradable en el estómago.

En 1909 me aparecieron hemorroides de forma aguda. Pude parar la sangre a base de té de aciano. Al año siguiente sentí inflamación en las venas del tobillo izquierdo. Siguiendo los consejos de los médicos me puse un calcetín de goma que llevé hasta 1927.

Durante la guerra de los Balcanes el reuma de los músculos de los pies aumentó y subió por la espalda y el cuello, causándome grandes sufrimientos. Aparte del de las rodillas y los hombros, me cogió un reuma articular.

Me trataba con baños en los balnearios de Bankya, Gorna Baña, Varshez y Burgas. Me hacía baños calientes de mar y en una clínica de Sofía me

daban baños eléctricos. El resultado de todo ello fue una mejora temporal y nada más.

Las enfermedades largas que sufría empezaban a influir negativamente en mis nervios y mi corazón.

En el año 1917 enfermé de malaria y como consecuencia se me hinchó el bazo. Al final de la guerra, en 1918, se me inmovilizó la espalda y me causaba muchos sufrimientos. Me volví a tratar con baños calientes en Varshez. Más tarde se me cortó un intestino que a causa de una úlcera me provocó fiebres de 41°C. Me operó el cirujano K quien, por milagro, me salvó la vida, pues ya tenía indicios de envenenamiento en la sangre. Como consecuencia de todo esto el catarro del estómago, junto con el mal aliento y el estreñimiento aumentaron.

En el año 1926 empecé a padecer de ciática aunque de forma suave. Todas las enfermedades mencionadas tratadas con un montón de medicinas me estropearon los nervios, influyeron mal en mi memoria, mi vista empezaba a debilitarse peligrosamente, el pelo se me caía, y tenía las manos y los pies siempre fríos.

En el año 1927 se me agotó la paciencia, la fe en el poder de las medicinas contemporáneas fue substituida por desesperación y un deseo de poner fin a mi existencia miserable.

En este estado, por una casualidad de los humanos y por la Gracia de Dios, encontré el día 16 de Mayo de 1927 los libros: “Curar con el agua” de S.Kneip; “Nueva ciencia terapeutica” de Luis Kune; “Curación natural” de Platen y otros. Los leí dos veces con gran interés, su contenido era para mí una revelación de Dios. Decidí seguir mi tratamiento según estos libros, me hice una bañera y el día 1 de Junio de 1927 empecé el tratamiento siguiendo este programa: por la mañana, después de levantarme a las 6, bebía a sorbos un vaso de agua caliente con 10 o 15 gotas de limón para lavar los intestinos; después vaciaba los intestinos y hacía un baño abdominal con agua templada (empezando con el agua a 28° y, disminuyendo medio grado cada día hasta llegar a los 20° que es la temperatura más adecuada para los hombres mientras que para las mujeres es la de 25°). Al principio el baño duraba 10 minutos y cada día aumentaba uno hasta llegar a los 30 minutos en verano. Después de cada baño tomaba la medida de calentarme mediante ejercicios o bien cubierto de ropa. Diez o quince minutos después del calentamiento hacía de 5 a diez respiraciones profundas, desayunaba y me iba a trabajar.

Antes de comer me daba otro baño como el de la mañana, repetía los ejercicios y las respiraciones, y después comía.

Por la noche, a las 7, comía una cena ligera a base de yogurt, y un poco de compota con pan integral.

Dos horas más tarde me tomaba otro baño abdominal, calentamiento y a dormir. El que quiera puede tomar un vaso de agua destilada o una taza de tila con miel en la cama y tendrá un buen sueño.

Cada sábado, en lugar del tercer baño abdominal me llenaba una bañera de agua caliente que es muy buena para los que no padezcan del corazón, los nervios, o debilidad. Después me metía en la cama bien tapado, sudaba durante una hora, y después me daba otro baño a 37° para lavarme con jabón.

Durante los 5 primeros días de mi tratamiento, por la noche, antes de acostarme, me hacía lavados de estómago con dos litros de agua caliente (39°), y una cucharadita de bicarbonato según el método del Prof. Kol. Lo describo más abajo y el resultado lo he experimentado yo y mis amigos.

