

Para levantar una carga muy pesada,
es preciso conocer su centro.
Así, para que los hombres puedan embellecer sus almas,
es necesario que conozcan su naturaleza.

ROLF BEHNCKE

Presentación

Mi nombre es Consol Rodríguez. Soy formadora en alimentación viva y cocina crudivegana —*raw food*—, artista visual, profesora universitaria y autora del blog **Kijimuna's Kitchen**. Recetas sencillas con alimentos vivos (kijimunas-kitchen.com), donde publico y comparto, desde enero de 2010, recetas crudiveganas y otros artículos de interés relacionados con la alimentación viva y las propiedades curativas y medicinales de los alimentos.

De manera progresiva, después de un tiempo de alimentación vegetariana, decidí adoptar un estilo de vida vegano a finales de 2007, y una alimentación cruda y vegana en 2008. Mi cambio fue motivado por razones éticas y morales al descubrir las atrocidades que se cometen con los animales en granjas, factorías y mataderos para justificar, infundadamente, nuestra supervivencia. A la vez, mi transición progresiva a una alimentación cruda y vegana se debió a cuestiones serias de salud: me diagnosticaron una enfermedad degenerativa muy grave, lupus, que conseguí revertir con un cambio radical en mi estilo de vida, dieta incluida.

Siempre me interesó la salud y la alimentación, y cocinar es algo que me apasiona. Desde 2005, he dedicado gran parte de mi tiempo a leer sobre nutrición y a tratar de conocer el punto de vista de los científicos que actualmente investigan en el campo de las enfermedades degenerativas, cerebro-vasculares, cardiovasculares, autoinmunes... aprendiendo a aplicar métodos preventivos sencillos al alcance de todos para prevenirlas y luchar contra ellas.

Mi filosofía de bienestar se puede resumir en la siguiente frase: «*Moverse como Tarzán, comer como Gandhi, aprender como Jesús*». Es algo que aprendí de las enseñanzas del científico e investigador Rolf Behncke.* Y, aunque pienso que la imagen que Rolf crea con esta tríada de comportamiento para una vida saludable

*Podréis encontrar esta referencia en sus *Escritos Salud*, en www.rolfbehncke.cl

y rejuvenecedora brilla y se explica por sí misma, vendría a decir: evitar el sedentarismo y practicar ejercicio no estresante a diario (especialmente en ayunas); evitar comer en exceso, comer verduras y frutas —preferiblemente crudas— como base de nuestra alimentación; evitar el trato social tenso sin interés comprensivo por el prójimo, así como el estrés, la ira y el miedo.

Hoy en día hay mucha información disponible sobre las sustancias naturales que se encuentran en los alimentos y sus propiedades bioquímicas capaces de prevenir, impedir e incluso revertir los mecanismos promotores de las enfermedades degenerativas en nuestro cuerpo, y sobre cómo la alimentación y el estilo de vida son clave en esta lucha.

En las teorías sobre alimentación hay muchos mitos sobre los nutrientes que, nos quieren hacer creer, son exclusivos de cierto tipo de alimentos. Pero está científicamente demostrado que no necesitamos proteína animal para vivir de forma saludable, siempre y cuando nos preocupemos de llevar una dieta racional y equilibrada; y que los alimentos más fisiológicos* para el ser humano son de origen vegetal: hojas, verduras, frutas, semillas, frutos secos, brotes, germinados, algas.

El ser humano, durante su historia, ha pasado por diversas fases de hambruna y carencias que le han llevado a incluir en su dieta “alimentos” que no le son tan naturales, ni digeribles ni saludables y que, de no ser cocinados, no se podrían consumir. Estos “alimentos” variados son tanto de origen vegetal (patatas, cereales, berenjenas, legumbres secas, etc.) como de origen animal. Pero para vivir sanos no sólo no los necesitamos, sino que si ingerimos grandes cantidades de ellos a diario, acabamos enfermando. Por otra parte, hay grandes poblaciones tradicionalmente vegetarianas y veganas, como en la India, que han llegado a nuestros días saludables, longevos y activos hasta una edad muy avanzada.

