<h4 style="text-align: center;">ALIMENTACI&#65533;</h4>

/> &#65533; Para desarrollar una "Vida en plenitud" no s&#65533;o es necesario desarrollar la parte espiritual, sino tambi&#65533; la parte f&#65533;ica y mental. Aunque aqu&#65533;est&#65533;planteado de forma independiente para su entendimiento, el ser humano es un todo indivisible, en el cual todos los factores son de vital importancia y se "potencian unos a otros". En &#65533;ta secci&#65533; nos enfocaremos en el &#65533;bito nutricional. La forma en que nos alimentamos, no siempre va en armon&#65533; con nuestra salud, por lo que aqu&#65533;se plantear&#65533; algunas experiencias que puedan serles a otros de utilidad. Como nos alimentamos habitualmente es fruto de diversos factores como la costumbre, la cultura, h&#65533;itos, entendimiento y/o discernimientos de nuestra naturaleza y por ende la que nos rodea. La atenci&#65533; que pongamos sobre cada unos de &#65533;tos factores nos llevar&#65533;a alimentarnos de un modo saludable o perjudicial para nuestro organismo (es muy saludable "lograr romper" algunas fuerzas de la costumbre, h&#65533;ito o la cultura que nos son perjudiciales para la salud). Es de vital importancia que si observamos que nuestra salud se ve perjudicada por lo que comemos y queremos emprender cualquier tipo de dieta, lo hagamos con un profesional en nutrici&#65533;. Cualquier experiencia que aqu&#65533;se plasme NO reemplaza el asesoramiento de un profesional, tan s&#65533;o es un complemento que nos puede ayudar a brindar una "visi&#65533; m&#65533; amplia" de nuestros h&#65533;itos alimenticios. Por ejemplo: El sistema digestivo de un carn&#65533;oro es completamente diferente al de un herv&#65533;oro, y nuestro sistema digestivo es lo m&#65533; parecido al de &#65533;te &#65533;ltimo, sin embargo nosotros nos alimentamos muchas veces m&#65533; como un carn&#65533;oro. El herv&#65533;oro tiene un intestino largo similar al nuestro, en cambio el carn&#65533;oro tiene uno corto de manera de eliminar r&#65533;idamente los residuos de la carne para que no entre en "putrefacci&#65533;" y un sistema eficaz para la eliminaci&#65533; del &#65533;ido &#65533;rico. El nuestro es "bastante ineficaz" para eliminar &#65533;te &#65533;ltimo y al tener un intestino tan largo la carne pasa mayor tiempo en el organismo, liberando muchas toxinas que suelen ser perjudiciales para la salud. Muchos c&#65533;cer de c&#65533;on (unos de los mayores de nuestra &#65533;oca), &#65533;te tipo de alimentaci&#65533; excesiva en carne junto a otros factores suelen ser de gran incidencia, pero por supuesto como todas las cosas, no se da en todos los organismos de igual modo. De todas formas cada uno tiene que observar con atenci&#65533; por s&#65533;mismo que alimentos pueden estar perjudicando el organismo. Hay muchos consejos que nos dan los expertos y que podemos "pasar a la acci&#65533;" poni&#65533;dolos realmente en pr&#65533;tica. Consejos que van desde no mezclar prote&#65533;as con hidratos de carbono en nuestra dieta (como la pasta con la carne), la ingesta de fruta antes de comer en vez de despu&#65533;, etc. Consejos de como suplir correctamente si no comemos carne la ingesta de vitamina B12 o prote&#65533;as, como son los complementos de algas spirulina (en polvo) y otras (que tienen un mayor &#65533;dice de prote&#65533;as, minerales y vitaminas que cualquier otro alimento), etc., pero reitero que es sumamente importante asesorarse con un profesional. Muchas veces nos lanzamos "por nuestra cuenta" a realizar alg&#65533;n tipo de dieta, como puede ser una dieta vegetariana, y luego el organismo pasa a tener deficiencias y necesita complementos dietarios en pastillas para reemplazar aquellas cosas que "hemos pasado por alto" al no asesorarnos correctamente... La sabidur&#65533; del I Ching nos recuerda lo siguiente acerca de la nutrici&#65533;: "La verdadera nutrici&#65533; llega a trav&#65533; de alimentos sanos, lo que consumamos en mal estado nos perjudicar&#65533; Esto es algo que podemos aplicar a todos nuestros niveles: a lo f&#65533;ico, a lo mental, a lo emocional y a lo espiritual. Es importante que atendamos

a lo que introducimos en nuestro interior, porque de alguna manera puede condicionarnos negativamente o bien puede nutrirnos y elevarnos. Adem&#65533;, nosotros mismos podemos ser fuente alimenticia para otros y &#65533;tos, a su vez, alimentar&#65533; a otros, por lo tanto es importante que &#65533;ta sea una cadena de eslabones fuertes y sanos. Hagamos una mirada consciente hacia lo que estamos consumiendo, sea ello informaci&#65533;, creencias, relaciones o comida, cuanto m&#65533; integrales sean mejor nutridos estaremos.   En definitiva, muchas de nuestras acciones empiezan a tomar forma en nuestra mente, por lo que debemos alimentarla correctamente." &#65533; El Dr. Javier Gutierrez Ornelas (Upasaka Yin L&#65533;g) desde M&#65533;ico, nos hace llegar por gentileza el siguiente art&#65533;ulo acerca de: <ul> La Alimentaci&#65533; Consciente. Fuente: The New York Times (Art&#65533;ulo escrito por Jeff Gordinier) <span style="font-size: 10.0pt; font-family: Verdana; mso-fareast-font-family: "Times New Roman"; mso-bidi-font-family: "Times New Roman"; mso-ansi-language: ES; mso-fareast-language: ES; mso-bidi-language: AR-SA;">http://www.nytimes.com/2012/02/08/dining/mindful-eating-as-food-for-thought.html?pagewanted=all. Fuente en espa&#65533;l: http://www.lanacion.com.ar/1448790-alimentacion-consciente-una-practica-que-suma-seguidores   Aqu&#65533;va en el enlace un ensayo de la trofolog&#65533; alimenticia escrito por W&#65533; Li&#65533;g Shakya (Maestro del Dharma en Madrid), que puede serles de ayuda especialmente a aquellos que introducen carne en su dieta, con algunos buenos consejos y recetas: <ul> Trofolog&#65533; alimenticia por W&#65533; li&#65533;g Shakya (Jos&#65533;Manuel Pedrero C&#65533;ovas) desde Madrid - Espa&#65533;.   El Dr. Javier Gutierrez Ornelas (Upasaka Yin L&#65533;g) desde M&#65533;ico, nos hace llegar por gentileza el siguiente art&#65533;ulo acerca de ser prudentes en el consumo de carnes rojas:

  <a href="images/pdf/carne roja - sea prudente en su

consumo.pdf" target="_blank" title="Carnes Rojas: Sea Prudente en su consumo.">Carnes Rojas: Sea Prudente en su consumo. Fuente: http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1134845   Agradecemos la gentileza de Carolina Battistoni por la colaboraci& en la transcripci& de algunos textos. Video explicativo de un congreso de Medicina de como prevenir y curar el C&cer y otras enfermedades de forma hol&tica (por el Dr. Alberto Marti Bosch), gentileza de Miguel Mu&z Gimenez desde Espa&: https://youtu.be/jWbeKa0zgXA Puede seguir viendo m& art&ulos referentes a la nutrici& en la secci& de la Biblioteca destinada a tal fin. Para poder acceder a ella presione aqu&