La comida, vegetariana, según los consejos del Dr. Keig en su libro “Dieta y alimentación”, sin carne, pescado, huevos, alubias, guisantes, lentejas, champiñones, espárragos, té, café, cacahuetes, cacao, chocolate ni alcohol. Tampoco azúcar industrial puesto que estos productos provocan ácidos urinarios, base de todas las enfermedades.

Si alguien quiere curarse de verdad debe limpiar su cuerpo de todos los cuerpos ajenos que llegan mediante la alimentación, el alcohol y el tabaco.

Durante el tratamiento tuve muchas crisis: dolores de estómago, de espalda, gases, diarrea, granos, hemorragias e incluso fiebre, pero sabiendo que las crisis son “la fiesta del cuerpo”, seguía con los baños y al cabo de tres meses me sentí tan fuerte y renacido como no lo había sentido desde hacía 20 años.

En invierno, sin hacer los baños lo pasé estupendamente, como si nunca hubiera padecido reuma o dolor de estómago. El color de mi cara pasó de verde-amarillo al natural y hoy refleja las ventajas de la curación natural.

Al año siguiente, durante los meses de Julio, Agosto y Septiembre, seguí con la limpieza de mi cuerpo haciendo dos baños abdominales durante el día. Como resultado mi salud se reforzó. Este año, durante Mayo, Junio y Julio, también me hacía dos baños abdominales y me sentía, como me vio Ud. y pudo comprobar, magníficamente.

En breve, esto es lo que conseguí mediante el método naturista:

- 1- No quedó resto del reuma.
- 2- La inflamación de las encías y el sarro desaparecieron.

3- De la ciática, los dolores de espalda, la malaria, el catarro de estómago, el mal aliento, la debilidad de corazón, no quedó ni rastro.

4- Ya no tengo varices y a partir del 1/9/1927 no llevo calcetín de goma.

5- Los nervios desaparecieron, ya no tenía las manos y los pies fríos, mejoraron mi vista y mi memoria, y voy bien de vientre.

6- Mi pelo, que me cayó mucho y estaba débil, se fortaleció y creció más fuerte.

Así que los resultados que conseguí, para mí fueron más que extraordinarios tanto como para mi mujer y mi hijo. Ella padecía de los riñones y anginas y el pequeño de infección de las glándulas del pecho. Hoy los dos están perfectamente sanos.

De estos casos le escribiré con más detalle en la siguiente carta.

Mis amigos, a los que conoció personalmente, se curaron con el mismo método de enfermedades graves y tendrán la gentileza de escribirle también.

Si usted cree que la publicación de mi carta será de ayuda para los partidarios de estos métodos, no sólo no me opongo, sino que le pido que de mi dirección a todo aquél que desconfía para que pueda verme personalmente y hablar.

Le remito mis cordiales recuerdos y mejores deseos.

Suyo P. Dimkov

## **Reglas y Consejos**

- 1- Antes de comer lo mejor es concentrarse y predisponer al pensamiento y todo el organismo. Dar las gracias por los bienes que la naturaleza y la gente trabajadora han conseguido para nosotros. La gratitud es una forma de orar.
- 2- No es bueno que uno coma cuando está con preocupaciones.
- 3- Comer antes de amanecer y antes de anochecer. (Se debe revisar traducción)
- 4- No son buenas las comidas muy frías o muy calientes, sobre todo si se toman una detrás de la otra, pues, además del estómago, pueden enfermar los dientes.
- 5- Las comidas calientes benefician la digestión mientras que las frías la obstaculizan. Lo mejor es que tengan una temperatura semejante a la del cuerpo.
- 6- No es bueno masticar de un solo lado de la boca.
- 7- Después de comer se debe enjuagar bien la boca.