La enfermedad ha sido para mí uno de los mayores regalos que me ha hecho la vida. Porque, de la misma manera que enfermé, conseguí sanar con un cambio de alimentación y de hábitos. De ahí nació lo que ahora es uno de mis proyectos más importantes, Kijimuna's Kitchen. De mi interés por la dieta como medicina, nació el deseo de crear y compilar recetas sencillas, nutritivas y saludables que aprovecharan los beneficios naturales de los alimentos, así como el deseo de compartir este conocimiento con los demás.

** Los alimentos fisiológicos son aquellos que nutren, vitalizan y depuran, sin generar residuos. El doctor Seignalet los definía como aquellos alimentos adaptados a nuestro sistema digestivo originario. Desde esta perspectiva, es importante que comprendamos cuál es el diseño original de la fisiología del ser humano. Lo veremos más adelante.*

Gracias a este viaje que supusieron para mí los cambios de hábitos diarios, alimentación incluida, conseguí revertir mi enfermedad. Pero eso ya ha pasado a la historia y estoy muy feliz de poder decir que esto ha sido así gracias a incorporar en mi vida sólo alimentos naturales, aquellos que la Naturaleza diseñó para el ser humano, y a la práctica de ejercicio físico diario.

Mis amigos, colegas y familiares cercanos han visto en mí esta transformación increíble. De sentirme una persona debilitada y enferma a estar supervital y cargada de energía. A través de mi blog, empecé a divulgar los beneficios de esta alimentación, y mi opción de vida. Son muchas las personas que conozco que también se han beneficiado de este conocimiento sencillo, adoptando filosofías de vida parecidas, ya sea porque me siguen en la blogosfera y las redes sociales, ya sea porque han asistido a los talleres y clases que imparto desde hace ya unos años. No hay mayor satisfacción para mí que trabajar sabiendo que mi trabajo favorece a tantísimas personas de manera tan positiva.



Desmitificar mitos

Desde pequeños nos inculcan datos y creencias sobre la alimentación que debemos llevar, y que hoy día están científicamente rebatidos. Aun así, es habitual encontrar ataques contra la alimentación vegana que son, más que realidades, mitos infundados. Señal de esto son las habituales preguntas que se formulan a personas que, como yo, han decidido llevar una alimentación basada en plantas con resultados más que positivos. Preguntas como: ¿Y de dónde obtendrás la proteína? ¿Y el omega 3? ¿Y el hierro? ¿Y el calcio? ¿Y la vitamina D? ¿Y la vitamina B12?

Las preguntas parece que nunca se acaban; van relevándose y sucediéndose en el tiempo como si fuesen la última moda, cuando en la mayoría de los casos aquel que pregunta y que, supuestamente, lleva una dieta estándar “equilibrada”, no se da cuenta de que lo que realmente necesita una buena revisión es su opción alimentaria y su estado de salud. A lo largo de los capítulos de este libro, iremos viendo más en profundidad a qué mitos responden estas preguntas.

Gran parte de la responsabilidad de la existencia de estos mitos recae en las industrias de la alimentación y de la farmacia, que no tienen interés en que nos alimentemos de manera correcta y gocemos de la salud y la vitalidad que nos ofrece una alimentación basada en plantas. A fin de cuentas, los vegetales —el alimento que la Naturaleza diseñó para nosotros— son ricos en proteínas, azúcares y grasas, y los únicos alimentos donde encontraremos todas las vitaminas que necesitamos, los minerales en su forma orgánica y los antioxidantes imprescindibles para una vida sana, vital, vibrante, sostenible, compasiva, ética, moral y rejuvenecedora.

Una cosa es comer, otra cosa es alimentarse (acto voluntario y consciente de ingerir alimentos para mantener la vida) y otra cosa es asimilar nutrientes. Si perseguimos el cambio a una vida más saludable y no tenemos éxito, puede ser que a nuestra alimentación le falten nutrientes o puede ser que no los asimilemos bien porque nuestros órganos no estén limpios.

Por propia experiencia, estoy convencida de que lo mejor que podemos hacer para cuidar nuestra alimentación es pensar en añadir a la dieta alimentos vivos, llenos de vitaminas, minerales, azúcares y grasas naturales y saludables, aminoácidos esenciales, fibra, enzimas... todo de origen vegetal.

Los cambios, a pesar de todo, deben ser siempre progresivos. No podemos cambiar de la noche a la mañana y esperar un milagro; a nuestro organismo no le gustan los virajes bruscos.