- 8- Al concluir una comida no se debe poner nada más en la boca hasta que se termine la digestión puesto que es un proceso químico de etapas consecutivas y dependientes entre sí. El añadir comida inesperadamente perjudica los procesos químicos, explicados por otra parte, por los científicos.
- 9- Cuando hemos terminado de comer, todo lo que comamos después, es un veneno para el estómago.
- 10-Es muy perjudicial comer demasiado o comidas de difícil digestión por la noche, antes de dormir. Después de una cena fuerte el sueño no es beneficioso puesto que los procesos digestivos están en plena marcha y junto con ellos funcionan los demás órganos: corazón, aparato digestivo y otros.
- 11-Los productos no deben ponerse en agua hirviendo, el fuego debe ser moderado.
- 12-Las comidas vegetarianas no deben ser hervidas más de 30 minutos. Las alubias son una excepción.
- 13-Los productos no deben dejarse en el agua, y tampoco al aire libre si están pelados o cortados.
- 14-Muchas de las vitaminas se destruyen con el vinagre y el carbón.
- 15-Las zanahorias rayadas expuestas a la luz se descomponen pasados 7 minutos.
- 16-Los tomates han de hervirse de 3 a 5 minutos solamente pues contienen ácidos.
- 17-Los condimentos como el perejil, la hierbabuena y otros es mejor que se añadan al final, antes de retirar la comida del fuego.
- 18-Las espinacas no se deben hervir sino añadirlas al final como los condimentos. Lo mejor es comerla como una ensalada, y es mejor en invierno junto con puerros, limón y aceite de oliva.
- 19-La cebolla, si es pequeña, se puede poner entera en el agua hirviendo y mejor no freírla.
- 20-La primera agua hervida de las alubias se debe tirar, con la segunda añadiremos cebolla. Para una mejor digestión mejor que no pongamos demasiado aceite. El sábado no comeremos alubias.
- 21-El aceite que hemos usado para freír no se usa de nuevo pues es muy perjudicial.
- 22-Al asar con aceite, éste se retirará a los 10 minutos.
- 23-Para rehogar el aceite se añade cuando la comida rompa a hervir.
- 24-Cuando se ase alguna cosa se le puede añadir un poco de agua al aceite. Por ejemplo las patatas pueden asarse al horno junto con cebolla y un

poco de agua. Así no se fríen ni cogen temperaturas muy altas. La grasa se añade al final.

- 25-En invierno es bueno comer ensalada de rábano, puerro, zanahorias, y remolacha roja.
- 26-Las patatas y el arroz se cubren con agua caliente.
- 27-Es preferible comer guisantes secos antes que los de lata.
- 28-La ortiga se come cubierta primero con agua caliente, se retira y se aliña con aceite de oliva y limón. Es muy necesaria para niños y adultos. En invierno se puede consumir seca.
- 29-Sin grasas, las ensaladas no son absorbidas por los intestinos.
- 30-La ensalada rizada con un ramo de perejil va bien para el corazón pero se tiene que masticar mucho. Las ensaladas y las lechugas limpian la sangre.
- 31-Los pepinos y los rábanos sustituyen a las ensaladas.
- 32-Los pepinos se comen en caso de anemia y mejoran el apetito.
- 33-El queso es bueno para el hígado y los dientes pero fresco o desalado.
- 34-Por la noche, tomar una cebolla tonifica el sistema nervioso y regula la energía sexual, facilita la función del corazón y ayuda a dormir. La cena que sea entre las 6 y las 7.
- 35-A la sopa se le ponen raíces de perejil, apio, zanahorias y nabo gallego.
- 36-Nunca deben dejarse las comidas al fuego después de haber sido hervidas. La zanahoria es la que cuesta más de hervir, media hora.
- 37-Ni las verduras ni los demás comestibles deben tenerse en agua. Las espinacas no deben estar ni un minuto en agua.
- 38-Mientras la comida hierve no se debe destapar.
- 39-La comida no debe calentarse de nuevo puesto que se pierden vitaminas.
- 40-Media hora después de retirarse del fuego la leche empieza a descomponerse.
- 41-Todos los frutos secos contienen muchas calorías.
- 42-La mantequilla de vaca y los huevos deben consumirse con moderación. Contienen vitamina A. La mantequilla ha de ser fresca, conservada en lugar seco y oscuro, no en agua (existe esta costumbre en Bulgaria). Los adultos pueden comer de 400 a 500gr. de mantequilla al mes. Los niños y los adolescentes más. La falta de mantequilla perjudica la vista.
- 43-La cebolla no debe freírse, sino hervirse entera o a trozos grandes. Si se come cruda previene el cáncer.
- 44-Evitar el contacto del cuchillo con la fruta y la verdura.



- 45-El ajo es necesario para la salud del cuerpo.
- 46-Las judías y el huevo sustituyen a aquellas proteínas que los demás ingieren con la carne. Las judías son la comida de la sexta raza. Hervirlas con raíces y cebolla pero no le añadáis nunca bicarbonato. Es bueno añadir pimientos secos que son ricos en vitaminas.
- 47-La hierbabuena contiene muchas vitaminas.
- 48-Las claras de huevo crudas no se deben usar, las yemas un poco líquidas, si.
- 49-Hay que comer lentejas una vez a la semana, con todo tipo de raíces y al final poner ajo. Refuerza la vista.
- 50-El zumo de la col fresca es muy bueno para la gastritis, la ulcera y los desarreglos intestinales.
- 51-Las hojas exteriores de los puerros contienen más vitaminas que las interiores. Si se come crudo va bien para el catarro. Podéis hacer una ensalada de puerros, rábano rallado y zanahoria.
- 52-El rábano, rico en calcio, es bueno para tomar en invierno con zanahorias, apio y otros. Su zumo va bien para la bilis y se toma una hora antes de comer, se le puede añadir azúcar.
- 53-Para la ensalada, lo único que se recomienda es limón o vinagre de manzana, que la verdura haya crecido en condiciones naturales y el sol. Conservarla en lugar fresco.
- 54-Los frutos secos se tienen que comprar con la cáscara y romperse antes de comer. Los más apreciados son las nueces y las almendras.
- 55-Algunos autores no recomiendan los cacahuetes, a diferencia del girasol, las pipas de calabaza y el sésamo que contienen sustancias preciadas.
- 56-La utilización del aluminio en la cocina; cubiertos, tablas, etc., es perjudicial. Siempre que se pueda es mejor usar la madera.
- 57-Lo mejor es no comer entre comidas.
- 58-Es preferible que los platos no tengan más de dos o tres alimentos a la vez.
- 59-La fruta se puede consumir con pan como plato único.
- 60-Las alubias, el maíz, y otras legumbres se cuecen más rápido si la noche anterior se ponen en remojo.
- 61-Las ensaladas siempre se pueden tomar como plato principal a mediodía o por la noche. Algunos autores recomiendan las ensaladas de verdura por la mañana pues son como un material de construcción, y la fruta más tarde para limpiar. Otros, sin embargo, recomiendan lo contrario.