No hay que perder de vista que las “dietas” no lo son todo. Tampoco hay que olvidarse de practicar ejercicio y de descansar: irse a dormir temprano, levantarse temprano y dormir entre 7 y 8 horas cada día. Uno tiene que ser feliz y sentirse satisfecho con su vida emocional, social y laboral. Puedo hacer ejercicio a diario, alimentarme bien, descansar y tener una vida profesional que no me apasione, por ejemplo. Pero lo ideal es cuidarse a todos los niveles. Sin embargo, aquella persona que ya se cuida físicamente, seguro que tiene más vitalidad e iniciativa para realizar cualquier otro cambio de valor en su vida que la que no lo hace.

Hay cambios muy fáciles que podemos realizar en nuestro día a día para llevar un estilo de vida más saludable. Para mí, lo primero sería eliminar los tóxicos de nuestra dieta: alcohol, tabaco, excitantes (cafeína, teína, teobromina, mateína...). Lo segundo, eliminar los refinados (azúcares, harinas...), los procesados y preparados, es decir, todo aquello que viene envasado y preparado sin consciencia y listo para consumir. A cambio, habría que incluir productos frescos tal y como los encontramos en la Naturaleza y preparándolos nosotros mismos con tesón y cariño. Tercero, habría que intentar consumir la mayor parte de alimentos en crudo, un 70 % mínimo de crudos en cada plato. Hay que tener en cuenta que el calor cambia los alimentos a nivel molecular, los debilita y puede incluso crear toxinas muy dañinas (dependiendo de la temperatura y del alimento), eliminar enzimas, vitaminas, degenerar grasas, proteínas... El fuego en la cocina es un desvitalizador. Por último, habría que practicar ejercicio y evitar el estrés, pasear al aire libre con los seres queridos, tomar el sol y no olvidarse de estar en contacto con la Naturaleza. Son todos consejos sencillos que seguro nos van a ayudar a mejorar a pasos de gigante.

Nutrirse y estar sanos son actos claros de responsabilidad ética y moral personal, son actos políticos y sociales, especialmente en el momento en que vivimos, pues la industria alimentaria convencional, la industria farmacéutica y la medicina occidental, en general, sólo velan por sus propios intereses económicos.

Que la mayoría de la población esté enferma y dependa de fármacos carísimos y tratamientos igual o más caros es un negocio bien obvio. Desafortunada y sospechosamente, no se venden fármacos que curen del todo y no se prescriben tratamientos médicos que curen eficazmente enfermedades inflamatorias y degenerativas que no existirían de llevar una dieta correcta y tener una calidad de vida mínima.

Espero que en este libro encuentres inspiración e ideas saludables para ayudarte a construir un día a día saludable y lleno de vitalidad. A mí, el conocimiento que resumo bien brevemente en las siguientes páginas me salvó de una enfermedad muy grave y me dio calidad de vida. Espero que también ilumine tu día a día con la misma luz.





ALIMENTACIÓN
RAW FOOD
O ALIMENTACIÓN
VIVA

Introducción:

¿CRUDISMO? ¿CRUDIVORISMO?

¿CRUDIVEGANISMO? O, ¿ALIMENTACIÓN VIVA?

El crudismo o *raw foodism* es la práctica dietética que consiste en consumir alimentos crudos no procesados.

Dependiendo de la filosofía de vida y los resultados deseados, las dietas crudas pueden incluir una selección de frutas, verduras, frutos secos, semillas, brotes, germinados y fermentados como en el crudiveganismo; pueden incluir también yema de huevo, miel y lácteos crudos como en el crudivegetarianismo; o pueden incluir además de todos estos alimentos, carnes, mariscos, pescados y otros productos animales (vísceras o insectos en algunas culturas) como en la dieta paleolítica cruda (esta última excluye lácteos, legumbres y cereales).

El crudismo o *raw foodism* en su forma más pura excluye cualquier producto de origen o explotación animal. Es decir, es de naturaleza 100 % vegetal o basada en plantas (*plant-based nutrition*) y también recibe el nombre de crudiveganismo. En este sentido, el crudismo no es sólo una dieta, sino una filosofía de vida que defiende una alimentación consciente y respetuosa con el propio cuerpo, el respeto y compasión reales por los otros seres sintientes y la sostenibilidad del planeta.

En cualquiera de los casos se persigue siempre el consumo de alimentos orgánicos e integrales, no procesados, no pasteurizados ni homogenizados y que no hayan sido producidos con pesticidas sintéticos, fertilizantes químicos, disolventes industriales ni aditivos químicos. El crudismo defiende que cuanto mayor sea la cantidad de crudos incluidos en la dieta, mayor será su beneficio. Sin embargo, ya se considera cruda una dieta que incluye un mínimo del 70 % de sus alimentos crudos.

Dentro del crudiveganismo existen diversas tendencias, como el frugivorismo, que defiende que el 75 % de la dieta debe estar formada por frutas (en sentido botánico, los tomates, pimientos, pepinos, calabacines y demás hortalizas con semillas se consideran frutas bajas en azúcares) y posiblemente frutos secos y semillas; aquellos que basan su alimentación en zumos recién extraídos en frío de vegetales y que podríamos llamar “zumarianos” —que traduzco libremente del término en

inglés *juicearianism*—; o aquellos que defienden que la base de la alimentación deberían ser brotes y germinados y que podríamos llamar “brotarianos” —como sería la derivación del término en inglés *sproutarianism*.

Como sistema de alimentación, en la propuesta crudista se preparan los alimentos sin fuego ni cocción ni sometimiento a temperaturas superiores a los 38-42 °C. De esta manera, se preservan sin alterar los tan preciados macronutrientes (carbohidratos, grasas, proteínas), los micronutrientes (vitaminas, sales minerales, oligoelementos, fitonutrientes) y la estructura molecular de los alimentos; se evita la generación de tóxicos propia de la cocción a altas temperaturas; se preservan las enzimas —de vital importancia para la eficacia digestiva y la salud en general—; se aumenta la asimilación de nutrientes; se limpia el intestino y se desintoxica el organismo mientras se nutre y se hidrata.

Las raíces científicas del crudismo o *raw foodism* se asentaron en EE.UU. hace unos 170 años dentro del movimiento Natural Hygiene, y en Europa por los miembros del movimiento Vuelta a los Orígenes, en Alemania. El higienismo natural sostiene que **la salud es el estado normal de todos los organismos vivos y que se mantiene a través de procesos naturales de sanación iniciados por el propio organismo**. Sostiene también que la salud es responsabilidad personal de cada individuo, y que una salud vibrante se logra sólo por la aplicación concienzuda de prácticas de vida saludables en todas las áreas de la vida de cada individuo.

Desde entonces, la práctica del *raw foodism* y sus bases científicas han dado muchas vueltas y han pasado por las manos de muchos; algunos de ellos gurús e iluminados que, la mayoría de las veces, más que transmitir la esencia pura, científica y vitalizante de este sistema de alimentación y estilo sobrio de vida, han creado confusión con sus propias propuestas esotéricas, mágico-dietéticas e histriónicas, muy alejadas del origen científico y filosófico del movimiento.

Pero el estilo de vida propuesto por el *raw foodism*, que tan sofisticado suena en inglés, es una filosofía mucho más antigua y sensata que se remonta más allá de estos escasos dos siglos y que responde mejor a la naturaleza de su otro nombre, menos conocido, pero más ilustrativo: ***living foods* o alimentación viva**.

Durante toda nuestra vida, debemos defender la integridad de nuestro organismo contra las peligrosas influencias de nuestro entorno. Es fundamental comprender que el contenido de nuestro tubo digestivo forma parte de este medioambiente. Es en este aspecto en el que más frágiles somos y menos protegidos estamos.

Doctora CATHERINE KOUSMINE

La alimentación viva y la alimentación original

Si tuviésemos que datar el final de la ancestral alimentación natural cruda de los primeros homínidos, a no pocos se les ocurriría que este fin coincidió con la aparición del uso del fuego, hace unos 300.000 años. Este enfoque, sin embargo, es demasiado simplista.