- 62-Las frutas y los zumos han de consumirse con el estómago vacío y mejor que no sea en la comida principal a no ser que sea plato único junto con pan.
- 63-La cantidad de comida que se consume ha de ser la justa y necesaria. El organismo joven necesita el alimento para crecer, mientras que el adulto sólo lo necesita para gastar.
- 64-No debemos olvidar que la comida que se come de más gasta energía psicofisiológica para la digestión y la eliminación, por lo cual el cuerpo trabaja en vano, sus órganos se desgastan y envejecen en vez de descansar y recuperarse. Deberíamos dar como ejemplo los motores y las máquinas que tienen capacidad y garantía para una cantidad limitada de trabajo, después del cual llega el fin de su vida. Lo mismo ocurre con la máquina humana que puede digerir cierta cantidad de comida, cuanto antes la consumes, antes terminas tu ciclo de vida, no hay excepción. Así que la cantidad de comida que se consume dependerá de la actividad del hombre, su edad y su peso. Incluso un estómago sano no es garantía de un cuerpo sano puesto que es posible que otros órganos sean un punto débil y la cadena se rompa en ese punto.
- 65-Después del trigo, lo más importante es el arroz y el maíz.
- 66-El trigo germinado es extraordinariamente útil y tiene cualidades poco comunes. Su preparación es más sencilla de lo que parece: se cubre el trigo con agua y se deja reposar dos días a temperatura ambiente. Si la temperatura es más baja el proceso de germinación es más lento. Podéis cambiar el agua una vez si queréis. A partir del momento en que surgen los gérmenes blancos, el trigo está listo para comer. Los gérmenes crecen rápido, y a partir de más de medio centímetro de largo, pierden cualidades. En el trigo germinado se concentran diferentes sustancias como los antioxidantes naturales, los antibióticos, los estimulantes del crecimiento y más que nada vitaminas. Su contenido en germen aumenta de 4 a 13.5 veces más en las vitaminas: C1, B, B2, B6, E). Según científicos suizos, el trigo germinado aumenta el tono vital del cuerpo, retrasa el envejecimiento, y estimula el sistema cardiovascular y las vías respiratorias.
- 67-Podéis hacer un régimen de diez días a base de trigo germinado que os servirá para limpiar y curar. Se debe hacer cuando decrece la luna de Febrero y Marzo, tomando 100gr. de trigo diarios: crudo, germinado, o, en el peor de los casos, hervido. Según el deseo se puede añadir miel

(1Kg.), nueces (90), manzanas (30), y un limón, distribuidos en los 10 días.

68-Es preferible que el maíz se muele. La harina de maíz se puede hacer en un molino normal, la harina que se obtiene se pasa por un tamiz y se puede emplear para diversos postres. La parte más gorda se lava bien con agua y se puede utilizar para hacer hamburguesas junto con otros productos que se les quiera añadir, más mantequilla y endulzantes. La hamburguesa se puede dejar una noche en remojo para que después hierva más rápido.

69-La hamburguesa de trigo es una comida tradicional búlgara y no se debe despreciar. Podéis combinarla con arroz.

70-La remolacha azucarera es un buen alimento y medicina para el sistema digestivo, muy olvidado hoy en día. Se puede comer asada o hervida. Antiguamente la remolacha estaba siempre presente en las mesas búlgaras, sola, o en combinación con frutos secos, calabazas, etc.

71-Preparación de la “Tarjana” (descrita por N. P. que la preparaba para el Maestro): Ingredientes: medio litro de agua; 10 pimientos picantes; un plato mediano con pimiento rojo cortado; un trozo de calabaza; dos manzanas; un kilo de tomates cortados y escurridos.

Todo menos los tomates se pone en una olla a presión y se hierve 10 minutos. Se le quita el agua que sobra, se añaden los tomates, las uvas y los condimentos (pimienta negra, tres semillas de clavel molido y una cucharadita de té de hinojo). Se añade harina blanca y se hace una masa dura que se deja reposar en un recipiente grande espolvoreando harina por encima a temperatura ambiente. Se deja de 3 a 7 días hasta que deja de subir removiendo la masa. Después se van haciendo trozos y se dejan secar 2 días sobre una tela. Semisecos, los trozos se manipulan con las manos hasta formar pequeños trozos que se dejan secar 4 horas y después se hacen más pequeños. Al final se dejan secar por completo. La tarjana se deja en remojo unas horas. Se hierve a fuego lento sin dejar de remover. Se hace una masa poco líquida y se consume caliente con queso, mantequilla o trozos de pan.

La ración por persona es de un bol aproximadamente.

72-Preparación de las uvas: en 250gr. de bosa (bebida búlgara y turca a base de trigo fermentado y azúcar), se le añade un poco de azúcar y sal. La masa se remueve y se deja fermentar 2 o 3 días. Después se añaden 3 cucharas soperas de harina y se remueve hasta formar una papilla que se deja hasta su completa fermentación. \* \* \* \* \*

## FIN PRIMERA PARTE



Fachada Centro OMRAAM  
Galería Edificio Europa  
Prat de la Riba 33 Reus

## **TODA LA OBRA DE OMRAAM Y PETAR DANOV LA ENCONTRARAS EN EL CENTRE OMRAAM REUS**