Aunque parece que el uso del fuego para la preparación de algunos (pocos) alimentos data de esas fechas —especialmente raíces y tubérculos almidonosos que no se pueden digerir en crudo—, **el uso del fuego para preparar nuestros alimentos de cada día es algo mucho más reciente**. Debemos, primero, considerar la limitada disponibilidad energética y tecnológica que requiere este tipo de preparaciones. De hecho, muchas culturas longevas han heredado métodos ancestrales de preparación de los alimentos que poco tienen que ver con el uso del fuego y mucho que ver con la salud. Métodos como la fermentación, la maceración, la deshidratación al sol o la germinación datan de épocas prehistóricas y han llegado a nuestros días con gran prestigio.

El consumo puntual de carne, primer hábito que se aparta de la fisiología digestiva de los homínidos originales, como recurso de supervivencia en épocas de carencias, está datado de hace unos dos millones de años, bastante antes del uso del fuego —que es el segundo hábito alimentario que se aparta de nuestra fisiología—. Esto nos lleva inevitablemente a darnos cuenta de que las primeras presas del ser humano para su forzada supervivencia eran consumidas en crudo o eran las sobras que abandonaban otros animales, por naturaleza carnívoros; es decir, se trataba de carne en proceso de descomposición al más propio estilo de los animales carroñeros.

El tercer fenómeno trascendente que cambió la manera de alimentarse del ser humano fue la aparición de la agricultura y de la actividad pastoril y ganadera, que tienen unos 8.000 años de antigüedad.

El cuarto fue la introducción del uso de los endulzantes derivados de la caña de azúcar en los alimentos a finales del siglo X en las clases pudientes, y su uso generalizado en toda Europa durante el siglo XVI con el cultivo de la caña de azúcar en América.

El quinto data de apenas 80 años, coincidiendo con la Segunda Guerra Mundial, y fue la industrialización en la producción masiva de los alimentos, con la consecuente modificación y globalización de las diferentes culturas alimentarias.

La distancia entre los cambios en este catastrófico calendario se va acortando a medida que se van sumando. Teniendo en cuenta que los homínidos habitan el planeta desde hace unos cinco millones de años y que se estima que se necesitan unos 100.000 años de adaptación evolutiva positiva, entenderemos perfectamente que nuestra fisiología digestiva (enzimas, mucinas digestivas) está lógicamente desadaptada no sólo ante estos cambios clave, sino ante los muchos otros que de estos se han derivado recientemente (refinación, procesamiento, cruce artificial de plantas, modificaciones genéticas de cultivos, uso de químicos en la agricultura, procesamiento de alimentos, uso de colorantes, conservantes y saborizantes artificiales...)

Pasando de la prehistoria del crudismo a su historia, el primer testimonio escrito de una filosofía alimentaria similar se encuentra en el Evangelio Esenio de la Paz, traducido del arameo al latín por san Jerónimo en el siglo IV d. C.

En este Evangelio se describen las costumbres y la filosofía de los esenios, una comunidad judía de vida muy austera cuyo origen se remonta al hijo adoptivo de Moisés, Esén, unos 1.500 años a. C. En estas comunidades se dice que vivió Jesús y que esta filosofía de vida fue una gran influencia en el cristianismo original.

En su Evangelio se encuentran recogidas las normas de vida adoptadas por estas comunidades para la longevidad, junto con recomendaciones dietéticas para una opción alimentaria vegetariana estricta (vegana) y crudista. Entre los métodos de preparación de los alimentos ya figuran la activación, la germinación de semillas y la deshidratación al sol.

Más cercano a nuestros días, a principios del siglo XX, el médico y nutricionista suizo Maximilian Bircher-Benner fue el primero en hablar específicamente de crudismo, defendiendo que frutas y hortalizas, por su capacidad de realizar la fotosíntesis, atesoran la inteligencia natural para almacenar la energía solar y traspasarla a quien las come.

Le sigue el higienista natural Herbert Shelton, investigador y defensor del higienismo natural y el ayuno. Entre otros libros de interés, Shelton es autor de *La combinación de los alimentos*, una obra práctica que te recomiendo como tu imprescindible guía diaria si quieres iniciarte en el arte de la buena alimentación. En cada capítulo de este libro, el doctor Shelton nos redescubre el mundo perdido de nuestros instintos alimentarios y explica, de manera científica pero asequible, las bases naturales de una alimentación fisiológica saludable, combinando alimentos para

una correcta digestión y una óptima asimilación de los nutrientes, algo que parece que hayamos olvidado en el largo transcurso de la evolución de las especies.

A estos dos verdaderos pioneros de la alimentación viva se suman otros muchos nombres de importancia que defienden que, aunque el hombre lleve cocinando sus alimentos durante miles de años, está biológica y fisiológicamente preparado para comer sin utilizar el fuego como hizo durante millones de años y como hacen todos los animales. Ignorar esta lógica natural desemboca en las consecuencias indeseables que podemos contemplar hoy día: ningún otro animal del planeta cocina ni procesa sus alimentos, y ningún otro animal en el planeta, excepto el ser humano y sus animales domésticos, se ve aquejado por tantos padecimientos y enfermedades.



¿Comer o devorar?

Cada día hablamos sin pararnos a pensar por qué se utilizan muchas veces palabras diferentes para actos de naturaleza muy similares. Podemos decir que un animal come o que un animal devora para describir el mismo acto de ingerir alimentos de manera consciente y voluntaria. Pero ¿son “comer” y “devorar” la misma cosa? ¿Puedo decir que una vaca devora pasto y amapolas? ¿Puedo decir que un jilguero devora su alpiste? ¿Puedo decir que un león devora una gacela? ¿Puedo decir que un cerdo devora una manzana? ¿Puedo decir que un orangután devora unas frutas? ¿O que un orangután devora unas hormigas? ¿Puedo decir que un lince devora un conejo?

Pensemos unos instantes sobre el uso de estas dos palabras.

¿Qué ocurre si en vez de utilizar la palabra “devorar” utilizamos la palabra “comer” en los ejemplos anteriores? En algunos casos, puede sonar incluso infantil utilizar el verbo “comer” en vez de utilizar “devorar”; mientras que en otros encaja a la perfección.

Lo que parece claro, aunque intuitivo, es que el uso del verbo “devorar” está relacionado con animales carnívoros, cuya alimentación el ser humano siente como violenta: perseguir, cazar, desgarrar las presas con los dientes e ingerirlas inmediatamente para mantener el alimento lo más fresco posible, sin preludios, rituales, envasados, salteados, condimentados, ni cubiertos ni tiempo de poner la mesa.

Curiosamente, el verbo “devorar” tiene también otros usos menos literales —“devorar con los ojos”— y más poéticos —como en las canciones *pop* pasionales— que se utilizan normalmente en contextos donde encontramos ansiedad, pasión, deseos carnales... Parece ser que el verbo “devorar” esté vinculado a las pasiones bajas o instintivas y, en alto grado, a su relación con la carne, sea esta una conexión literal o figurada.

Volviendo al uso más básico del verbo “devorar” como sinónimo de “comer”, ¿no es curioso que el término no nos resulte bien sonante para describir la acción de alimentarse de todos los animales por igual? Muchas veces no prestamos suficiente atención al lenguaje, aunque parece que, como en este caso, resida en él la historia evolutiva del ser humano y, con ella, del resto de las especies. “Devorar” lo utilizamos con animales de actitud fiera y naturaleza ofensiva, mientras que “comer” lo utilizamos con animales de actitud tranquila y naturaleza no ofensiva.

Una lógica biológica o ¿cuáles son los alimentos que deben incluirse en la dieta humana?

De la misma manera que nos parecería aberrante dar de comer carne a una gacela, o una ensalada a un lince, el ser humano, igual que los otros animales, debería alimentarse de los alimentos que le son biológicamente específicos y para los cuales está adaptada su fisiología. Estos alimentos no son la larga lista de comestibles con la que estamos familiarizados hoy en día, sino muy pocos alimentos y, definitivamente, ninguno de los procesados que la industria alimentaria nos ha hecho creer panacea de salud.

Por otra parte, estamos acostumbrados a los enfoques nutricionistas que nos dictan las proporciones de micro y macronutrientes que deben incluirse en nuestras dietas en base a los resultados de tests, análisis químicos e investigaciones llevados a cabo en laboratorios.

De estos estudios resultan fórmulas con las cantidades exactas que una persona (dependiendo de su sexo, complexión, edad y actividad física y/o intelectual) necesita consumir de cada nutriente por día: cuánta proteína, cuántas calorías, cuánto calcio, cuánto hierro, cuánto omega 3, etc. Al final, si seguimos este acercamiento, acabaremos comiendo según listas, tablas, gráficos y porcentajes. Comeremos tanta cantidad de sésamo por su calcio, tanta cantidad de aceite de lino por su omega 3, tanta cantidad de frutos secos por su selenio, tanta cantidad de ajo por su azufre, tanta cantidad de espárragos por su ácido fólico..., y cuando no seamos capaces de conseguir el tiempo ni los alimentos adecuados para completar cada misión nutritiva, es posible que acabemos utilizando suplementos por comodidad.

¿Realmente tiene lógica este acercamiento para el día a día saludable de cualquier persona? ¿Cómo hicieron nuestros antepasados para sobrevivir hasta nuestros días? ¿Cómo lo hacen los animales salvajes para comer saludablemente sin seguir pautas de laboratorio?

Según el higienismo natural, lo más efectivo sería **seguir una lógica biológica para volver a reencontrarnos con nuestra verdadera dieta original.** ¿Qué lugar ocupa el ser humano en la Naturaleza? Y, en base a este lugar, ¿cuál sería nuestro comportamiento dietético ideal?

¿De qué se compone una dieta crudivegana saludable?



Alimentos medicinales: incluir en pequeñas cantidades

Sol.

Microalgas o algas de lago.
Aceites de primera presión en frío.
Endulzantes naturales.

Verduras del mar: nori, dulce, musgo irlandés, arame, wakame, cochayuyo, kelp...
Levadura nutricional. Superalimentos. Setas.

Hierbas aromáticas y silvestres: romero, tomillo, perejil, cebollino, cilantro, eneldo, orégano...
Microgreens: hoja de mostaza, rúcula, berros...
Zumos frescos de hierba de trigo, de hierba de cebada.
Agua de mar isotónica.

Proteínas, aminoácidos, dulces: incluir moderadamente

Zumos de frutas muy dulces.
Fruta seca: piña, peras, dátiles, pasas, mango, ciruelas, manzana, orejones...

Frutos secos activados.
Pseudocereales activados, germinados y en brotes.
Leches vegetales.
Zumos de vegetales y zumos de frutas recién hechos.

Semillas activadas, brotes y germinados: de zanahorias, de brócoli, de espinacas, de berros, de alfalfa, de tréboles, de fenogreco, de girasol, de calabaza...

Alimentos base: incluir abundantemente a diario

Frutas frescas orgánicas jugosas.
Bulbos: hinojos, cebollas, chalotas, ajos...
Vegetales de raíz: zanahorias, remolachas, nabos, rábanos...
Verduras crucíferas: coles de Bruselas, brócoli, coliflor, bok choy, coles.
Verduras y hortalizas: tomate, pimiento, calabacín, pepino...

Verduras de hoja: kale, espinacas, lechuga, endivias, acelgas, col, escarola...

Agua purificada, agua de manantial.

Los tres principios

Para mí hay tres principios lógicos a seguir en el día a día para conseguir una nutrición completa, natural y lógica.

1 CONSUMIR AQUELLOS ALIMENTOS QUE LA NATURALEZA DISEÑÓ PARA MÍ.

2 CONSUMIR LOS ALIMENTOS DE LA MANERA MENOS ELABORADA POSIBLE Y PREFERIBLEMENTE CRUDOS, COMBINARLOS LO MEJOR POSIBLE PARA UNA MEJOR DIGESTIÓN Y ASIMILACIÓN DE NUTRIENTES Y PERMITIRME DE CUANDO EN CUANDO ALGÚN CAPRICHITO ELABORADO EN CASA CON MIMO Y CREATIVIDAD, CON AMOR E INTENCIÓN, quizá menos ligero y más difícil de digerir, pero ideal para disfrutar y compartir con la familia y amigos y sentirme feliz con mi dieta.

3 PRESTAR ATENCIÓN Y RESPETAR TANTO COMO PUEDA OTROS FACTORES PARA UNA NUTRICIÓN Y SALUD ÓPTIMA: DORMIR Y DESCANSAR LO SUFICIENTE, PRACTICAR EJERCICIO, EVITAR HÁBITOS POCO SALUDABLES (consumir excitantes, medicamentos, drogas, alcohol, ir con compañías “tóxicas”, etc.)

